

GRÄNSER

Ungdomar vill diskutera gränser

– ett material för gymnasieskolan
om alkohol och narkotika

Produktion: Mobilisering mot Narkotika och Alkoholkommittén
Projektledare: Gunborg Brännström, Alkoholkommittén och Lena Melander, Mobilisering mot narkotika
Redaktion: Sven Bremberg, Statens folkhälsoinstitut, Birgitta Kimber, speciallärare och leg psykoterapeut,
Britt Allvin, biträdande rektor och universitetsadjunkt, Mona Bergman, skolverket
Text: Nicklas Kartengren, Marit Larsdottir
Grafisk form: HeiDesign
Foto: Dieter Carlsson
Tryck: ?, 2007
Beställning: www.alkoholkommitten.se, www.mobilisera.nu

ISBN 91-976237-2-5 ISBN-13 978-91-976237-2-8

Innehåll

FÖRORD 4

INLEDNING 5

DROGFÖREBYGGANDE ARBETE I GYMNASIESKOLAN 6

Bakgrund 6

Olika teorier för prevention i skolan 6

Teorier om social påverkan 7

Aktiva komponenter 7

TEORIER FÖR PROGRAMMET 9

Teoretisk modell 9

Att samtala om alkohol och narkotika 9

Motivationsstadier 11

PROGRAMBESKRIVNING 12

Målgrupp 12

Mål 12

Risk- och skyddsfaktorer 12

Fokusområden 12

Innehåll 12

Förklaringar till manualen 13

LEKTIONER

1. Vad påverkar oss? 15

2. Hur mycket dricker jämnåriga? 20

3. Hur kan man stå emot grupptryck? (Olivia) 24

4. Hur kan man överleva med en vuxen som är beroende? (Nicke) 29

5. Hur kan man hantera ilska? (Emma) 34

6. Berusning och narkotika (Alexander) 39

7. Myter och missförstånd (William m.fl.) 43

8. Riskanalys 48

9. Att sätta mål 52

10. Stress, hjälp och stöd 57

11. Hälsosamma risker 61

ARTIKLAR

1. Olivia 63

2. Nicke 65

3. Emma 68

4. Alexander 71

5. William m.fl. 73

Förord

Alkoholkonsumtionen och narkotikamissbruket är högt bland ungdomar även om vi, som ett resultat av de intensifierade insatserna de senaste åren, kan se en nedgång. Nu gäller det att fortsätta att integrera de förebyggande insatserna inom alla områden där de har en självklar roll. Varje år kommer en ny generation ungdomar och föräldrar. Därför är det viktigt att det förebyggande arbetet blir en del av det reguljära arbetet i gymnasieskolan.

Alla aktörer i samhället måste hjälpas åt om vi ska förhindra missbruk och skador, det handlar både om att begränsa tillgängligheten genom att förstärka tillsynen av försäljning av alkohol på restaurang och vidare försäljning av "tyskspriten". När det gäller narkotikan så gäller det att på olika sätt förstärka polisens insatser, att utveckla samverkan mellan socialtjänst och polis och systematisera och förstärka insatserna för att begränsa tillgängligheten. Men det handlar också om att stödja föräldrar med bråkiga och stökiga barn tidigt, eftersom de barnen löper högre risk än andra att hamna i missbruk i tonåren, samtidigt som det är angeläget att utveckla ett systematiskt arbete i såväl grundskolan som gymnasieskolan.

I grundskolan har mycket kommit igång när det gäller utveckling av föräldrastödet, pedagogiken, elevhälsan och en närmare

koppling till strukturerad fritidsverksamhet. Men när det gäller gymnasieskolan så finns det mycket kvar att utveckla. Alkoholkommittén genomförde en hearing med experter hösten 2005. Sammanfattningen av hearingen underströk vikten av att utveckla en struktur för arbetet, föräldrastödet, skolmiljön, elevers delaktighet, elevhälsan och åtgärdsprogram mot skolk (se Alkoholförbyggande insatser i gymnasieskolan, Alkoholkommittén, 2005). Bland annat krävs fortbildning av lärare i ledarskap och förhållningssätt i klassrummet och i hur lärare kan stödja och stärka relationen mellan unga och mellan unga och vuxna.

Två av riskfaktorerna på individnivå är bristande kunskap om risker med alkohol och narkotika och att umgås med kompisar som dricker mycket och/eller missbrukar narkotika. För att göra elever mer delaktiga och stimulera till en diskussion mellan elever och mellan elever och lärare har vi tagit fram detta material som ett komplement till de andra insatserna, som beskrivits ovan, och som bör utvecklas på gymnasieskolan. Materialet syftar främst till att öka elevernas riskmedvetande, att träna deras sociala och personliga färdigheter att stå emot grupptryck, att bidra till att utveckla deras förmåga att fatta egna beslut och att ge dem verktyg att förändra sitt beteende.

Gunborg Brännström
Alkoholkommittén

Lena Melander
Mobilisering mot narkotika

Inledning

Detta material handlar om ungdomar, alkohol, narkotika och gränser. Vi har tagit fram materialet eftersom vi vet att ungdomar vill diskutera gränser med lärare och andra vuxna.

Det handlar bl.a. om att man inte ska dricka alkohol om man är under 18 år och att man aldrig ska använda narkotika. Detta vet redan eleverna och vuxenvärlden också. Vi vet också att verkligheten ser annorlunda ut och att en del unga dricker alkohol och några prövar narkotika. Därför är det extra viktigt att prata om dessa gränser, vara tydlig och förklara varför de finns.

Om man frågar vuxenvärlden varför ungdomar inte ska dricka alkohol eller använda narkotika så blir svaret ofta att ”det är farligt”, ”man kan bli beroende” eller att man kan hamna i slagsmål. En utgångspunkt i detta material är ungas egna berättelser och upplevelser. Vi har intervjuat unga och diskuterat med dem vad de är oroadade för när någon kompis blir full eller om någon testar narkotika. Att tappa bort sin mobil, hamna i bråk eller göra bort sig är några av de saker ungdomar är rädda för. Vi har använt ungdomarnas berättelser och skrivit ihop artiklar som

finns med som inslag i materialet. Alla ungdomar som är intervjuade har fyllt 18 år.

Vår förhoppning är att gymnasieeleverna ska känna igen sig i artiklarna och att artiklarna ska vara ett bra utgångsläge för fortsatta samtal på lektionerna.

Denna handledning innehåller, förutom dessa artiklar, också en allmän genomgång kring drogförebyggande arbete i gymnasieskolan och underlag för 11 lektioner. De 9 första lektionerna bör genomföras under höstterminen i åk 1 på gymnasiet och de återstående två på vårterminen i åk 1. Alternativt kan de första 9 genomföras på vårterminen i åk 1 och de återstående på höstterminen i åk 2. De bör genomföras innan eleverna fyllt 18 år.

Tanken är att du som lärare först genomgår en utbildning i programmet och sedan använder denna manual som underlag för lektionerna. Din egen kunskap och erfarenhet tillsammans med elevernas delaktighet, idéer, åsikter och funderingar kommer förhoppningsvis att skapa förutsättningar för goda samtal i din klass.

Lycka till!

Drogförebyggande arbete i gymnasieskolan

Såväl i Sverige som utomlands har forskning och metodutveckling i första hand fokuserat på förebyggande arbete för barn och unga i förskole- och grundskoleåldern. Metoderna som riktar sig till skolelever på gymnasiet är därför relativt få men forskning visar ändå att det aldrig är för sent att förebygga. Det är effektivare att förebygga ohälsa, missbruk och kriminalitet ju tidigare man börjar. Det är också en fördel om man förebygger på flera olika nivåer och arenor.

I skriften "Alkoholförebyggande insatser i gymnasieskolan" (Alkoholkommittén, 2006) sammanfattar experter, forskare och praktiker åtta områden som bör vidareutvecklas för att förstärka det alkohol- och narkotikaförebyggande arbetet i gymnasieskolan:

- föräldrastöd
- skolmiljön
- lärare och övrig skolpersonal – fortbildning
- elevers delaktighet
- ogiltig frånvaro
- elevhälsan
- alkohol- och narkotikapolicy
- struktur för arbetet.

Ett utvecklingsarbete i gymnasieskolan har initierats av Alkoholkommittén och Mobilisering mot narkotika och runt om i kommuner och på skolor arbetar kompetenta och engagerade alkohol- och narkotikasamordnare, skolledare, lärare och andra med att förebygga alkohol- och narkotikaproblem i sin kommun, på sin skola och bland sina elever. Denna manual är framtagen för lärare och är tänkt som ett komplement till de insatser som beskrivs i förordet och syftar till att utveckla det alkohol- och narkotikaförebyggande arbetet i klassrummet.

BAKGRUND

Undervisning i ANT, alkohol, narkotika och tobak, har förekommit i Sverige under lång tid,

även i gymnasieskolan. Lärare, poliser, ideella organisationer, elever, personer med tidigare missbruk och många andra har hållit i ANT-undervisningen. Inte sällan har undervisningen avgränsats till att förmedla fakta om preparat och ibland även skrämselformation.

Den traditionella ANT-undervisningen har kritiserats under många år eftersom flera studier visar att den inte bidrar till att förändra beteenden. Därför är det önskvärt att använda metoder som har påvisad effekt eller att utveckla metoder som bygger på bärande komponenter. Speciellt eftersom flera metoder som använts i skolan har visat på motsatt effekt. En slutsats blir därför att drogundervisning i skolan bäst sker med stöd av manualbaserade program som är evidensbaserade eller som bygger på bärande komponenter.

OLIKA TEORIER FÖR PREVENTION I SKOLAN

Det finns flera olika teoretiska modeller för drogförebyggande arbete i skolan. De kan bygga på preparatkunskap, social och emotionell träning eller dylikt. Oftast har metoderna inslag av flera olika teoretiska modeller.

ANT-undervisning har tidigare ofta byggts på informationsbaserade modeller. Tanken har varit att informera om negativa effekter och skador av ett visst beteende och med denna kunskap ska eleven sedan fatta ett rationellt beslut som förändrar detta beteende. Detta verkar ju rimligt, men det har visat sig att information möjligen kan påverka ungas attityder men det räcker inte för att förändra ett negativt beteende.

