



FAKTA DROGER – KORTFILMER DROGER – DOKUMENTÄRER FÖRÄLDRASNACK OM DROGER

LÄRARHANDLEDNING
AV: NICKLAS BJERKA

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	2
BAKGRUND	2
SYFTE	2
LGR11 OCH FÖRMÅGORNA	2
LGR11 OCH CENTRALT INNEHÅLL	3
INNEHÅLL	3
FAKTA DROGER - KORTFILMER	4
Beroende (Olivias berättelse)	4
Full (Jonathans berättelse)	5
Påverkad (Idas berättelse)	5
Nykter (Tanvirs berättelse)	6
Rökning (Ericas berättelse)	6
Hög (Carolines berättelse)	7
Nätdroger (Josefins berättelse)	8
Farligaste drogen (Tottes berättelse)	9
Lagen (Christoffers berättelse)	9
Dopad (Ebbas berättelse)	10
DROGER - DOKUMENTÄRER	10
Leva för helgen	11
Kickar gås	11
Sista trippen	12
FÖRÄLDRASNACK OM DROGER	12
Att hantera sin oro	12
När drogen tar över	13
METODER	13
Aktiv dramatisering	13
Heta stolen	14
Fyra hörn	14
Linjen	14

BAKGRUND

Skolans ska sträva efter att i undervisningen integrera de olika skolämnena med varandra. I läroplanen nämns undervisning om riskerna med tobak, alkohol och andra droger som ett sådant ämnesövergripande kunskapsområde.

Begreppet hälsa ingår i flera av skolans ämnen. En grundtanke är att arbete kring detta begrepp ska bedrivas med positiva förebilder; att dialogen hela tiden ska fokusera på det som är bra för oss.

Forskning visar att det är svårt att hindra elever från att testa droger genom skrämselfpropaganda men att det ändå är viktigt att vuxenvärlden konsekvent och sakligt förmedlar kunskap om olika drogers negativa effekter.

SYFTE

Ambitionen har varit att skapa ett material som förbereder eleverna på situationer som kan uppstå i kontakt med droger och alltså inte ett material som i första hand skrämmer eleverna från att testa droger.

Filmerna ska väcka elevernas intresse att diskutera och fundera kring droger. Målet är att utveckla deras förståelse för samhällets lagar och normer, öka deras kunskaper om hur droger påverkar kroppen samt göra dem källkritiska. Genom att eleverna får ta ställning till olika dilemman kan de själva lättare göra bra val i livet.

Materialet riktar sig till lärare och elever i högsta- och grundskolans ämnen.

KOPPLINGAR TILL STYRDOKUMENTEN

Lgr11 - ur övergripande mål och riktlinjer

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola bland annat

- kan använda sig av ett kritiskt tänkande och självständigt formulera ståndpunkter grundade på kunskaper och etiska överväganden,
- har fått kunskaper om samhällets lagar och normer, mänskliga rättigheter och demokratiska värderingar i skolan och i samhället,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.

Lgr11 - ur syftestexterna till respektive ämne

Genom undervisningen ska eleverna bland annat ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

samhällskunskap

- uttrycka och värdera olika ståndpunkter i till exempel aktuella samhällsfrågor och argumentera utifrån fakta, värderingar och olika perspektiv.
- söka information om samhället från medier, Internet och andra källor och värdera deras relevans och trovärdighet.

biologi

- använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet.

idrott och hälsa

- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,

svenska

- söka information från olika källor och värdera dessa,

bild

- undersöka och presentera olika ämnesområden med bilder.
- analysera historiska och samtida bilders uttryck, innehåll och funktioner.

Lgr11 - ur centralt innehåll till respektive ämne

Undervisningen ska bland annat behandla följande centrala innehåll, i åk 7-9, i respektive ämne

Samhällskunskap

Information och kommunikation

- Mediernas roll som informationsspridare, opinionsbildare, underhållare och granskare av samhällets maktstrukturer.
- Möjligheter och risker förknippade med Internet och kommunikation via elektroniska medier.

Rättigheter och rättsskipning

- Rättssystemet i Sverige och principer för rättssäkerhet. Hur normuppfattning och lagstiftning påverkar varandra. Kriminalitet, våld och organiserad brottslighet. Kriminalvårdens uppgifter och brottsoffers situation.

Biologi

Kropp och hälsa

- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.

Idrott och hälsa

Hälsa och livsstil

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.

Svenska

Tala, lyssna och samtala

- Att leda ett samtal, formulera och bemöta argument samt sammanfatta huvud dragen i vad som sagts.

Informationssökning och källkritik

- Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.

Bild

Bildanalys

- Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas.
- Massmediebilders budskap och påverkan och hur de kan tolkas och kritiskt granskas.

INNEHÅLL

Fakta droger - Kortfilmer

Unga människor berättar rakt in kameran om sina erfarenheter av droger – en händelse ur deras liv. Den personliga berättelsen varvas med information om droger, missbruk och människokroppen.

Materialet består av tio kortfilmer om vardera 6 minuter långa.

Droger - Dokumentärer

I tre halvtimmeslånga filmer skildras ungas relation till alkohol, cannabis och andra droger. Det är ungdomarna själva som berättar, genom dokumentära scener och med egna ord.

Föräldrasnack om droger

I Föräldrasnack diskuteras föräldrarollen. Vad händer med relationen när barnet blir tonåring? Hur sätter vi gränser samtidigt som vi ger frihet och ansvar? Och vad händer i familjen när drogen tar över?

I de två programmen medverkar föräldrar som delar med sig av sina erfarenheter, sina tankar och sin oro. Erfarna socionomer och psykologer ger konkreta tips på vilken hjälp man kan få och hur man själv kan prata med sin tonåring utan att det leder till motstånd och tystnad.

Droger och dilemman - Webbplatsen

Droger och dilemman är en webbplats som syftar till att få högstadiel elever att reflektera kring risker och konsekvenser av droganvändning. På webbplatsen kombineras fiktiva dilemmafilmer med fakta, personliga berättelser och kunskapstest.