På senare år har kunskapen ökat om vilka risk- och skyddsfaktorer som kan påverka ungas framtida benägenhet för missbruk och kriminalitet. För att lyckas med bestående beteendeförändringar så krävs det insatser på tre områden: i familjen, i skolan och i närsam-

hället. I skolan handlar det mycket om att verka för ett positivt skolklimat och att eleverna fullföljer sina studier, men det handlar också om att skapa förutsättningar för positiva relationer ungdomar emellan. I skolan, i familjen och i närsamhället kan önskvärt och positivt beteende stödjas och belönas.

I skolan handlar det, som nämnts tidigare, även om att utveckla en tydlig alkohol- och narkotikapolicy och åtgärdsprogram mot skolk. I klassrummet kan ledarskapet utvecklas liksom att vissa risk- och skyddsfaktorer kan påverkas med hjälp av ANT-undervisning.

Den modell som i flera kunskapsöversikter visat sig vara mest effektiv, och som ANT-undervisningen därför bör bygga på, är teorin om social påverkan.

TEORIER OM SOCIAL PÅVERKAN

Vid en genomgång av amerikanska evidensbaserade klassrumsprogram för gymnasieskolan så visar det sig att samtliga bygger på teorier om social påverkan. Ett sådant program består av flera olika teoretiska modeller om bl.a. social inlärning, färdighetsträning, normativ undervisning samt risk- och skyddsfaktorer.

Bandura menar att vårt beteende påverkas mer av viktiga personer i vår omgivning än av kunskap och avsikter. Social påverkan kan komma från media, från jämnåriga kamrater, från familjen etc. och social inlärningsteori betonar vikten av dessa sociala faktorer i ett initialt skede av alkohol- och narkotikaanvändandet hos unga. Till skillnad mot undervisning så är denna modell avsedd att förändra ett direkt beteende genom träning.

Botvin menar att våra relationer med viktiga personer i vår omgivning kan påverkas genom att lära sig sociala och personliga färdigheter. Genom att bl.a. träna på att lösa problem, stå emot grupstryck och tänka kritiskt så kan unga stå emot social påverkan att använda alkohol och narkotika.

Hansen menar att vårt beteende och våra

relationer med omgivningen påverkas av vad vi tror är normalt och accepterat. Så istället för att fokusera på individens förhållande till omgivningen bör man fokusera på själva omgivningen och hur den påverkar individen. Hur man uppfattar omgivningens inställning till alkohol och narkotika och hur man själv anpassar sin egen inställning till denna uppfattning är det man kallar majoritetsmissförståndet. Tror man att "alla andra" har ett visst beteende, t.ex. dricker alkohol, så har man en tendens att anpassa sig till det man uppfattar vara " normalt " och därmed själv t.ex. dricka alkohol.

I program som bygger på social påverkan finns också teorier om risk- och skyddsfaktorer (Hawkins och Catalano) och hur dessa påverkar ungdomars attityder och beteende till alkohol, narkotika och annat normbrytande beteende. Det är också viktigt att känna att man tillhör ett meningsfullt sammanhang i skolan, i familjen, bland jämnåriga och i samhället. Man behöver också väl utvecklade sociala och personliga färdigheter för att handskas med de problem och krav som möter en på olika områden. Föräldrastöd och positiva vuxna förebilder spelar här också en viktig roll.

AKTIVA KOMPONENTER

De flesta amerikanska utvärderade program bygger på en gemensam teoretisk grund och innehåller flera komponenter. I Sverige saknas idag utvärderade program för gymnasieskolan, därför har vi utvecklat detta program utifrån den kunskap som utvecklats i Amerika.

Programmet innehåller fakta och övningar för att stå emot grupstryck från omgivningen, förstärka sociala och personliga färdigheter inom flera olika områden, kunskapsförmedling om vad som anses normalt, korrigerande av myter och missförstånd och en möjlighet och känna sig delaktig och få tillhöra ett sammanhang i skolan, i familjen, bland jämnåriga och i samhället. Eleverna får också rollspela för att träna på hur de kan stå emot grupstryck, de får information om negativa konsekvenser av

alkohol och narkotika, förståelse för hur det är att leva med en vuxen som är beroende av alkohol eller narkotika och de får träna på att fatta beslut och sätta positiva förändringsmål.

Flera amerikanska program har utvärderats. De flesta studier har gjorts på åtgärder för barn i åldern 10-12 år. Flera undersökningar visar att konsumtionen av alkohol blir lägre om barnen fått del av insatsen. Vanligen har dock effekten endast studerats ett till två år senare. Det är en allvarlig begränsning eftersom betydande bruk av alkohol och narkotika är ovanligt före 14-15 års ålder. I några

studier har effekten på alkohol och narkotika studerats mer än två år efter insatsen. I de flesta studier påvisas då ingen effekt på ungdomarnas bruk av alkohol och narkotika. Två studier utgör ett undantag. I den ena publicerad av Botvin och medarbetare 1995 påvisas effekter sex år efter insatsen. Utformningen av denna studie har dock kritiserats och resultaten har inte reproducerats av någon annan forskargrupp. Den andra studien är publicerad av Sun och medarbetare. Den ligger till grund för denna insats. Suns studie presenteras i det följande.

Teorier för programmet

Här ges en närmare beskrivning av några av de viktigaste teoretiska modellerna i programmet.

TEORETISK MODELL

Ett amerikanskt program för gymnasieelever heter Project TND (Toward No Drugabuse) och är utvecklat av Steven Sussman vid University of Southern California. TND bygger på social påverkansteori men har formulerat det som en motivation-färdighet-beslutsfattande-modell.

Modellen utgår ifrån att ett problembeteende påverkas av tre olika variabler; motivation, färdigheter och beslutsfattande. Problembeteende kan vara t.ex. att dricka alkohol när man är under 18, köra bil berusad eller att dricka sig full ofta om man är över 18 år. Ett annat problembeteende kan vara att använda narkotika.

Motivation består av en persons attityder, åsikter och lust rörande ett visst beteende. Om man inte tycker det är fel att använda narkotika, är okunnig om narkotikans negativa effekter på kort och lång sikt eller om man har lust att använda narkotika så är det mer sannolikt att man provar.

Man behöver sociala och personliga färdigheter som underlättar att känna tillhörighet och knyta an till kompisar som inte håller på med problembeteendet. Om ens kompisar använder narkotika och man inte kan stå emot deras övertalningsförsök så är det mer sannolikt att man provar narkotika.

Om man saknar förmåga att fatta beslut baserade på alla tillgängliga fakta så är det mer sannolikt att man provar narkotika. Att fatta beslutet att inte börja eller att sluta kräver tillgång till fakta och förmåga att fatta beslut och sätta positiva mål.

TND har utvärderats av Sun och medarbetare 2006. Studien visar att de ungdomar som deltagit konsumerade mindre alkohol efter ett år. Effekten på alkohol försvinner dock

därefter. De som tagit del av TND visade sig däremot använda mindre narkotika både efter ett och fyra år. Anmärkningsvärt nog fanns ingen effekt efter två år. Förklaringen kan vara att med tiden deltog allt färre ungdomar i uppföljningen. Resultatet är därför osäkert. Eftersom TND är en av de få undervisningsmetoder som potentiellt kan vara användbar är det dock motiverat att pröva metoden även i Sverige.

ATT SAMTALA OM ALKOHOL OCH NARKOTIKA

Att vara samtalsledare innebär inte bara att träna sig i olika tekniker för att bli en god samtalsledare. För att en god samtalskultur ska odlas i hela gruppen krävs flera saker, t.ex. att aktivt lyssna, att hålla fokus i samtalet och att skapa ett klimat så att eleverna vågar ställa frågor till läraren och till varandra. I skriften "Samtal om alkohol i skolan" (Alkoholkommittén, 2004) ger Birgitta Kimber flera exempel på konsten att ställa frågor.

• Frågor som öppnar

Innebär frågor som inte går att besvara med ja eller nej utan som öppnar upp för fortsatt samtal. Hur? Vad? När? Målet är att få eleven att berätta, beskriva eller förklara något med sina egna ord.

• Skillnadsfrågor

Innebär att man tillsammans försöker förstå själva problemet på ett nytt sätt genom att t.ex. fråga om det är skillnad på hur illa du tycker om när någon är berusad beroende på om det är en kille eller en tjej? Eller om det är någon skillnad mellan olika människor när det gäller hur de tål alkohol?

• Om-frågor

Innebär att inte säga till eleverna vad de ska göra utan att låta dem reflektera och tänka i

nya banor. T.ex. om din kompis börjar använda narkotika, vad skulle du göra då?

• Framgångsfrågor

Framgångsfrågor är stärkande och tar fram de ungas egen kompetens. T.ex. du vägrade åka med en berusad kompis i bilen hem från festen, hur gjorde du då?

• Motiverande samtal

En specifik samtals teknik är Motiverande Samtal (Miller och Rollnik). Tekniken utvecklades bl.a. med klienter dömda för rattonykterhet och används idag över hela världen inom skilda områden. I Sverige används Motiverande Samtal inom kriminal-, primär- och missbruksvården. Även skolsköterskor, kuratorer och behandlare använder sig av dessa tekniker. Lite förenklat kan man säga att Motiverande Samtal är en terapeutstyrd, målinriktad, klientcentrerad rådgivningsmodell som har som mål att hjälpa klienter att utforska och lösa ambivalens i förhållande till en förändring. Motiverande samtal har främst visat sig effektivt vid individuella samtal, men tycks även ha effekt i grupp.

Motiverande samtal (MI)

MI är en direktiv- och klientcentrerad rådgivningsteknik som syftar till att frambringa förändring genom att hjälpa människor att utforska och lösa sin ambivalens. MI är direktiv på så sätt att rådgivaren aktivt försöker styra klienten i riktning mot förändringen samtidigt som den är klientcentrerad i det att det är klienten som själv avgör, om hur och i vilken takt förändringen ska ske.

MI-rådgivaren fokuserar på klienten som person och inte bara på klientens problem. I MI antar inte rådgivaren ”expertrollen” utan målet är att rådgivare och klient tillsammans ska samarbeta, som ett ”team”, mot problemen.

Grundprinciper inom MI

Det finns 4 grundprinciper inom MI; uttryck empati, utveckla diskrepans, rulla med motstånd och stödja individens tilltro till egen förmåga.

Uttryck Empati

Att uttrycka empati innebär att kunna sätta sig in i klientens perspektiv, att se och känna saker

som klienten gör och att dela dennes upplevelser. Först när en klient känner sig förstådd är denne redo att dela med sig av sina upplevelser. Det är genom att förstå klientens subjektiva upplevelser som rådgivaren får reda på hur han/hon kan hjälpa klienten till förändring.

Utveckla Diskrepans

Motivation till förändring uppstår när människor upplever en diskrepans mellan vem de är och vem de vill vara. Rådgivaren hjälper klienten att utforska diskrepansen mellan nuvarande beteende och framtida mål. När klienten anser att dennes nuvarande beteende inte leder till viktiga, framtida mål ökar dennes motivation till förändring.

Rulla med Motstånd

Inom MI argumenterar inte rådgivaren med klienten, utan när meningsskiljaktigheter (motstånd) uppkommer rullar man med motståndet, i stället för mot det. Rådgivaren följer klientens argument för att utforska dem vidare i stället för att argumentera emot.

Rådgivaren uppmuntrar klienten att hitta egna lösningar på problem som denne själv har definierat, på så sätt försvinner oron från situationen och motståndet tenderar till att minska snarare än att öka.

Stödja Individens Tilltro till Egen Förmåga

Klientens tilltro till den egna förmågan att förändras är en ytterst viktig motivationsfaktor och eftersom klienten själv är ansvarig för om och hur förändringen ska ske, fokuserar sig rådgivaren framför allt på att bibehålla klientens motivation. Detta görs genom att stödja klientens tilltro till den egna förmågan att förändras. Det finns inget ”rätt sätt” att förändras utan klientens enda begränsning är dennes egen kreativitet, denna valfrihet inhyser ofta hopp hos klienten.

Ambivalens

Som lärare gäller det att inse och bejaka elevens olika känslor inför sitt förhållande till alkohol och narkotika. Även om de förstår att ett beteende är fel, ohälsosamt eller kan leda till negativa konsekvenser så finns det andra känslor som kanske säger att det är kul och innebär en positiv social gemenskap

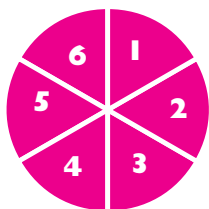
när man t.ex. dricker alkohol. Lärarens uppgift är att få eleven att känna till och diskutera dessa båda sidor, positiva och negativa, för att underlätta för eleven att fatta ett beslut.

Reflektivt lyssnande

Att lyssna reflekterande är ett sätt att bekräfta att budskapet har gått fram och detta kan stimulera utforskning av ämnet. I en dialog med elever kan man genom reflektivt lyssnande styra samtalet vidare i önskvärd riktning. Reflektivt lyssnande innebär att man på olika sätt återspeglar det som eleven säger. Det kan vara enkla upprepningar av det som eleven just sagt (samma ord, samma mening). Det kan också vara en omformulering (andra ord, samma mening eller andra ord, annan mening) eller en återspeglning av den känsla som finns underförstått i det som eleven just sagt.

MOTIVATIONSSTADIER

Elevers motivation består av attityder, åsikter och lust. För att förstå hur ett beslut fattas och vad som krävs för att förstärka ett beteende så kan kunskap om motivationsstadier vara till hjälp. Denna motivationscirkel bygger på "stages of change" som Prochaska och DiClemente har utvecklat. Det gäller för läraren att leda eleverna fram till genomförandefasen och ge dem stöd och verktyg att upprätthålla ett nytt beteende eller snarare att förstärka ett redan positivt beteende.



Genom att känna av var eleverna befinner sig så kan läraren anpassa samtalet därefter. Målsättningen är att klassen, med hjälp av läraren och programmet, ska förberedas inför att fatta ett eget beslut kring sitt förhållande till alkohol och narkotika. Läraren följer sedan upp beslutet och ger återkopp-

ling vid uppföljningslektionerna.

Här följer en kort beskrivning av de 6 faserna och ett exempel på hur en person som befinner sig i just den fasen skulle kunna uttrycka sig.

1. Förbegrundande

"Visst, det händer mycket dumt när jag är full men jag tänker fortsätta festa ändå!"

2. Begrundande

"Mina studier börjar faktiskt bli lidande av mitt festande så jag borde nog inte dricka lika mycket lika ofta."

3. Förberedelse

"Jag ska sluta röka på nyårsafton, jag har köpt nikotinplåster och allt."

4. Genomförande

"Andra kan prata om att de kan ändra ett beteende men jag, jag gör det."

5. Upprätthållande

"Nu när jag inte röker hasch längre så försöker jag undvika fester där jag vet att folk kommer att röka på."

6. Återfall

"Ett återfall betyder inte att allt är kört. Nu gäller det att förbereda mig för att sluta igen."

Programbeskrivning

MÅLGRUPP

Programmet vänder sig i första hand till 16–17-åringar i gymnasieskolan.

Det är tänkt att programmet ska påbörjas under höstterminen i åk 1 för att sedan avslutas med två uppföljningslektioner (s.k. boosterlektioner) under vårterminen. Det fungerar också att starta under vårterminen i åk 1 och köra uppföljningslektionerna under höstterminen i åk 2.

Programinterventionen är universell då den vänder sig till alla elever i en klass men också selektiv eftersom den även har inslag som riktar sig specifikt till dem som redan använder alkohol och narkotika.

MÅL

Målet är att eleverna efter programmet

- Har ökat sitt riskmedvetande om alkoholen och narkotikans konsekvenser
- Förbättrat sina sociala och personliga färdigheter att stå emot gruppträck
- Har ökat sina kunskaper om beroendeutveckling
- Har bättre förmåga att fatta beslut
- Har verktyg att förändra sitt beteende

RISK- OCH SKYDDSAKTORER

En preventionsinsats bör fokusera på risk- och skyddsaktorer inom flera olika nivåer; familj, skolan, samhället etc. Detta program är ett klassrumsbaserat program och har därför fokus på följande faktorer och nivåer.

Individnivå

- Positiva egna attityder till problembeteendet (RISK)
- Utveckla sociala och personliga färdigheter (SKYDD)

Kamratnivå

- Kompisar som är involverade i problembeteendet (RISK)
- Kompisar som är involverade i positiva beteenden (SKYDD)

FOKUSOMRÅDEN

För att programmet på bästa sätt ska kunna påverka avsedda risk- och skyddsaktorer kommer innehållet i lektionerna att fokusera på:

- myter och missförstånd om alkohol och narkotika
- ge återkoppling kring t.ex. ungas egen konsumtion och kring vad som uppfattas som negativt beteende bland ungdomar
- definiera, lära ut och träna på sociala och personliga färdigheter som t.ex. att stå emot gruppträck, kommunikation, ilskek kontroll och att hävda sin rätt
- ge ungdomar fakta och verktyg att fatta beslut för ett hälsosamt liv t.ex. genom kunskap om motivationsstadier och riskanalyser.

INNEHÅLL

Lektionerna 1–9 kan genomföras under en termin med en lektion per vecka, men det är önskvärt att komprimera tiden och genomföra de 9 första lektionerna under 3–4 veckor och sedan de två uppföljningslektionerna nästkommande termin.

Lektionerna beräknas ta 40–45 min men lektion 3–7 kan ta 50–60 min om man önskar beroende på hur många av eleverna som vill visa upp sina olika rollspel inför klassen.

Lektion	Innehåll på lektionerna
1	Ger eleverna en introduktion till programmet och går igenom några olika teorier kring vad som påverkar oss och våra val.
2	Låter eleverna reflektera kring sin egen och andras konsumtion av alkohol och narkotika samt tar upp stereotyper.
3	Olivia - Tränar bl.a. eleverna i att stå emot grupstryck och att hävda sin rätt samt ger kunskap kring vad som sker i hjärnan under berusning.
4	Nicke - Tränar bl.a. eleverna i att hantera stress och ger kunskap om beroende och hur det är att leva med en anhörig som är beroende.
5	Emma - Tränar bl.a. eleverna i att hantera ilska och impuls kontroll och hur man undviker riskfyllda miljöer.
6	Alexander - Tränar bl.a. eleverna i kommunikation och tar upp myter kring bruk och missbruk.
7	William m.fl. – Tar upp myter och missförstånd om alkohol och narkotika och dess konsekvenser.
8	Lär eleverna att analysera, värdera och hantera riskfyllda situationer genom att göra en riskanalys.
9	Introducerar begrepp och verktyg kring motivation. Eleverna får sätta individuella mål och göra en förändringsplan.
10	Eleverna får återkoppling på sina förändringsmål och får tips på hur man kan hantera stress och vilken hjälp och stöd det finns att tillgå.
11	Tar upp vissa ungas behov av att ta risker och hur man i stället kan ta hälsosamma risker. Sammanfattning och repetition av vissa moment.

FÖRKLARINGAR TILL MANUALEN

Längre fram i manualen, där de olika lektionerna beskrivs, förekommer det vissa moment som här förklaras nedan.

Viktiga principer

Varje lektion innehåller flera viktiga principer, en del av dessa står i manualen och andra kommer att dyka upp under lektionen från läraren eller eleverna. Den pedagogiska modellen med viktiga principer innebär att läraren hjälper eleverna att själva ge uttryck för dessa principer i stället för att läraren lär ut dem. När en elev sagt något som stämmer eller liknar en princip så uppmärksammar och förstärker läraren detta genom att namnge och skriva upp citatet på tavlan. T.ex. Jockes princip: Man kan ha kul utan att dricka alkohol!

Frysboxen

För att undvika att lektionen fastnar i en diskussion, glider in på ett annat område eller om frågor dyker upp som inte direkt har med lektionen att göra så är det bra om dessa läggs i frysboxen så länge. Man kan också ställa ämnet på parkeringsplatsen eller vad man nu föredrar. När lektionen sedan ska sammanfattas så finns det tid att återkoppla till dessa frågor. Försök att hinna med alla ämnen eller hänvisa frågorna till andra personer, andra forum eller ge dem tid längre fram i programmet.

Vad hände sist?

Fr.o.m. den andra träffen så börjar lektionerna med en kort sammanfattning av föregående lektion. Läraren har då sammanställt och delar ut förra lektionens viktiga principer som man repeterar tillsammans. Om något ur garderoben ska återkopplas så görs det.

Kanske har något hänt sedan förra träffen som har med innehållet att göra och kanske har någon kommit på något som han eller hon inte förstod eller fick svar på vid förra lektionen.

Sammanfattning

Varje lektion avslutas med en kort sammanfattning av lektionen. Läs här igenom de viktiga principer som har kommit fram. Hör efter om klassen upplever att lektionens syfte har uppnåtts. Vad var bra och vad kunde ha gjorts bättre? Följdes de uppsatta reglerna? Vad har eleverna lärt sig och vad kunde de redan innan? Vad lärde sig läraren under lektionen? Läraren ger också eleverna en hemuppgift att fundera på eller prova på till nästa lektion.