Att nå fram med ANDT-undervisning - temasida

Temasidan på ur.se ger uppslag till hur man med hjälp av media, kan väcka känslor och reflektion i undervisningen om alkohol och droger. Webbplatsen innehåller olika berättelser i form av program, webbklipp samt intervjuer med lärare och andra experter.

FAKTA DROGER – KORTFILMER

Utifrån varje film kan läraren välja olika infallsvinklar beroende på vilka kunskaper eller förmågor som ska förmedlas. Lärarhandledningen ger förslag på övningar som även kan användas till andra filmer än där de nämns. Filmerna kan ses en och en eller kombineras till ett större sammanhang.

BEROENDE (OLIVIAS BERÄTTELSE)

Olivias pappa var alkoholist. Hon berättar om hur det har färgat hennes uppväxt. Olivias familj ställer till slut ett ultimatum: alkoholen eller familjen. Olivias pappa dör till följd av alkoholen.

Fakta

Hur kroppen påverkas av ett beroende.
Hur beteendet hos den som tar droger förändras.
Hur hjärnans belöningssystem fungerar och hur drogen lurar det.

Att befästa hos eleverna

Det är viktigt att förmedla att ett barn aldrig ska känna skuld i liknande situation och att det alltid är vuxenvärlden som måste lösa problemet.

Det är bra att förklara att alla droger påverkar kroppen på likande sätt: De slår ut kroppens egna belöningssystem och det är det som gör ALLA droger farliga oavsett vad de innehåller.

Övningar

A: Diskussionsfrågor

1. Tror du att Oliva kände skuld för att hennes pappa blev alkoholist? Motivera!
2. Hur kan man rädda någon som är alkoholist? Har det betydelse om man är släkt eller om man är vän?
3. Tror du att Oliva dricker alkohol? Motivera!
4. Hade händelserna kring Olivias pappa blivit annorlunda om alkohol inte varit en laglig drog? Hade samhället reagerat annorlunda? Motivera!

B: Fyra hörns-övning

1. Vad skulle hända om alkohol uppfanns idag?
 - Det skulle vara tillåtet
 - Det skulle förbjudas
 - Vin och öl skulle vara tillåtet men inte sprit (destillering)
 - Eget förslag.

2. Varför dricker vuxna?

- Det är gott.
- De uppskattar att känna ruset.
- De lärde sig när det var barn att vuxna gör det.
- Eget förslag.

C: Case

Tjänar staten på att sälja alkohol i Sverige?

Staten är ensam ägare till Systembolaget som säljer alkohol. Dessutom får staten in mycket pengar på alkoholskatter. Samtidigt finns det många utgifter och skador som är kopplade till alkoholism eller stort alkoholintag.

Ekonomiska faktorer

Sjukvård
Socialvård
Kriminalvård
Produktionsbortfall (dvs arbete som inte blir gjort för att människor t ex är bakfulla)
Förtidspension
Sjukfrånvaro
Skadegörelse
Ökade resurser i form av poliser och ambulanspersonal

Sociala faktorer

Minskad trygghet eftersom våldet ökar
Skilsmässor/familjesplittring
Utslagning från arbete och vänner
Sämre uppväxtmiljö för barn

Politiska faktorer

Alkohol gör människor passiva. En del använder alkohol för att fly en hård vardag istället för att reagera på orättvisor och dåliga förhållanden.

Att diskutera

1. Tjänar staten på att sälja alkohol i Sverige?
2. Vilka skador är de värsta?
3. Om monopolet på alkohol försvinner, skulle det förändra några av de ekonomiska, sociala och politiska skadorna?
4. Vad använder Systembolaget sin vinst till?

Avsluta gärna med en debatt. En del av klassen är för alkoholmonopol och den andra emot. Båda sidor får lägga fram tre argument och replikera på motståndarens argument.

FULL (JONATHANS BERÄTTELSE)

Jonathans liv tar plötsligt en ny vändning efter en fest. Jonathans bästa vän dricker för mycket alkohol och blir aggressiv under ett bråk. Jonathan går emellan och kompisen vänder sig mot Jonathan som blir slagen blodig. Händelsen blir rättsak och Jonathans kompis blir dömd. Vänskapen är förlorad...

Fakta

Hur alkohol påverkar kroppen, både positiva och negativa effekter.

Hur alkohol påverkar kontrollen av kroppen.

Beskriver vad som händer när man får i sig för mycket alkohol.

Övningar

A: Aktiv dramatisering

Låt eleverna spela upp Jonathans berättelse. Uppmana åskådarna att hitta lösningar så att upplösningen blir en annan. Tänk på att skådespelet kan sträcka sig så långt fram som till att händelsen blev rättssak.

Att diskutera

1. Var det rätt att händelsen blev en rättssak?
2. Ska unga människor alltid dömas för saker de gör om de är påverkade? Lista argumenten som kommer upp för att åskådliggöra var vi drar gränsen? Finns det en tydlig linje? När går det från att vara dumt till att bli brottsligt?
3. Om samma bråk hade hänt mellan Jonathan och hans kompis när ingen hade druckit alkohol, hade brottet varit lika allvarligt? Skulle det dömts annorlunda tror du?

B: Fyra hörns-övning

Linus och Marcus är bästa vänner. Ikväll är det fest. Det kommer drickas på festen. Marcus dricker för ofta och för mycket, tycker Linus. Linus är tveksam till att gå men Marcus övertalar honom. Det kommer bli roligt, hävdar Marcus, fest och dricka! Var cool nu!

Vad ska Linus göra?

- Prata med Marcus innan om att inte dricka.
- Låta bli att gå till festen.
- Gå på festen och försöka få Marcus att inte dricka.
- Eget förslag

C: Aggressivitetmätaren

Rita ett streck på tavlan. Gradera strecket från 1 till 10. Vid 1 skriver du "Ingen reaktion", mittemellan 2 och 3 skriver du "säger bestämt ifrån", vid 5 skriver du "blir arg och skäller", mittemellan 7 och 8 skriver du "arg och går nära, knuffar", och vid 10 skriver du "slåss". Strecket symboliserar hur arg någon blir i en viss situation.