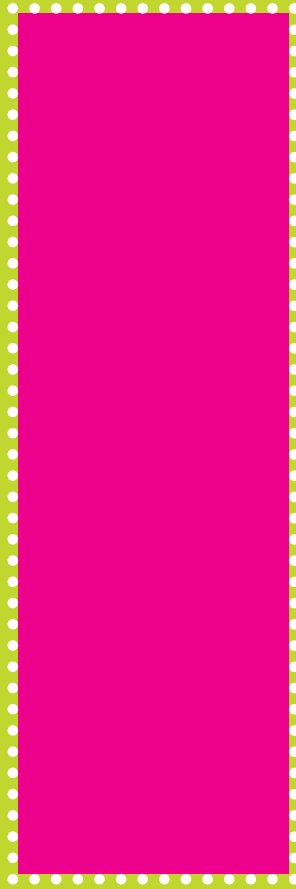
Här tas också de ämnen som ligger i frysboksen fram och om tid finns så fortsätter diskussionen. Om det är en fråga som ingen vet svaret på så ge någon, elev eller lärare, i uppgift att ta reda på svaret till nästa lektion. Introducera eleverna till att söka svar hos andra, t.ex. alkohol- och narkotikasamordnaren, kurator, ideella organisationer eller hos polisen.

Risakanalys

Att göra en riskanalys är ett vanligt verktyg inom projektledning och liknande arbete. För att förebygga skador så måste man tänka sig hur och vad som kan gå snett, hur stor sannolikheten är att detta sker och, om det sker, hur stor blir då skadan. När man analyserat och bedömt riskerna så görs en åtgärdsplan för att förebygga dem.

I lektion 8 så får eleverna möjlighet att testa detta verktyg på de olika artiklarna som redovisas sist i denna handledning. Låt eleverna lista möjliga händelser som skulle inneburit än värre konsekvenser för personen i artikeln. Därefter ska gruppen bedöma hur stor sannolikhet det är att detta kan hända och hur stor skadan skulle bli om det hände. Rangordna dessa 1-5 där 1 innebär liten sannolikhet eller skada och 5 stor sannolikhet eller skada. Sedan multipliceras dessa siffror och om summan blir 9 eller mer så krävs det en åtgärdsplan för att förhindra eller förebygga just den händelsen. Alltså, om sannolikheten bedöms vara stor (4) och skadan också stor (5) så blir summan 20 och det krävs en åtgärdsplan. Om sannolikheten är liten (1) men skadan stor (5) så blir summan 5 och det behövs ingen åtgärdsplan.

LEKTION



Vad påverkar oss?

SYFTE

- ▶ Ge eleverna en inblick i programmet.
- ▶ Ge kunskap om vad som påverkar oss, våra val och våra beteenden.
- ▶ Ge en inblick i teorier kring Risk- och Skydds faktorer och Social påverkan.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Introduktion till programmet – 15 min
2. Vad påverkar dig? – 20 min
3. Sammanfattning – 5–10 min

KOM IHÅG

- ▶ Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- ▶ Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga *viktiga principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- ▶ *Ju tidigare man börjar dricka desto större risk att hamna i missbruk och kriminalitet.*
- ▶ *Att trivas i skolan är viktigt.*
- ▶ *Man påverkas av viktiga personer i omgivningen såsom föräldrar, lärare, vänner, tränare.*
- ▶ *Man behöver kunskap för att fatta rätt beslut.*

Genomgång av programmet

Hälsa välkommen och gör en inledning med följande innehåll:

- ▶ ett manualbaserat program
- ▶ utgår från intervjuer med ungdomar med olika bakgrund och erfarenhet från Göteborg och Skara
- ▶ innehåller fakta, övningar (i grupp och individuellt), diskussioner och rollspel
- ▶ eleverna ska vara delaktiga
- ▶ lärarens roll är att leda eleverna genom programmet, hjälpa till att hitta kunskap som behövs och underlätta diskussioner elever emellan.

Gå igenom rubrikerna för lektionerna.

Beskriv lektionerna och deras innehåll, syfte etc. Berätta också att lektion 3–7 kommer att utgå från artiklar som beskriver unga och deras relation till alkohol och narkotika.

Gå igenom strukturen och olika delmoment.

Berätta bl.a. om ”vad hände sist?”, ”sammanfattning” och hur ”frysboxen” fungerar.

Gå igenom syfte och mål med programmet.

Kom överens om regler.

Exempel på regler:

- ▶ låt alla tala till punkt
- ▶ var delaktig
- ▶ kom i tid

Vad påverkar dig?

Vilka faktorer påverkar just dina val?

Diskutera t.ex.:

- ▶ Varför går du i denna skola?
- ▶ Varför gillar du de saker du gör?

Lista faktorer på tavlan.

Teorier om social påverkan

Redogör för social påverkan:

- ▶ att vi påverkas av vår omgivning, media, vänner, familj, mer än av kunskap och avsikter.
- ▶ att vi kan träna på att lösa problem, stå emot grupptryck etc. för att lättare hantera påverkan från omgivningen.
- ▶ att vi också påverkas av vad vi tror är normalt och accepterat.

Berätta en historia om en person som hamnat i missbruk och kriminalitet.

Utgå från följande berättelse eller berätta om något du själv känner till:

Vi får träffa Anders, som sitter i fängelse, och lyssna på hans berättelse men den kunde lika gärna vara Peters, Sofias eller någon annans som hamnat i missbruk och kriminalitet. Anders växte upp med sin mamma i en medelstor svensk stad. Pappan stack när Anders var liten och han vet inte riktigt vart han tog vägen. Skolan gick bra, han trivdes tills han började 6:an. Då började hans kompisgäng röka och dricka och han började skolka från skolan. Mest för att det var kul och kändes lite tufft, inte för att skolan var svår. Tidigare hade han spelat både fotboll och handboll, dels för att det var roligt men också för att slippa vara hemma så mycket med mamman och småsyskonen. Mamman drack mycket, men att hon var beroende förstod han inte förrän senare. På högstadiet slutade Anders med idrott och kompisgänget blev det allra viktigaste. Anders kunde lätt fixa vin och sprit utan att mamma märkte något och därför blev han snabbt kompis även med äldre killar och tjejer. Det var på en fest med några äldre killar som han testade hasch första gången. Han gillade känslan och efter ett tag förstod han att haschet hade blivit en viktig del av gängets gemenskap och han behövde inte längre bry sig så mycket om mamman, syskonen och skolan. Sedan gick det snabbt. Inom några år använde han förutom alkohol och hasch även tabletter och amfetamin och han började med inbrott och stölder för att få pengar. Han bodde hos kompisar, främmande personer och då och då skickade socialtjänsten honom till olika behandlingshem. Vid 27 års ålder dömdes han till sitt fjärde fängelsestraff, denna gång dömdes han för flera vålds- och narkotikabrott. Anders får nu hjälp med sitt alkohol- och narkotikaberoende.

Vilka faktorer har haft betydelse för att Anders hamnade där han hamnade?

Lista på tavlan och låt eleverna sedan rangordna eller stryka.

Exempel på faktorer:

- ▶ hans mamma var alkoholberoende
- ▶ han skolkade från skolan
- ▶ han började dricka och röka vid 12 års ålder
- ▶ han hade kompisar som höll på med droger och kriminalitet
- ▶ han hade en frånvarande pappa

Vänd på det och fråga varför inte alla barn till alkoholister, alla som skolkar eller alla som har kompisar som drogar blir kriminella och missbrukare?

Diskutera i helklass.

Vilka är riskfaktorerna för senare missbruk och hur kan de kompenseras?

Forskarna är överens om att de främsta riskfaktorerna för att senare utveckla missbruk är: tillgång på alkohol och narkotika, svag familjesammanhållning/svagt föräldraskap, vantrivsel i skolan, att inte delta i strukturerade fritidsaktiviteter, alkohol- och narkotikapositiv norm, kompisars alkohol- och narkotikavanor och biologisk och psykologisk sårbarhet. Det är alltså riskfaktorer på både individ-, grupp- och samhällsnivå. Riskfaktorer på individnivå är: tidig alkoholdebut, positiv till droger, bråkig, aggressiv, "sensationssökande", bristande kunskaper om risker och biologisk disposition. Riskfaktorer på skolnivå är: bristande skolprestation, uppförandeproblem (trotsighet, aggressivitet, störande beteende), kamratproblem (avsaknad av vänner eller umgänge med "stökiga" barn) och bristande föräldraengagemang.

Skyddsfaktorer är de faktorer som kan eliminera dessa risker och kompensera dem genom att bl.a. utveckla stödjande miljöer.

Diskutera i smågrupper och lista sedan på tavlan.

Exempel på skyddsfaktorer:

Individnivå	social kompetens, problemlösningsförmåga
I familjen	god kommunikation, tydliga regler
I skolan	bra skolklimat, dialog mellan skola och föräldrar
I samhället	restriktiva lagar, liten tillgång på alkohol eller narkotika

Vilka skyddsfaktorer har du?

Be eleverna göra en egen lista över sina skyddsfaktorer och lägg den i ett kuvert som läraren samlar in.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på vilka riskfaktorer som finns i deras närmiljö.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION

2

**Hur mycket
dricker jämnåriga?**

SYFTE

- Ge eleverna kunskap om sin egen och jämnårigas konsumtion av alkohol och narkotika i relation till vad som uppfattas som "normalt".
- Korrigera myter och missuppfattningar kring alkohol- och narkotikamissbruk.
- Stärka de elever som inte dricker alkohol eller använder narkotika.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Förutfattade meningar – 15 min
3. Majoritetsmissförståndet – 10 min
4. Sammanfattning – 5–10 min

KOM IHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga *viktiga principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- *Alla andra dricker inte*
- *Att inte dricka är helt ok / Man kan ha kul utan att dricka*
- *Det finns många skäl att inte testa knark*
- *Man har ett eget val*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

Förutfattade meningar

Diskutera vilka fördomar det finns om dagens 16–17-åringar och deras förhållande till alkohol, narkotika, skolan och framtiden.

- Hur skulle den äldre generationen beskriva dagens 16–17-åringar?
- Beskriv 16–17-åringar på din ort eller skola i allmänhet.

Dela in klassen i två grupper och låt eleverna diskutera eller rollspela om varsin uppgift.

Redovisa för varandra och lägg till ytterligare synpunkter.

Exempel som kan förekomma:

- ▶ dom är lata
- ▶ har inga framtidsplaner
- ▶ super och släss

Lista på tavlan.

Diskutera hur väl dessa beskrivningar stämmer in på just dig.

Diskutera två och två. Be eleverna gå fram till tavlan och markera med ett streck vid de exempel som inte stämmer in på dem själva.

Förklara

Fördomar betyder förutfattade meningar och inrotade vanföreställningar som inte är grundade på fakta eller egen eftertanke. Om man hör dessa fördomar tillräckligt ofta tror man till slut att de är sanna. Andras fördomar och omdömen kan då bli till en självuppfyllande profetia och man kan bli den som andra förväntar sig eller göra det som andra förväntar sig att man ska göra.

Om någon exempelvis hela tiden får höra att han eller hon är slarvig och stökar ner överallt så börjar han eller hon omedvetet till slut stöka ner ytterligare.

Låt eleverna ge ytterligare exempel.

Majoritetsmissförståndet

Redogör för följande:

Användandet av alkohol och narkotika är ett annat exempel på hur förutfattade meningar blir till sanning och till en självuppfyllande profetia hos en del unga. Om man tror att "alla andra" dricker så kanske man gör det själv också. Detta kallas för det s.k. majoritetsmissförståndet. Man anpassar sitt beteende till den nivå man uppfattar som "normal" eller till det som man upplever att "alla andra" gör.

Redogör för alkohol- och narkotikasituationen bland ungdomar.

Använd så aktuella och så lokala uppgifter som möjligt. Använd drogvaneundersökningen i din kommun. Om ni inte har någon lokal så används CANs.

Låt eleverna jämföra med hur de själva beskrev ungas relation till alkohol och narkotika tidigare. Poängtera att det är lätt att överskatta ungas konsumtion av alkohol och narkotika om så är fallet.

Vad finns det för anledningar till varför ungdomar överskattar användandet av alkohol och narkotika bland jämnåriga?

Lista på tavlan.

Exempel på anledningar:

- ▶ tv och tidningar överdriver
- ▶ man jämför med äldre ungdomar
- ▶ en del överdriver hur mycket de dricker
- ▶ man utgår från en viss grupp ungdomar som dricker mycket och tror därför att det gäller alla

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen och som de skrivit ner.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på andra exempel på hur förutfattade meningar och missuppfattningar om vad som är normalt kan få en att göra saker som man kanske inte vill.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION



**Hur kan man stå emot
gruppträck? (olivia)**

SYFTE

- Ge eleverna kunskap om alkohol och risker med berusningsdrinkande.
- Träna på sociala färdigheter.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Klassen LÄSER en artikel tillsammans. – 5 min
3. Klassen BRAINSTORMAR kring avgörande händelser i artikeln. – 5 min
4. Läraren listar de FÄRDIGHETER som hade behövts för att undvika problem.
5. Läraren går igenom FAKTA för att förtydliga händelser i artikeln. – 5–15 min
6. Klassen rollspelar och TRÄNAR på färdigheterna. – 10–20 min
7. Sammanfattning – 5 min

KOMIHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- *Låt ingen annan bestämma om, eller hur mycket alkohol du ska dricka*
- *Respektera andras åsikter eller vilja*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

LÄS!

Läs artikeln om Olivia.

BRAINSTORMA

Låt eleverna diskutera 2 och 2 kring avgörande händelser i artikeln. Låt sedan klassen redovisa sina förslag och lista dem på tavlan. Avgörande händelser innebär situationer där annan kunskap och färdigheter inneburit att personen gjort ett annat val och historien fått en annan riktning. Ni kan även låta eleverna göra forumspel om Olivia, dvs. låta eleverna spela hur Olivia kunnat agera i stället för på det sätt hon gjorde.

Exempel på avgörande händelser från artikeln om Olivia:

Om inte pappan köpt ut alkohol, om Olivia inte druckit någon alkohol alls eller druckit mindre, om de inte hade "gått ut", om hon vetat hur mycket alkohol hon "tål", om hon inte slarvat bort sina prylar, om hon satt klockan på ringning...

FÄRDIGHETER

Vilka personliga och sociala färdigheter hade personerna i artikeln behövt för att lyckas hantera de avgörande händelserna på ett annat sätt så att problemen och de negativa konsekvenserna hade kunnat minimeras eller undvikas?

Lista på tavlan.

Några exempel:

- ▶ Stå emot grupptryck
- ▶ Låt dig inte övertalas mot din egen vilja
- ▶ Be om ursäkt
- ▶ Hävda sin rätt

FAKTA

Redogör för följande:

Nedan följer några rubriker och stödord för en genomgång av fakta. Ytterligare kunskap och exempel fås vid handledarutbildningen för programmet.

- ▶ **Vad händer i hjärnan när man blir full?**
Alkohol bedövar hjärnans olika centra beroende på hur mycket man dricker. Först bedövas omdömet, sedan hörsel och syn, sedan balans och känsel osv.
- ▶ **Varför blir personer olika mycket påverkade/berusade?**
Hur påverkad man blir beror bl.a. på vad man dricker, hur fort, hur mycket och om man nyss ätit mat. Dessutom har det betydelse hur mycket personen väger, vilket kön och ålder och hur ofta och mycket personen dricker.

► **Hur mycket sprit är det i folköl, starköl, vin etc.?**

1 burk folköl = 4 cl starksprit

5 burkar folköl = 1 flaska vin 1 flaska vin = 20 cl starksprit

8,5 burkar folköl = 37,5 cl starksprit

1 burk starköl = 6 cl starksprit

6 burkar starköl = 36 cl starksprit

TRÄNA

Dela in klassen i smågrupper och låt varje grupp diskutera en av de sociala och personliga färdigheter som klassen listade på tavlan tidigare. Låt varje grupp skriva ned steg-för-steg-instruktioner på hur man kan gå till väga och låt dem sedan rollspela händelsen i artikeln. Låt dem sedan använda samma steg-för-steg-instruktioner och gör ytterligare ett rollspel i en valfri situation.

Låt de grupper som vill visa upp sina rollspel eventuellt i form av forumspel göra det för klassen. Låt alla grupper berätta om sina instruktioner.

Exempel på instruktioner:

Stå emot gruppsyck

1. Ställ motfrågor.
2. Beskriv konsekvenserna.
3. Kom med ett annat förslag.

Låt dig inte övertalas mot din egen vilja

1. Lyssna till den andra personen.
2. Bestäm vad du tycker.
3. Jämför de två olika förslagen.
4. Bestäm dig för det som är bäst och säg det.

Be om ursäkt

1. Bestäm vad du vill be om ursäkt för.
2. Tänk på hur du kan be om ursäkt.
3. Välj rätt tid och plats.
4. Be om ursäkt.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna träna på att stå emot grupptryck enligt de steg-för-steg-instruktioner klassen kommit på.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION

4

**Hur kan man överleva
med en vuxen som
är beroende? (Nicke)**

SYFTE

- ▶ Ge eleverna kunskap om hur ett beroende utvecklas.
- ▶ Ge eleverna kunskap om hur det är att överleva med en vuxen som är beroende.
- ▶ Träna på personliga färdigheter.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Klassen LÄSER en artikel tillsammans. – 5 min
3. Klassen BRAINSTORMAR kring avgörande händelser i artikeln. – 5 min
4. Läraren listar de FÄRDIGHETER som hade behövts för att undvika problem.
5. Läraren går igenom FAKTA för att förtydliga händelser i artikeln. – 5–15 min
6. Klassen rollspelar och TRÄNAR på färdigheterna. – 10–20 min
7. Sammanfattning – 5 min

KOM IHÅG

- ▶ Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- ▶ Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- ▶ *Det är aldrig barns fel att deras föräldrar är alkoholberoende.*
- ▶ *Prata med betydelsefulla vuxna om du har problem.*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

LÄS!

Läs artiklen om Nicke.

BRAINSTORMA

Låt eleverna diskutera 2 och 2 kring avgörande händelser i artikeln. Låt sedan klassen redovisa sina förslag och lista dem på tavlan. Avgörande händelser innebär situationer där annan kunskap och färdigheter inneburit att personen gjort ett annat val och historien fått en annan riktning.

Exempel på avgörande händelser från artikeln om Nicke:

Om mamma inte varit alkoholist, om mamma hade hållit vad hon lovat, om brorsan inte knarkat, om Nicke fått hjälp, om Nicke kunnat vara hemma, om han inte hängt på de äldre kompisarna och druckit...

FÄRDIGHETER

Vilka personliga och sociala färdigheter hade personerna i artikeln behövt för att lyckas hantera de avgörande händelserna på ett annat sätt så att problemen och de negativa konsekvenserna hade kunnat minimeras eller undvikas?

Lista på tavlan.

Några exempel:

- ▶ Hur kan man hantera att ha en förälder som är beroende?
- ▶ Hur uttrycker jag mina känslor?
- ▶ Hur hanterar jag stress/ilska?
- ▶ Vem kan jag be om hjälp?

FAKTA

Redogör för följande:

Nedan följer några rubriker och stödord för en genomgång av fakta. Ytterligare kunskap och exempel fås vid handledarutbildningen för programmet.

- ▶ **Hur utvecklar man ett beroende?**

Psykologiska och sociala faktorer och tillgång till alkohol och narkotika påverkar hur mycket och hur ofta man dricker/drogar. Dessa faktorer och personens toleransnivå och om det finns beroende i slakten ger en ökad risk för beroende.

- ▶ **Var går gränsen mellan bruk/riskbruk/missbruk/beroende?**

Om alkoholkonsumtionen under en vecka överstiger 14 standardglas för män och 9 standardglas för kvinnor talar man om riskkonsumtion. När man bedömer om alkoholanorna är i riskzonen så är det inte bara mängden alkohol som har betydelse. Allt

berusningsdrickande brukar definieras som riskkonsumtion. Som berusningsdrickande räknas 5 standardglas för män och 4 standardglas för kvinnor. När användandet av alkohol innebär upprepade sociala misslyckanden i familj, skola, arbetsliv eller i andra relationsnätverk så talar man om missbruk. När denna utveckling passerat en viss nivå så kan man diagnostisera ett beroende (enligt DSM IV). Då ska tre eller flera av följande kriterier vara uppfyllda under det senaste året; abstinens, toleransökning, kontrollförlust, man misslyckas med att minska sitt drickande, en betydande del av livet ägnas åt alkohol, aktiviteter får ge vika för alkoholen eller att man fortsätter dricka trots vetskapen om att det ställer till problem. Lista dessa kriterier på tavlan.