Meningen är att eleverna i grupp ska ta ställning till hur en annan människa kan reagera i en viss situation (se nedan). När eleverna enats och placerat ut sitt kort på linjen förändrar läraren scenariot enligt något av förslagen. Gruppen ska ta ställning till om det påverkar hur personen reagerar.

Exempel på händelser och hur de kan förändras:

En onykter man råkar slå en armbåge i en annan onykter man på ett dansgolv.
Hur reagerar den sistnämnda?

Variant 1: En onykter man råkar slå armbågen i en nykter man på ett dansgolv.

Variant 2: En onykter kvinna råkar slå armbågen i en onykter man på ett dansgolv.

En man tränger sig förbi en kvinna i kassakön på ICA. Hur reagerar kvinnan?

Variant 1: En man tränger sig förbi en kvinna i kön utanför stadens inreställe.

Variant 2: En onykter man tränger sig förbi en kvinna i kön utanför stadens inreställe.

En förvirrad, äldre man kissar nära/på en annan mans bil. Hur reagerar den sistnämnda?

Variant 1: En påverkad, vinglig ung man kissar nära/på en annan mans bil.

Variant 2: En påverkad man spiller ut sin öl av klumpighet på en annan mans bil.

Summera övningen med hur alkohol/droger påverkar oss. Jämför skillnader mellan män och kvinnor. Kan man skylla sitt beteende på alkohol/droger?

PÅVERKAD (IDAS BERÄTTELSE)

Ida beskriver att killar ofta påverkar tjejer att dricka på fest. Det är de osäkra tjejerna som dricker mest. Ida har tagit på sig mammarollen när hon är ute med kompisar på fest. En roll som känns trygg men som är krävande.

Fakta

Hur gruppsyck påverkar - positivt och negativt.

Hur reklam påverkar oss.

Övningar

A:

Gör en spellista på YouTube med filmer om alkohol. Filmerna kan vara reklamfilmer för alkoholhaltiga drycker, en senare alkoholdebut eller filmer för en sund alkoholkonsumtion.

Sök filmer som t ex

- Sanningen (Systembolaget)
- Ja eller Nej (Systembolaget)
- Pripps Blå – Blå, blå känslor
- Kopparbergs Cider
- Norrlands guld – Vara sig själv
- Heineken – Men with talent
- Carlsberg stunts with bikers in cinema
- IQ Hur dricker du?
- Chapel Hill reklamfilm

Låt eleverna se filmerna och skriftligt/muntligt fundera kring:

1. Målgrupp? Hur ser vi det?
2. För eller emot? Emot vad? Att dricka mindre eller inte alls?

3. Genre? Vilka stereotyper finns? Genusperspektiv? Vilka känslor förmedlas?
4. Är reklamen laglig i Sverige? Vad gör den laglig?

B:

Låt eleverna agera emot gruppptryck och/eller droganvändning!

Eleverna väljer målgrupp, genre och budskap.

Slutprodukten kan bli en affisch, en teater, radioreklam eller film. Utgå från de medel som finns tillgängliga. Elevernas mobiler är en guldgruva och kan både användas för att spela in ljud eller filma men i vissa fall finns även möjlighet till enklare ljud- och bildredigering.

Låt eleverna analysera varandras filmer enligt uppgift A.

NYKTER (TANVIRS BERÄTTELSE)

Tanvir har aktivt valt att inte dricka alkohol. Han är ofta ute men känner inget behov av att dricka. Han vill ha kontroll över sitt liv.

Fakta

Varför vi dricker.

Alkoholkonsumtion - statistik.

Övningar

A: Diskussionsfrågor

1. Vilka egenskaper har Tanvir som gör att han klarar av att stå fast vid sitt val?
2. Tror du att människor runt omkring honom ifrågasätter hans beslut? Är det skillnad på vänner och nya människor han möter?
3. Tror du att han kommer ändra sitt beslut? När och varför?

B: Dilemma

Annikki har alltid varit blyg. Hon har varit på fest flera gånger men aldrig druckit något, trots att hon blivit erbjuden. Hennes bästa kompis Sandra är raka motsatsen till Annikki. Hon är modig och pratar med alla, tycker Annikki. Sandra dricker ofta när hon blir bjuden och tycker att Annikki ska pröva hon med. Men Annikki vill inte.

Idag är hon på fest hos Märten som hon är förälskad i, i hemlighet. Hon vågar ju inte säga något. Men Sandra vet och uppmanar Annikki att dricka lite "för att våga". Annikki dricker så att hon blir berusad. Hon känner att hon vågar allt. Det blir en toppenkväll. Hon pratar med Märten och de bestämmer att de ska träffas igen redan dagen efter...

Gjorde hon rätt? Motivera.

C: Fyra hörns-övning

Frida är ihop med Juan som är 17 år och två år äldre än Frida. De är ofta hemma hos kompisar på fest. Frida vill

inte gärna dricka när hon är på fest men Juan vill det. Han säger ofta: "gör det, du blir roligare då" eller "det blir inte roligt om du inte dricker".

Innan Frida blev tillsammans med Juan var hon alltid med Hanna och Sofia. De var ofta på fest tillsammans men drack inte för ingen tyckte om att dricka.

Nu vet hon inte hur hon ska göra! Vad tycker du?

- Gå på fest med Juan och dricka
- Gå på fest med Juan men inte dricka
- Göra slut med Juan
- Eget förslag

D:

Låt eleverna lista alla tänkbara argument till varför man inte vill testa/använda droger.

Låt eleverna skapa tre topp-fem-listor med de bästa argumenten för följande rubriker:

1. De fem bästa argumenten till varför jag inte använder droger.
2. De fem bästa argumenten för att inte använda droger om jag blir erbjuden att pröva på en fest.
3. De fem bästa argumenten (tror de) som mina föräldrar kommer använda för att få mig att inte använda droger.

Jämför listorna. Skillnader och likheter?

RÖKNING (ERICAS BERÄTTELSE)

Erica rökte första gången när hon var 10 år. Med rökningen skapade hon sin image.