► **Hur kan man hantera att ens förälder är beroende.**

För att hantera att ens förälder är beroende av alkohol, narkotika eller läkemedel anpassar barn och ungdomar sig ofta till olika ”överlevnadsstrategier”. Man iklär sig t.ex. olika roller och dessa roller är ett sätt att hantera vardagen, undvika att prata om det verkliga problemet – beroendet, etc. Utan kunskap så kan dessa beteenden påverka barnet/tonåringen negativt men med hjälp och stöd så kan det istället bli en tillgång. Tänk på att man inte kan bota sin förälder, det är inte barnets fel att föräldern dricker och att man har rätt att må bra även om ens förälder inte gör det.

TRÄNA

Dela in klassen i smågrupper och låt varje grupp diskutera en av de sociala och personliga färdigheter som klassen listade på tavlan tidigare. Låt varje grupp skriva ned steg-för-steg-instruktioner på hur man kan gå till väga och låt dem sedan rollspela händelsen i artikeln. Låt dem sedan använda samma steg-för-steg-instruktioner och gör ytterligare ett rollspel/forumspel i en valfri situation.

Låt de grupper som vill visa upp sina rollspel för klassen göra det. Låt alla grupper berätta om sina instruktioner.

Exempel på instruktioner:

Hur uttrycker jag mina känslor

1. Var i kroppen känns det?
2. Vad känner jag?
3. Hur vill jag uttrycka min känsla?
4. Gör det.

Vem kan jag be om hjälp

1. Vad behöver jag hjälp med?
2. Vill jag ha hjälp?
3. Vem kan hjälpa mig?
4. Berätta om mitt problem och be om hjälp.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på vilka betydelsefulla vuxna de har i sin närhet.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen

LEKTION



**Hur kan man
hantera ilska? (Emma)**

SYFTE

- Ge eleverna kunskap om negativa konsekvenser av alkoholbruk.
- Träna på sociala och personliga färdigheter.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Klassen LÄSER en artikel tillsammans. – 5 min
3. Klassen BRAINSTORMAR kring avgörande händelser i artikeln. – 5 min
4. Läraren listar de FÄRDIGHETER som hade behövts för att undvika problem.
5. Läraren går igenom FAKTA för att förtydliga händelser i artikeln. – 5–15 min
6. Klassen rollspelar och TRÄNAR på färdigheterna. – 10–20 min
7. Sammanfattning. – 5 min

KOMIHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- *Bättre fly än illa fäkta*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

LÄS!

Läs artiklen om Emma.

BRAINSTORMA

Låt eleverna diskutera 2 och 2 kring avgörande händelser i artikeln. Låt sedan klassen redovisa sina förslag och lista dem på tavlan. Avgörande händelser innebär situationer där annan kunskap och färdigheter inneburit att personen gjort ett annat val och historien fått en annan riktning.

Exempel på avgörande händelser från artikeln om Emma:

Om hon inte varit så bra i bowling, om tjejerna inte varit svartsjuka, om hon inte hade varit uppkäftig, om hon inte varit så full, om hon gått hem tidigare under kvällen, om hon inte lyckats slita sig från de tre killarna på väg hem...

FÄRDIGHETER

Vilka personliga och sociala färdigheter hade personerna i artikeln behövt för att lyckas hantera de avgörande händelserna på ett annat sätt så att problemen och de negativa konsekvenserna hade kunnat minimeras eller undvikas?

Rollspela nedanstående färdigheter eller lista på tavlan.

Några exempel:

- ▶ Impulskontroll
- ▶ Att hålla sig från slagsmål
- ▶ Problemlösning
- ▶ Ilskekontroll
- ▶ Självbehärskning

FAKTA

Redogör för följande:

Nedan följer några rubriker och stödord för en genomgång av fakta. Ytterligare kunskap och exempel fås vid handledarutbildningen för programmet.

▶ Alkohol och våld

Av alkohol kan man bli upprymd och glad. Mer sällan talas om att man också kan bli aggressiv och våldsam. Ca 80 % av alla våldsbrott, misshandel etc. begås av en alkoholpåverkad person och en stor del av dem som blir misshandlade är också berusade.

▶ Omdömet försämras

Omdömet bedövas av alkohol; man vågar mer, man skrattar åt det mesta etc. Men

det innebär också att man gör och säger saker utan att tänka på konsekvenserna; säger fel saker till fel person, bråkar med okända/kända, hånglar med fel kille/tjej etc.

TRÄNA

Dela in klassen i smågrupper och låt varje grupp diskutera en av de sociala och personliga färdigheter som klassen listade på tavlan tidigare. Låt varje grupp välja en färdighet som de själva behöver träna på. Låt varje grupp skriva ned steg-för-steg-instruktioner på hur man kan gå till väga och låt dem sedan rollspela händelsen i artikeln. Låt dem sedan använda samma steg-för-steg-instruktioner och gör ytterligare ett rollspel i en valfri situation.

Låt de grupper som vill visa upp sina rollspel för klassen göra det. Låt alla grupper berätta om sina instruktioner.

Exempel på instruktioner:

Problemlösning

1. Vad är problemet?
2. Brainstorma fram tänkbara lösningar.
3. Väg för- och nackdelar med respektive alternativ.
4. Använd den lösning som är bäst.

Självbehärskning

1. Vad gjorde mig arg?
2. Hur kan jag behärska mig?
3. Välj det bästa sättet och gör så.

Att hålla sig från slagsmål

1. Tänk på varför jag vill slåss.
2. Tänk på vilka konsekvenser det kan få.
3. Vad kan jag göra i stället?
4. Bestäm det bästa sättet att undvika bråk.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna titta i tidningar efter notiser som är alkoholrelaterade, t.ex. våldsbrott och trafikolyckor.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION



**Berusing och
narkotika (Alexander)**

SYFTE

- Ge eleverna kunskap kring riskfyllt beteende i krogmiljö.
- Träna på sociala färdigheter.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Klassen LÄSER en artikel tillsammans. – 5 min
3. Klassen BRAINSTORMAR kring avgörande händelser i artikeln. – 5 min
4. Läraren listar de FÄRDIGHETER som hade behövts för att undvika problem.
5. Läraren går igenom FAKTA för att förtydliga händelser i artikeln. – 5–15 min
6. Klassen rollspelar och TRÄNAR på färdigheterna. – 10–20 min
7. Sammanfattning. – 5 min

KOMIHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- *När man är berusad hamnar man lätt i riskfyllda situationer*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

LÄS!

Läs artikeln om Alexander.

BRAINSTORMA

Låt eleverna diskutera 2 och 2 kring avgörande händelser i artikeln. Låt sedan klassen redovisa sina förslag och lista dem på tavlan. Avgörande händelser innebär situationer där annan kunskap och färdigheter inneburit att personen gjort ett annat val och historien fått en annan riktning.

Exempel på avgörande händelser från artikeln om Alexander:

Om inte Nenad druckit så mycket så snabbt, om de inte gått vidare till nästa fest, om Alexander inte tagit hand om Nenad, om Alexander sagt till kusinen vad han tyckte och kände, om Nenad inte gått med in på toaletten etc.

FÄRDIGHETER

Vilka personliga och sociala färdigheter hade personerna i artikeln behövt för att lyckas hantera de avgörande händelserna på ett annat sätt så att problemen och de negativa konsekvenserna hade kunnat minimeras eller undvikas?

Lista på tavlan.

Några exempel:

- ▶ Att visa sitt missnöje
- ▶ Att hantera oklara budskap
- ▶ Aktivt lyssnande

FAKTA

Redogör för följande och diskutera.

Nedan följer några rubriker och stödord för en genomgång av fakta. Ytterligare kunskap och exempel fås vid handledarutbildningen för programmet.

- ▶ **Varför är det vanligare att prova narkotika när man är berusad?**
Omdömet är försämrat, man utsätter sig för riskfyllda situationer, man har svårare att stå emot grupstryck och tänker inte på konsekvenserna av sitt agerande.
- ▶ **Förväntningars inverkan vid berusning**
Alkohol förstärker befintliga känslor och ens förväntningar spelar en viktig roll.
- ▶ **Vilka fler oskrivna regler finns det på krogen, i gänget etc.?**
Diskutera i klassen vilka oskrivna regler Nenad bryter mot. Låt klassen lista ytterligare oskrivna regler.

TRÄNA

Dela in klassen i smågrupper och låt varje grupp diskutera en av de sociala och personliga färdigheter som klassen listade på tavlan tidigare. Låt varje grupp skriva ned steg-för-steg-instruktioner på hur man kan gå till väga och låt dem sedan rollspela händelsen i artikeln. Låt dem sedan använda samma steg-för-steg-instruktioner och gör ytterligare ett rollspel i en valfri situation.

Låt de grupper som vill visa upp sina rollspel för klassen. Låt alla grupper berätta om sina instruktioner.

Exempel på instruktioner:

Att visa mitt missnöje

1. Tänk på vad jag är missnöjd med.
2. Vem ska jag säga det till?
3. Berätta om mitt missnöje.
4. Säg hur jag tycker att problemet ska lösas.
5. Fråga vad den andre tycker.

Att hantera oklara budskap

1. Är något oklart för dig?
2. Förklara för personen att jag inte förstår.
3. Förklara vad som är oklart.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på egna händelser som inte slutat som man tänkt sig pga. dålig kommunikation.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION

7

**Myter och
missförstånd (William m fl)**

SYFTE

- Ta upp myter och missförstånd kring alkohol och narkotika.
- Ge kunskap om skador och negativa konsekvenser på kort och lång sikt.
- Träna på sociala och personliga färdigheter.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Klassen LÄSER en artikel tillsammans. – 5 min
3. Klassen BRAINSTORMAR kring avgörande händelser i artikeln. – 5 min
4. Läraren listar de FÄRDIGHETER som hade behövts för att undvika problem.
5. Läraren går igenom FAKTA för att förtydliga händelser i artikeln. – 5–15 min
6. Klassen rollspelar och TRÄNAR på färdigheterna. – 10–20 min
7. Sammanfattning. – 5 min

KOM IHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- Åk *aldrig* i en bil med en *berusad* förare.
- Det är *okey* att *inte dricka alkohol*.
- Det är *aldrig riskfritt* att *prova narkotika*.

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

LÄS!

Läs artikeln om William m.fl.

BRAINSTORMA

Låt eleverna diskutera 2 och 2 kring avgörande händelser i artikeln. Låt sedan klassen redovisa sina förslag och lista dem på tavlan. Avgörande händelser innebär situationer där annan kunskap och färdigheter inneburit att personen gjort ett annat val och historien fått en annan riktning.