Fakta

Tobaksrökningens effekter på kroppen.

Hur ett beroende skapas.

Hur reklam kan skapa en image.

Övningar

A:

E-cigarett är ett relativt nytt fenomen. Hitta några olika källor på nätet och försök belysa nedanstående påståenden:

- E-cigarett är helt ofarliga!
- E-cigarett är lagliga!
- Det finns inga åldersgränser på E-cigarett!

Övningen kan varieras genom att byta ut E-cigarett mot vattenpipa.

B: Heta stolen eller Linjen

- Det är föräldrars ansvar att se till att barnen inte börjar använda tobak.
- Gruppptryck är den vanligaste orsaken till att man börjar använda tobak.
- Det är tufft att röka.
- Alla borde testa att röka.

- Det är upp till var och en om man vill börja använda tobak.
- Skolan borde undervisa mer om tobak.
- Det är bra med åldersgräns på tobak.
- Man röker för att imponera på kompisar.
- Föräldrar borde förbjuda sina barn att röka.
- Det är bra med belöningar om man inte börjar röka, exempelvis att man kan få sitt körkort betalt.
- Att använda tobak är äckligt.
- Rökare borde få betala sin sjukvård själva.
- Rökare borde ha lägre lön.
- Gravida borde enligt lag förbjudas att röka.
- Alla vet hur farligt det är att röka.

C: Rangordna

Vilka faktorer påverkar mest för att ungdomar inte ska börja röka

- Tobaksfria föräldrar och syskon.
- Föräldrar som förbjuder barnet att använda tobak.
- Tobaksfria kompisar.
- Höjd åldersgräns.
- Höjt tobakspris.
- Att tobak bara säljs på systembolaget.
- Fler rökfria miljöer.

D: Tobakens ekologiska fotavtryck

Allt vi människor gör har en inverkan på vår miljö på något sätt. Ju mer vi producerar och konsumerar, desto mer påverkas allt levande omkring oss. När vi studerar våra ekologiska fotavtryck förstår vi mer om denna påverkan och kan bättre bidra till samhällets omställning mot en mer ansvarsfull produktion och konsumtion.

Låt eleverna arbeta med följande tre aspekter:

Miljö:

- Försämras min närmiljö av att människor röker?
- Var odlas tobak?
- Vilka effekter på livsmiljön får tobaksplanteringar?

Produktion:

- Hur tillverkas tobak?
- Vem odlar tobak?
- Vad tjänar de som odlar?
- Är det farligt att odla tobak?

Konsumtion:

- Vad tjänar de som säljer tobak?
- Vad används vinsten till?

Markera på en världskarta var i världen rökningens "avtryck" hamnar. Var hamnar pengarna, var sker odlingen, var och hur förändras miljön? Summera vilka följder tobaksrökning har inte bara i form av skador på användaren utan också i hur man som tobaksrökare indirekt påverkar visa skeenden i världen.

E: Bildanalys

Leta upp bilder med tobaksreklam t ex i utländska tid-

ningar eller genom att googla på bilder. Ta gärna med bilder på sponsrade segelbåtar och andra produkter som bär tobaksbolagens namn. Samla ihop elevernas bilder och låt eleverna titta på dem.

Kring varje bild ska eleverna diskutera följande:

- Målgrupp? Hur ser vi det?
- För eller emot?
- Genre? Vilka stereotyper finns? Genusperspektiv? Vilka känslor förmedlas?
- Är reklamen laglig i Sverige? Vad gör den laglig?

HÖG (CAROLINES BERÄTTELSE)

Caroline berättar om sin otrygga uppväxt och hur hon flydde verkligheten med hjälp av droger.

Fakta

Hur cannabis påverkar kroppen.

Hur cannabis påverkar en ung människas utveckling.

Övningar

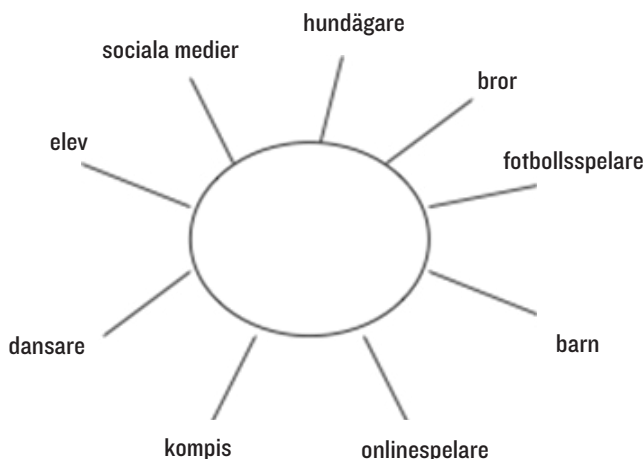
A: Jämföra

Gör en jämförelse mellan cannabis och alkohol med utgångspunkt i följande frågor:

1. Vilken av drogerna har kroppen lättast att bli av med? Varför?
2. Kan någon av drogerna ses som en lätt drog? Varför?
3. Vilken av drogerna skapar ett beroende? Finns det skillnader?
4. Vilken av drogerna orsakar störst kostnader för samhället? (Ta hjälp av rubrikerna i uppgift C, filmen Beroende sidan 4.)
5. Lagen ser olika på de båda substanserna. Vad beror det på? Hur kommer det att se ut i framtiden?
6. Hur skiljer sig lagen i Sverige jämfört med till exempel Nederländerna som har en annan syn på droger? Vilka tendenser ser vi i Europas övriga länder?

B:

Rita en sol och på varje stråle skriver du en roll som du har i livet. Försök att komma på så många roller som möjligt som du har.



Ringa in de roller som du uppfattar som viktigast. Diskussion i grupper, ca 4 st per grupp,

- Vilka roller är du nöjd med och vilka skulle du vilja förändra?
- Är det stor skillnad mellan de olika rollerna?
- Är det viktigt att hålla isär rollerna?
- Vilken eller vilka roller är mest DU?
- Vilken eller vilka roller har du själv valt och vilka har du "fått"?
- I vilken eller vilka roller mår du bäst?
- Är det någon roll som du skulle vilja bli av med?
- Finns det någon roll som du haft tidigare som du inte har nu?