Exempel på avgörande händelser från artikeln om William m.fl.:

Att avstå från att åka med någon som kör bil berusad, om det är vanligare att testa narkotika när man är på rockfestival, om någon kompis dog av en överdos, om man lämnar en kompis som är berusad ensam etc.

FÄRDIGHETER

Vilka personliga och sociala färdigheter hade personerna i artikeln behövt för att lyckas hantera de avgörande händelserna på ett annat sätt så att problemen och de negativa konsekvenserna hade kunnat minimeras eller undvikas?

Lista på tavlan.

Några exempel:

- ▶ Att handskas med pinsamma situationer
- ▶ Att stå för sin åsikt
- ▶ Handskas med anklagelser

FAKTA

Redogör för följande:

Nedan följer några rubriker och stödord för en genomgång av fakta. Ytterligare kunskap och exempel fås vid handledarutbildningen för programmet.

▶ **Bilkörning och alkohol och narkotika**

Föklara på vilket sätt man blir en mycket sämre bilförare när man är påverkad. Omdömet försämras, avståndsbedömningen, reaktionsförmågan etc.

▶ **Att testa narkotika är riskfyllt**

Föklara varför det är riskfyllt att testa knark. Narkotika, t.ex. hallucinogener, är mycket oberäkneliga, man kan få "snedtändningar" med ångest och panikkänslor. En del preparat kan överdoseras och är dödliga. Under ruset kan man råka ut för olyckor.

► **Skador vid regelbundet användande av alkohol och narkotika**

Ge exempel på skador som även unga människor kan få av att regelbundet använda alkohol och narkotika.

Hasch – försämrar närminnet, koncentrationssvårigheter, kan utlösa psykos.

Amfetamin/kokain – kan leda till aggressivitet, känslomässig obalans, förföljelsemani, avmagring och uttorkning.

Ecstasy – illamående, ångest, depression och panikreaktioner.

Alkohol – magsår, hjärtsvikt, leverskador och inflammation i bukspottkörteln.

TRÄNA

Dela in klassen i smågrupper och låt varje grupp diskutera en av de sociala och personliga färdigheter som klassen listade på tavlan tidigare. Låt varje grupp skriva ned steg-för-steg-instruktioner på hur man kan gå till väga och låt dem sedan rollspela händelsen i artikeln. Låt dem sedan använda samma steg-för-steg-instruktioner och gör ytterligare ett rollspel i en valfri situation.

Låt de grupper som vill visa upp sina rollspel för klassen. Låt alla grupper berätta om sina instruktioner.

Exempel på instruktioner:

Att handskas med pinsamma situationer

1. Tänk efter om det jag känner beror på situationen.
2. Vad känns pinsamt?
3. Vad kan jag göra för att det ska kännas mindre pinsamt?

Handskas med anklagelser

1. Vad anklagas jag för?
2. Varför blir jag anklagad?
3. Tänk på hur jag kan svara på anklagelsen.
4. Välj det bästa sättet.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på ytterligare skador av regelbundet användande av alkohol och narkotika.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION

8

Risikanalyys

SYFTE

- Ge eleverna verktyg att analysera, bedöma och undvika riskfyllda situationer som kan uppstå när man använder alkohol och narkotika.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Gör en riskanalys – 25 min
3. Sammanfattning – 5-10 min

KOM IHÅG

- Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- För att undvika problem så är det bäst att inte dricka alls
- De flesta är berusade när de testat narkotika första gången

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

Gör en riskanalys

Att göra en riskanalys är ett vanligt verktyg inom projektledning och liknande arbete. För att förebygga skador så måste man tänka sig hur och vad som kan gå snett, hur stor sannolikheten är att detta sker och, om det sker, hur stor blir då skadan. När man analyserat och bedömt riskerna så görs en åtgärdsplan för att förebygga dem.

Låt eleverna lista möjliga händelser som skulle ha inneburit än värre konsekvenser för personen i artikeln. Därefter ska gruppen bedöma hur stor sannolikhet det är att detta kan hända och hur stor skadan skulle bli om det hände. Rangordna dessa 1–5 där 1 innebär liten sannolikhet eller skada och 5 stor sannolikhet eller skada. Sedan multipliceras dessa siffror och om summan blir 9 eller mer så krävs det en åtgärdsplan för att förhindra eller förebygga just den händelsen. Alltså, om sannolikheten bedöms

vara stor (4) och skadan också stor (5) så blir summan 20 och det krävs en åtgärdsplan. Om sannolikheten är liten (1) men skadan stor (5) så blir summan 5 och det behövs ingen åtgärdsplan.

1. Gå igenom vad det innebär att göra en riskanalys.
2. Dela upp i smågrupper. Varje grupp får var sin artikel och gör en lista på vad som kunde ha hänt om det gått riktigt illa.
3. Redovisa inför klassen och låt övriga fylla på respektive grupp/artikel.
4. Ta en ny artikel och gör en sannolikhets- och riskbedömning och räkna ihop.
5. Redovisa inför klassen och uppmuntra till feedback.
6. Ta en ny artikel och gör en åtgärdsplan på den där så krävs.
7. Sätt upp åtgärdsplanerna på väggen och låt grupperna gå runt och fylla på.
8. Gå igenom planerna inför klassen.

Exempel på riskanalys

Namn / artikel: Olivia	Sannolikhet	Risk	Summa
Bli våldtagen	2	5	10
Hamna i bråk	4	3	12

Exempel på åtgärdsplan

✓	Händelse	Hur kan man skydda sig själv och andra?
	Bli våldtagen	Aldrig lämna någon ensam
		Aldrig åka svarttaxi
		Dricka mindre

✓	Händelse	Hur kan man skydda sig själv och andra?
	Hamna i bråk	Dricka mindre
		Undvika risksituationer
		Gå inte ut med vänner som ofta hamnar i bråk
		Bättre fly än illa fåkta...

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna göra en riskanalys och en åtgärdsplan på ett eget exempel, t.ex. ”få IG” eller ”bli osams med en kompis”.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION



Att sätta mål

SYFTE

- ▶ Ge eleverna kunskap om motivationsstadier.
- ▶ Lära sig sätta personliga mål för framtiden kring sin relation till alkohol och narkotika.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Motivationsstadier – 15 min
3. Sätta mål – 10 min
4. Sammanfattning – 5-10 min

KOM IHÅG

- ▶ Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- ▶ Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- ▶ *Motivation är något som alla har*
- ▶ *Det är svårt att sluta men lika svårt att inte börja igen*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

Motivationsstadier**Redogör för Motivationscirkeln.**

Berätta om de olika stadierna i Motivationscirkeln. Be eleverna ge exempel på olika händelser och hur de hade yttrat sig under respektive fas.

Förslag på händelser:

- ▶ satsa på studierna
- ▶ börja träna
- ▶ sluta röka

1. förbegrundande fasen
2. begrundande fasen
3. planeringsfasen
4. genomförandefasen
5. upprätthållandefasen
6. återfallsfasen

Vad krävs för att göra det man bestämt sig för? Hur kommer man till ”genomförandefasen” och börjar satsa på studierna, slutar röka eller inte börjar använda narkotika t.ex.? Diskutera och lista på tavlan.

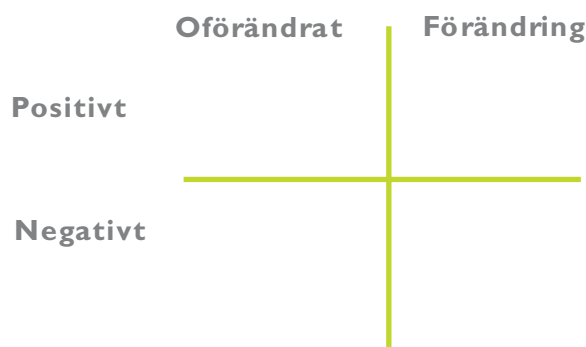
Exempel:

- ▶ kunskap
- ▶ motivation
- ▶ stöd från omgivningen

Redogör för ambivalenskorset

Förklara att ett ambivalenskorset är ett enkelt verktyg för att väga för- och nackdelar med något de vill göra, beslut de måste fatta, saker de inte borde göra etc.

Gå igenom hur man gör och låt eleverna testa. Be dem att välja ett valfritt exempel på något de är ambivalenta kring. Du bör själv som lärare ha provat att använda dig av ambivalenskorset på någon situation innan du tar upp det med eleverna.



Sätta förändringsmål

Be eleverna skriva ett brev med sina personliga mål, motiv och argument rörande sitt eget förhållande till alkohol och narkotika i framtiden. Lägg brevet i ett kuvert och klistra igen. Förklara att detta brev får eleverna tillbaka nästa termin under lektion 10.

Använd följande rubriker i brevet:

Skriv på tavlan:

1. Så här vill jag ha det med alkohol och narkotika
2. Anledningar till mitt mål
3. Stegen jag planerar att ta för att nå mitt mål
4. Hur andra kan hjälpa mig
5. Möjliga hinder
6. Tecken på att min plan fungerar

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna göra ett ambivalenskors på ett eget svårt val, t.ex. "börja träna" eller "sluta snusa".

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION

10

Stress, hjälp och stöd

Lektion 10 och 11 är uppföljningslektioner (s.k. boosterlektioner) som ska tas upp nästkommande termin. Boosterlektionerna syftar till att repetera och påminna om särskilt viktiga frågor.

SYFTE

- ▶ Ge återkoppling till de personliga målen.
- ▶ Ge kunskap om hur man kan hantera stress.
- ▶ Ge eleverna kunskap om vilken hjälp och stöd skolan och samhället kan erbjuda.

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 15 min
2. Att hantera stress – 10 min
3. Hjälp och stöd – 10 min
4. Sammanfattning – 5–10 min

KOM IHÅG

- ▶ Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- ▶ Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- ▶ *Man kan få stöd och hjälp av sina kamrater*
- ▶ *Man kan gå till kuratorn och få stöd*
- ▶ *Man kan vända sig till socialtjänsten när man har problem*
- ▶ *Det är lättare att lyckas med en förändring om man får hjälp och stöd*

Vad hände sist?

Återkoppla från senaste lektionen.

Dela ut elevernas brev och låt dem läsa dem.

Läraren berättar själv om sitt eget mål och hur det har gått.

Be någon dela med sig och berätta hur det har gått.

Dela också ut elevernas lista med individuella skyddsfaktorer från lektion 1.

Lista skyddsfaktorer på tavlan.