C:

Skriv lappar med nedanstående påståenden. Dela in eleverna i mindre grupper. Låt eleverna gruppera och rangordna lapparna: De som visar på BRA självkänsla, LÅG självkänsla och de som inte har med självkänsla att göra. Alla lappar kan kopplas till självkänsla men det betyder inte att eleverna gör det och därför behövs den sista gruppen. Lapparna ska rangordnas inbördes. De lappar som ger mest BRA respektive LÅG känsla kommer först i sina grupper.

Låt alla redovisa sina svar och jämför med varandra.

Påståenden:

- vågar tala om hur man mår eller vad man tycker
- accepterar att alla inte kan tycka om en
- försöker prova nya saker och nya situationer
- vågar misslyckas men ogillar det
- ger både positiv och negativ kritik till andra
- står för den man är och hur man ser ut
- står för det man gör och det man har gjort
- erkänner misstag och ber om förlåtelse om man gjort någon illa
- gör saker som inte är bra för en
- undviker att umgås med andra
- undviker att prova nya saker
- försöker vara andra till lags i vänskaps- och kärleksrelationer
- tar inte plats och tar inte för sig i olika situationer
- är ofta svartsjuk eller avundsjuk på andra
- blir jätteledsen om man misslyckas med något man gör
- vill vara bäst på allt
- slåss ofta
- retar andra

Summera: Vad ger bra självkänsla? Vilka tankar ska vi undvika?

(Länktips: umo.se/jag/sjalkvansla)

NÄTDROGER (JOSEFINS BERÄTTELSE)

Josefin är läkare. Hon berättar om en ung kvinna som tagit nättdroger. Kvinnan är aggressiv och hålls fast för att undersökas. Det visar sig att hon troligtvis tagit nå-

gon slags nättdrog.

Fakta

Hur man definierar en nättdrog eller RC (research chemicals).

Droger är beroendeframkallande även om de är lagliga.

Övningar

A: Heta stolen

- En drog som är laglig är ofarlig.
- Den som använder nättdroger får skylla sig själv.
- Den som säljer kemikalier som liknar droger men som inte är olagliga, begår inget brott.
- Den som köper kemikalier som liknar droger men som inte är olagliga, begår inget brott.
- Internetleverantörerna borde stoppa hemsidor som säljer droger.
- Bankerna borde stoppa betalningar till företag som är kopplade till hemsidor som säljer nättdroger.

B: Case

Hur forskar man fram och testar en ny medicin?

Låt eleverna ta reda på hur processen ser ut, hur lång tid den tar och vad den kostar för läkemedelsföretaget samt vilka lagar som styr denna process.

Låt eleverna besvara följande frågor:

1. Vilka steg finns inte i framställningen av nättdroger?
2. Hur påverkar detta produktionskostnaden? Hur påverkar detta vinsten?
3. Hur testas nättdrogerna jämfört med vanliga mediciner? Är testerna tillräckliga? Varför? Varför inte?

C: Kemiuppgift

Låt eleven titta på en molekylmodell av etanol och metanol. Beskriv vilka grundämnen molekylerna består av och berätta om dess liknande egenskaper. Summera med vad som skiljer dessa molekyler åt (d v s en kolatom och två väteatomer). Dra paralleller till hur RC-droger liknar andra mer testade substanser. Beskriv sedan metanolens farliga egenskaper: Att de bildar farliga ämnen (myrsyra och formaldehyd) som förgiftar kroppen och skadar hjärnans syncentra. Viktigt att poängtera är att etanolen också skadar kroppen men inte i samma utsträckning då den inte lika lätt ger permanenta skador.

FARLIGASTE DROGEN (TOTTES BERÄTTELSE)

Totte började med amfetamin som tonåring. Han berättar om hur drogen tog över hans liv i 25 år.

Fakta

Vilken den farligaste drogen är.

Vad som är det värsta som kan hända.

Övningar:

A: Rangordna

Vilken är den farligaste drogen?

- lösningsmedel (att sniffa)
- alkohol
- cannabis
- nättdroger

Uppmuntra eleverna att tänka på flera sätt:

Farlig beroende på

- hur drogen skadar kroppen kortsiktigt och långsiktigt,
- hur man använder drogen (överdosering),
- hur lätt man får tag i drogen,
- hur ofta och hur länge man har använt drogen.

Låt dem beskriva för varandra hur de tänkte när de rangordnade.

B: Rangordna

Vad är det värsta som kan hända?

- förlora kontakten med sin familj.
- förlora sitt arbete.
- få hjärnskador.
- att dö.
- att inte ha någonstans att bo.
- att förlora sina vänner.
- att behöva stjäla för att ha råd att överleva och samtidigt riskera att skada andra.
- att bli dömd och hamna i fängelse.

Låt eleverna reflektera över vilka punkter som stämmer för Totte.

LAGEN (CHRISTOFFERS BERÄTTELSE)

Christoffer är polis och berättar om ett narkotikatillslag: En man ertappas med en större mängd narkotika. Mannen har tagit ett banklån för att köpa narkotika som han ska sälja för att bli av med sin narkotikaskuld. Mannen döms till fängelse i 2,5 år.

Fakta

Vad som är tillåtet när det gäller narkotika.

Vilka brott som döms hårdast.

Vad som händer med en person som straffas.

Övningar

A: Diskussionsfrågor

1. Vilka narkotikabrott kan man begå?
2. Straffsattserna för narkotikabrott skiljer sig från varandra. Hur kommer det sig?
3. Vad händer när man blir dömd?
4. Hur kommer det sig att man skadar andra genom att köpa droger?

B: Dilemmadiskussion

1:

Marias äldre syster, Sophia, säljer ibland sprit till sina yngre kompisar. Eftersom hon är tjugo köper hon oftast ut från systemet till dem men ibland köper hon hembränt. En dag frågar en av Marias vänner om hon kan få köpa av Sophia. Maria pratar med Sophia som tar kontakt med Marias kompis. Maria får aldrig veta vad vännen köper eller om hon ens köper något av Sophia. Några dagar senare får Maria veta att hennes kompis ligger på sjukhus för att hon druckit "dålig" sprit. En polisutredning har påbörjats.

Vad gör hon?

2:

Du och en äldre kompis, Sebastian, åker med hans bil ut till Hamids föräldrars lantställe. Ni är ett stort sällskap vänner som ska äta middag tillsammans. Ni har haft en trevlig kväll och några har druckit öl. Du dricker inget. När det är dags att åka hem upptäcker du att Hamid dricker ur en burk starköl. Har han druckit hela kvällen? Du vet inte men han verkar inte full. Själv har du inte körkort men du har övningskort mycket. Vad gör du?

3:

Victor är 15 år och ska på fest hemma hos en kompis. Victors föräldrar erbjuder sig att köpa ut till Victor. "Vi vill ju vara säkra på att du inte dricker för mycket!" Victor får fyra burkar starköl. Under kvällen dricker Victor mer än bara sina öl. Victor dricker så mycket att han blir medvetslös och måste hämtas med ambulans.

Vems är felet?

C: Fyra hörns-övning

Dilemma 1 och 3 från föregående övning kan användas. Vem ska straffas och varför? Vilket straff – böter eller fängelse? Motivera!

Dilemma 1

- Sophia
- Maria
- Sophia och Maria
- Eget förslag

Dilemma 3

- Viktors föräldrar
- Personen som försåg Viktor med mer alkohol
- Båda ovanstående
- Eget förslag

Om eleven inte tycker att någon bör straffas så ställer sig han/hon i Eget-förslag-hörnet med just den motiveringen.

DOPAD (EBBAS BERÄTTELSE)

Ebba var tävlingssimmare och började äta kosttillskott för att bli smal. Hon åkte fast i en dopingkontroll inför en tävling och blev avstängd i två år.

Fakta

Doping sker mest utanför elitidrotten och mest bland män.

Bieffekter om man använder dopingpreparat.

Övningar

A: Diskutera

Arbeta i mindre grupper. Varje grupp ska diskutera fram vad som är tillåtet att inta före träning/tävling i en sport.

Vad går gränsen?

- Dricka saft
- Dricka coca-cola
- Dricka energidryck
- Dricka kaffe
- Dricka mjölk
- Äta banan
- Äta russin
- Äta druvsocker i tablettform
- Äta vitaminer
- Äta proteintillskott
- Ta mediciner
- Ta substanser som ännu inte är dopingklassade

B: Undersöka

Kontakta olika sportföreningar för att se hur de förhåller sig till ovanstående. Finns det skillnader mellan sporter? Är det skillnader mellan tävling och träning?

C

Unga människor konsumerar mer och mer energidrycker. Många dricker det som läsk.

Lagarna kring energidrycker är debatterade. Ta reda på följande:

1. Vilka ämnen finns i energidryck? I hur stor mängd? Hur påverkar ämnena kroppen?
2. Vilka regler gäller vid försäljning av energidrycker och vilka faktorer har påverkat till beslutet?
3. Vissa länder (Norge och Danmark i nuläget) har förbjudit försäljning av vissa energidrycker. Vad beror det på? Hur tror du att det kommer bli i Sverige? Varför?

D: Bildanalys

Låt eleverna hitta olika ideal genom att leta bilder i veckotidningar. Gör collage genom att klippa ut eller fota av bilder.

Vilka ideal gäller för kvinnor och män? Unga och gamla? Nutid och för 50 år sedan? Olika delar av världen?

Titta på varandras collage och fundera tillsammans vad som har skapat dessa ideal.

DROGER DOKUMENTÄRER

Dokumentärerna kan visas i sin helhet med en efterföljande diskussion eller så gör man pauser för diskussion med jämna mellanrum under visningen. När/om eleverna har sett samtliga dokumentärer kan det vara bra att jämföra dem sinsemellan.

I diskussionen bör man ena sig om en definition av nedanstående begrepp.

Drog: alla medel, lagliga och olagliga, som skapar lustkänsla hos användaren.

Drogberoende: när användare har ett sug efter drogen och inte kan låta bli att använda dem.

- Vad får dem att använda droger?
- Är någon i filmerna fast i ett drogberoende? Hur vet man det? Vem löper störst risk?
- Vilka är anledningarna till att de använder droger?
- Vad påverkar våra drogvanor? Vad har betytt mycket för personerna i dokumentärerna, tror du?
 - Familj
 - Ekonomi
 - Ålder
 - Vänner
 - Uppväxtmiljö
 - Arv
 - Om drogen är laglig

LEVA FÖR HELGEN

Vi får följa tre tjejer: Alexandra, Sofia och Tove. De har slutat grundskolan och är på väg ut i vuxenvärlden. Tjejerna pratar öppenhjärtigt om det som är viktigt i livet.

Diskussionsfrågor:

I en av de första scenerna pratar Sofia i mobilen med sin mamma. Tove undrar vad hennes mamma tycker om att hon är bakfull.

- Vad tycker tjejernas föräldrar om att de dricker alkohol när de festar?
- Kan de påverka vad tjejerna väljer att göra?
- Tror du att föräldrarna gör det? Hur?

Tjejerna sitter tillsammans i en säng och pratar om vänskap.

- Om de inte festade skulle de ändå ha blivit vänner?
- Vad tror de själva?

Tjejerna tar en promenad tillsammans och diskuterar sina dryckesvanor. De pratar också medan de färgar håret på Sofia.

- Hur skiljer sig tjejernas sätt att dricka alkohol åt?
- På vilket sätt beskriver de varandra utifrån hur de dricker?

- Får de olika roller p g a detta?
- Hur förändras vännerna när de dricker?

I filmen pratar tjejerna om var de festar.

- Hur festar man innan man är 18 år enligt tjejerna? Är det här vanligt? Finns det andra sätt?
- Hur ofta festar tjejerna?
- Många inbjudningar kommer via sociala medier? Finns det några faror med det?

Sofia och Alexandra röker när de är på fest.

- Finns det en koppling mellan alkohol och tobak?
- Finns det kopplingar till andra droger?

På en fest pratar Tove med en kille som inte dricker alls?

- Vilka argument har han för att inte dricka?
- Respekterar de andra hans åsikter? Reagerar de olika? Vad säger de? Vad tänker de?
- Vilka tankar har de angående varför man dricker på fester?

Dricka och festa står varandra väldigt nära för tjejerna.

- Festar tjejerna utan alkohol?
- Hjälper de varandra att låta bli? Hur?
- Vad får dem att dricka?
- Vad får dem att låta bli?
- Hur får tjejerna tag i alkohol?
- Bryter de mot lagen? Vad tycker de själva?
- Vad kan ha påverkat deras festvanor? Föräldrar, syskon, vänner och andra. Vad de gör, hur de bor, regler och normer etcetera.

KICKAR GÅS

Två berättelser följer varandra parallellt. Dels handlar det om ett kompisgäng i förorten som röker cannabis tillsammans och dels handlar det om David, 19 år, som har slutat.

Diskussionsfrågor:

I öppningsscenen är David i köket tillsammans med sin mamma. Hon förhör sig om festen David var på kvällen innan.

- Hur är Davids mamma?
- Vad oroar Davids mamma mest tror du?
- Kan Davids mamma påverka David? Försöker hon påverka honom?

David umgås i ett kompisgäng där man använder droger.

- Är det kompisarnas fel att David börjar med droger?
- Kan en bra vän vara någon som använder droger?
- Kan man umgås med dem som använder droger om man inte själv vill använda dem? Vad tyckte David?

Kompisgänget träffas för att röka!

- Varför sätter killarna på sig mössor?
- Vad får killarna att röka cannabis?
- Är de fast i ett missbruk?

I dokumentären reflekterar man kring om droger är farliga?

- Hur gjorde David för att avgöra om hasch är farligt?
- Tycker mössorna att cannabis kan göra en person beroende? Tycker de olika?
- Tycker de att cannabis kan vara farligt? Vad har fått dem att få sin uppfattning?

Röda mössan säger att han har slutat röka ändå röker han.

- Varför säger han så? Kan han vara ärlig?

Mössorna diskuterar cannabis och lagen.

- Är killarna oroliga för att åka fast?

Rosa mössan rökte cannabis i skolan.

- Vad hände? Hur reagerade skolan?
- Vad hände mer tror du? Vad borde ha hänt?

Davids och hans syster Sara pratar om Davids drogberoende?

- Vad fick David att testa det första gången?
- På vilket sätt upplevde Sara att David förändrades?
- Hur fick Davids föräldrar veta att han tog droger?

David slutade med droger.

- Hur kom det sig? Hur påverkades hans liv?
- David hade svårt att se skillnaden mellan David på droger och David utan. En sak kände han dock. Vilken?

På slutet lämnar Röda mössan bilen och vill inte prata om varför han har slutat?

- Kommer han sluta? Vad talar för och vad talar emot?

SISTA TRIPPEN

Mimmis bästa kompis och syster berättar om vad som ledde fram till Mimmis död. I den andra halvan berättar Lukas om hur hans liv vände och vad som blev hans räddning.

Diskussionsfrågor

- Vilken är den farligaste drogen? Hur vet man det?
- Hur vet man att en drog inte är så farlig att vi kan dö av den? Var går gränsen?
- Vilka saker hade kunnat påverka och förändra utfallet?
 - Om kompiserna hade ringt och kollat vad Mimmi var?
 - Om någon ringt en ambulans istället för att skjuta Mimmi till sjukhuset?
 - Om någon talat om vad som hade hänt?
- Vem är skyldig till Mimmis död?
 - Mimmi
 - Mimmis föräldrar
 - Kompiserna på festen

- Vad fick Lukas att använda droger?
- Vad fick Lukas att sluta?
- Lukas vill inte sluta knarka men han ville få kontroll på konsekvenserna. Vad tror du han menar med det?
- Vilka insatser kring Lukas hjälpte mest:
 - insikt
 - polisen
 - straffet
 - föräldrar
 - behandlingshem
 - familjehem
 - Carina
 - Juan
 - sociala myndigheter
 - att flytta
 - kontaktperson
 - bidrag
 - lägenhet
 - utbildning
 - arbete

FÖRÄLDRASNACK OM DROGER

ATT HANTERA SIN ORO

Programmet belyser framgångsfaktorer för att senare lägga debuten och stärka ett positivt förhållningssätt mot droganvändning. I programmet deltar tre föräldrar, en socionom och en psykolog.

Fokus i programmet

Att föräldrars attityd har betydelse.
Att som förälder själv dricka eller låta bli.
Att våga vara förälder.

Användning

Programmet kan användas som inramning på ett föräldramöte. Programmet bör följas upp med en diskussion.

Övningar

A: Reflektera

Använd ordmolnet för att reflektera över framgångsfaktorer. Vilka passar mig?

Noll-tolerans	Nyfiken & icke-dömande
Sätta gränser	Ställa krav Våga förhandla
Två öron - en mun	Genuint intresserad
Undvika att varna för faror	Våga vara förälder
Trygg i sin egen relation till droger	

Som samtalsledare får man vara beredd på att vara den provocerande parten i samtalet eftersom vuxna (precis som sina barn) svarar enligt vad som förväntas av dem. Viktigt är dock att återvända till vad expertisen säger. Exempel på sådana påståenden: "Är det inte bättre att barnet provsmakar alkohol hemma för att inte testa borta" eller "Kan man inte köpa ut för att veta hur mycket de har med sig till festen" osv.

B: Att diskutera

Gemensamma ramar – diskutera regler och ramar som är viktiga att ha som förälder.

- Hur länge får man vara ute?
- Kan/ska föräldrar hjälpa varandra att hämta från fester?
- När är det OK att få sova över hos en kompis?
- Ska jag ringa till föräldrar om jag vet att deras barn dricker (tar droger)?
- Är det bra att flera familjer har gemensamma regler?

C:

Erbjud något av föräldrastödsprogrammen som nämns i programmet. Föräldrastödsprogrammen ger stöd i alla frågor man har som förälder. Ta vara av resurserna som redan finns knutna till skolan: skolsyster, kurator, psykolog och andra nätverk.

Länktips

Effekt: www.oeffekt.org

Cope: www.svenskacope.se

Vägledande samspel ICDP: www.icdp.se

Komet: www.kometprogrammet.se

Föräldrastegen:

www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/foraldrastegen

NÄR DROGEN TAR ÖVER

Programmet ska ses som förebyggande och ger föräldrar råd om hur man kan agera om problemet blir verklighet. I programmet deltar två föräldrar, en socionom och en psykolog.

Fokus i programmet

Att upptäcka beroende. Psykologen pekar på att det ofta finns problem kring hur tonåringen mår och att ett förändrat beteende kan peka på droganvändning.

Att våga se att ens tonåring kan ha ett drogproblem.

Svårigheten med att konfrontera sin tonåring med sina misstankar.

Problemet med när tonåringen blir myndig och föräldrakontrollen upphör.

Att söka hjälp för sin tonåring, men också stöd för sig själv som anhörig.

Användning

Programmet kan användas som innehåll på ett uppföljande föräldramöte till ett möte där Föräldrasnack del 1 har diskuterats.

Programmet kan också rekommenderas till enskilda föräldrar som är oroliga eller som befinner sig i en situation där de misstänker att deras barn använder droger.

Programmet kan användas av lärarkollegiet för att belysa problemet och ge råd om hur skolan kan/ska bistå föräldrar och elever som kan befinna sig i en liknande situation.

Övningar

A:

I programmet beskriver de medverkande föräldrarna sina erfarenheter. Sammanfatta dessa och skapa en lista, t ex:

- Att våga möta problemet.
- Att skapa ett hjälpnätverk.
- Att agera i tid (omyndiga barn är lättare att hjälpa).
- Att vara trovärdig som förälder.

B:

I programmet ger experterna tips på hur man ska hantera situationen som förälder. Låt föräldrarna gemensamt lista dessa, t ex:

- Att undvika att känna skuld.
- Att hantera sin egen oro.
- Att bygga en god relation med sin tonåring.
- Att inte ställa för många frågor.
- Att undvika att ge icke efterfrågade råd.
- Att söka stöd för sig själv.

C:

Det finns många hemsidor som handlar om att legalisera cannabis, att cannabis är en lätt drog som inte ger beroende eller skador. Dessa sidor kan för många vara trovärdiga källor. Välj ut två sidor som är motpoler till varandra: en som är för cannabis och en som är emot.

- Hur lätt är det för en tonåring att avgöra om informationen är trovärdig eller inte? Hur ska vi föräldrar förhålla oss till detta?
- Visa klippet med David och hans tankar kring cannabis farlighet? (8:10-9:00). Hur kan vi föräldrar påverka?

Länktips

AMD – Anhöriga Mot Droger:

<http://www.anhorigamotdroger.se/>

8 myter om Cannabis av Pelle Olsson: Droger och dilemma – klipp om halveringstid för cannabis.

<http://www.narkotikafriskola.se/läsvärt/ladda-ner-skrifter-8951971>

Droger och dilemma – klipp om halveringstid för cannabis. <http://www.ur.se/droger-och-dilemman/share/hotspot/15#>

METODER

AKTIV DRAMATISERING

Aktiv dramatisering innebär i korthet att man låter elever spela upp en problematisk situation. Grundidén är att eleverna spelar den förtyckte och de som förtrycker. Problemet behöver inte vara kopplat till en fysisk person utan kan vara en situation.

Dramatiseringen är alltid kort och ska sluta i ett tydligt dilemma.

När scenen har spelats upp en gång spolas handlingen tillbaka till början och spelas upp en gång till. Åhörarna kan nu närsomhelst säga "STOPP" och gå in och ändra i handlingen. Tanken är att eleverna ska ges möjlighet att påverka handlingen i en annan riktning. Man kan också lägga till aktörer men man får inte ta bort förtryckarna.

I varje dramatisering finns också spelledaren (läraren) som uppmuntrar till olika lösningar. Spelledaren kan också själv kliva in och agera (provocera!). Målet är att så många alternativa lösningar som möjligt kommer fram.

Efter avslutat spel är det bra att summera på vilket sätt de olika lösningarna förändrade situationen.

Själva grundhandlingen till aktiv dramatisering skapas av eleverna utifrån ett givet dilemma, t ex "Felica kommer på sin bästa vän med att hon röker". Eleverna väljer nu själva hur de vill gestalta problemet.

HETA STOLEN

Alla deltagare sätter sig i en ring på varsin stol. En extra tom stol ska finnas med i ringen.

Spelledaren läser upp påståenden som deltagarna värderar. De som håller med påståendet flyttar på sig till en tom plats. Tanken är att stolen blir så het att man vill flytta på sig och visa sin åsikt. När förflyttningen är klar låter spelledaren några elever få motivera sitt ställningstagande. Det är alltid okej att "passa".

FYRA HÖRN

Spelledaren ger gruppen fyra valmöjligheter utifrån en given situation. Ett alternativ ska alltid vara öppet, d v s att eleven själv väljer. Varje valmöjlighet är kopplat till klassrummets hörn. Eleverna tar ställning genom att ställa sig i ett av hörnen. Det är bra att låta gruppen utgå från mitten av klassrummet och låta dem återgå till mitten innan de väljer i en ny situation för att undvika att eleverna blir kvar i samma hörn.

LINJEN

Linjen är en variant av Heta stolen. I klassrummet bestämmer man en tänkt linje. I ena änden finns ställningstagandet JA och i motsatta änden av linjen finns NEJ och på mitten finns VET EJ. Eleverna får ett påstående att ta ställning till och gör det genom att ställa sig någonstans på linjen. Samma påståenden som i Heta stolen kan användas men med fördelen att eleverna på ett mera nyanserat sätt tar ställning i frågorna.