Vilka är framgångsfaktorerna för att lyckas förändra ett beteende och vad krävs för att lyckas bibehålla denna förändring?

Diskutera i smågrupper och lista vad som behövs för att lyckas. Vad krävs av en själv och vad behöver man för stöd från andra? Redogör och lista på tavlan.

Exempel på framgångsfaktorer:

- ▶ man vet vad man vill
- ▶ man har vägt för- och nackdelar
- ▶ bra motiv och argument
- ▶ stöd från familjen
- ▶ kompisar som förstår

Hantera stress

Redogör för följande:

Stress definieras som en kroppslig reaktion som uppstår när det råder en obalans mellan de resurser vi har och de påfrestningar vi utsätts för.

Låt klassen lista exempel på egna resurser:

- ▶ kunskap
- ▶ erfarenhet
- ▶ olika skyddsfaktorer (referera till elevernas individuella lista med skyddsfaktorer)

Låt klassen lista exempel på påfrestningar:

- ▶ läxor
- ▶ för höga krav från familjen
- ▶ konflikter

Låt klassen lista exempel på kroppsliga reaktioner av stress:

- ▶ huvudvärk
- ▶ sömnsvårigheter
- ▶ ont i magen

Hur kan man handskas med stress?

Diskutera i smågrupper och redogör för klassen.

Exempel på sätt att handskas med stress:

- ▶ Avslappning (t.ex. lyssna på musik, läsa eller ta ett bad)
- ▶ Fysisk aktivitet (t.ex. träna, jogga, cykla eller ta en promenad)
- ▶ Undvika det som skapar stress (t.ex. situationer eller personer)

Hjälp och stöd

Vilken hjälp och vilket stöd kan man få av folk i sin omgivning för att hantera stress och andra problem?

Exempel på hjälp och stöd:

- ▶ stöd från familjen och vänner

Vilken hjälp finns det att få på skolan?

Exempel på hjälp och stöd:

- ▶ skolkurator kan ge stöd i svåra situationer
- ▶ skolpersonal och andra vuxna att prata med

Vilken hjälp finns det att få i samhället?

Exempel på hjälp och stöd:

- ▶ socialtjänsten
- ▶ självhjälsgrupper
- ▶ föreningar
- ▶ forum på Internet

Diskutera i smågrupper och redogör och lista på tavlan.

Sammanfattning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Hemuppgift.

Be eleverna fundera på hur de själva hanterar stressfyllda situationer hemma eller i skolan.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

LEKTION



Hälsosamma risker



SYFTE

- ▶ Ge eleverna kunskap om risktagande och om hälsosamma risker.
- ▶ Sammanfatta programmet
- ▶ Repetera vissa moment

INNEHÅLL I LEKTIONEN

1. Vad hände sist? – 10 min
2. Hälsosamma risker – 10 min
3. Repetition – 15 min
4. Avslutning – 5–10 min

KOM IHÅG

- ▶ Att använda *frysboxen* för ämnen som ni inte hinner med just nu men gärna vill diskutera i slutet av lektionen.
- ▶ Att hjälpa eleverna att komma fram till och själva säga viktiga *principer*.

VIKTIGA PRINCIPER

- ▶ *Våga utmana dina rädslor*
- ▶ *Att testa narkotika innebär en stor risk*

Vad hände sist?

Dela ut de viktiga principerna från förra lektionen, gå igenom hemuppgiften och återkoppla från förra veckans frysbox.

Hälsosamma risker

Diskutera ungas behov av att ta risker.

Vilka risker tar man dagligen?

Exempel:

- ▶ gå över vägen
- ▶ åka buss
- ▶ säga till någon vad man tycker och känner



Vilka risker tar man genom att dricka alkohol eller att använda narkotika?

Exempel:

- ▶ fysiska skador
- ▶ göra bort sig
- ▶ tappa bort sin mobiltelefon
- ▶ försämrade resultat i skolan
- ▶ att göra familjen/kompisar/pojk- eller flickvän besviken

Vilka hälsosamma risker borde man ta?

Exempel:

- ▶ våga säga ifrån
- ▶ satsa på något inför framtiden

Diskutera i smågrupper en fråga åt gången och lista svaren på tavlan. Gör en plan för hur du klarar det.

Repetition

Be eleverna ge förslag på moment som behöver repeteras.

Repetera förslagsvis dessa moment:

- ▶ risk- och skyddsfaktorer
- ▶ majoritetsmissförståndet
- ▶ riskanalys
- ▶ ambivalens Kors
- ▶ hjälp och stöd

Avslutning

Låt eleverna summera lektionen.

Be eleverna gå igenom vad ni gjort, har syftet uppnåtts, lärde de sig något nytt, vad kunde de redan innan osv.

Läs upp elevernas principer.

Låt eleverna läsa upp de olika principer som kommit fram under lektionen.

Frysboxen.

Återkoppla till de frågor och diskussioner som ni inte hann med tidigare under lektionen.

Om Olivia, 18, fick en enda önskan uppfylld vet hon vilken det skulle vara. – Ta bort förra lördagen! Ingenting gick som hon tänkt sig.

I en soffa på favoritfikat sitter Olivia Lindgren och rör i en kopp te. Skolan är slut för dagen.

Matteläxan väntar men innan hon tar sig an den berättar hon om kvällen som gick snett.

De hade planerat i veckor. Lagat mat i timmar. Och middagen med tjejkompisarna blev så där lyckad som hon hoppats. Angelica hade gjort förrätten, toast med avokado och kaviar. Resten hjälptes de åt med. Eftersom det var Olivias födelsedagsmiddag, en månad i efterskott, var de hemma hos henne.

Med snillrik argumentation, veckor av extra vuxet ansvarstagande och lite vädjande hade pappa till sist givit med sig. Två flaskor vitt vin. Till sex personer som alla får köpa alkohol på krogen men inte på systemet. Det var Olivias huvudargument. Att Angelica faktiskt är 19 och ett halvt. ”Ett halvår pappa, vad spelar det för roll?”

De drack vin, åt fisksoppa med saffran, skrattade, pratade om den nya filosofiläraren. Olivia öppnade sina presenter. Två av kompisarna spelar i hennes klubb och visste precis vad hon behövde. De nya benskydden var efterlängtdade.

– Men de andra tyckte det var en tråkig present så av dom fick jag underkläder. Superfina, från HM, lila med spets, berättar Olivia.

Sedan är det någon av kompisarna som kläcker idén att hon ska prova sina båda presenter.

– Det var när jag reste mig från stolen i vardagsrummet som jag kände att det snurrade. Jag hade inte känt någonting innan, säger hon.

Hon tänkte på matchen morgonen därpå. Åtta noll noll skulle hon stå ombytt på en plan i andra änden av stan. Matchen var den viktigaste på länge. Seriefinal.

Kompisarna ropade från vardagsrummet. De applåderade när Olivia visade upp sig iförd nya behån, trosor och silvriga benskydd.

När det vita vinet var slut plockade Linda fram ytterligare en flaska. Olivia höll upp ett halvt glas.

– Mest för att slippa det där tjetet som blir om man säger nej, säger hon.

Strax därpå sa Olivia som det var, att hon hade match och snart tänkte gå och lägga sig.

– Men det var ingen som lyssnade. Vadå lägga sig typ?

Hon fäster blicken i koppen när hon fortsätter berätta om lördagskvällen. För sen hände det där hon inte riktigt kan förklara. De andra tjejerna började prata om att gå ut. Tre killar i parallellklassen skulle spela på en klubb i stan och ”alla” skulle dit.

– Jag blev bara så jäkla trött på att alltid vara präktig och sova och äta och träna och gå hem tidigt! Skit samma, det kan väl inte vara så himla farligt att inför en enda match ha sovit för lite.

Olivia var lätt snurridig och mjuk i benen redan när de låste lägenhetsdörren och tog trapporna ner och ut på gatan. Höstluften fick henne att känna sig lite piggare, men bara lite.

Inne i mörkret och musiken på klubben var det plötsligt någon som stack en kall öl i hennes hand. Och så ville Therese som precis varit i Mexico visa hur förträffligt det var med tequila.

– Jag fattar inte hur jag kunde vara så puckad!

En blev två blev lakritsshots. Någonstans där tappade Olivia greppet. Hon minns en taxi och ett tafatt letande efter först sin mobil, därefter sina hemnycklar. Förgäves. När hon landar på madrassen hemma hos Angelica minns hon att hon tänkte på att mamma och pappa var på landet. Alltså behövde hon inte

ringa hem.

– Så helt borta var jag inte, säger Olivia.

Men hur hon kunde lägga huvudet på kudden utan att ha satt en klocka på ringning... hon begriper det fortfarande inte.

– I och för sig kanske jag inte spelat så bra den morgonen ändå men försova sig! Det får inte hända, säger Olivia.

Massor av gånger har hon hört tränaren Monika snäsa åt dem som kommer för sent.

– Jag brukar alltid hålla med henne om att det är respektlöst och ojuste mot laget.

Nu var det henne själv det gällde. Och ingen futtig försening heller. Hon vaknade en timme efter matchstart.

– Jag grät när jag ringde Monika. Vad skulle jag säga? Jag kände mig så himla dum.

Det var inget roligt att berätta för mamma och pappa vad som hänt. Mobilen var nästan ny, låssmeden kostade skjortan. Men att förklara för Monika och laget var faktiskt det värsta. Hela våren hade Olivia hoppats och längtat efter att få frågan om hon ville flytta upp i A-laget.

– Nu lär det väl dröja...

Olivias pappa svor över att han låtit sig övertalas till att köpa ut till sin dotter.

– Mamma tyckte mer att jag fått en läxa. Hon vet hur mycket fotbollen betyder för mig, säger Olivia Lindgren.

Hur mycket sprit är det i folköl, starköl, vin etc?

1 burk folköl = 4 cl starksprit

5 burkar folköl = 1 flaska vin

1 flaska vin = 20 cl starksprit

8,5 burkar folköl = 37,5 cl starksprit

1 burk starköl = 6 cl starksprit

6 burkar starköl = 36 cl starksprit

Hans morsa är inte värd att få ha barn!

Hon hade lovat!

Svurit, tummat, bedyrat. Nicke visste hur det kunde bli och hade varit stenhård.

— Om du inte håller det här löftet är du inte min morsa mer, okej?

Nicke hade inte träffat Robert på över tre månader och nu äntligen skulle det bli av. Direkt efter fredagens skola skulle de hoppa in i morbrors röda Fiat, han och morsan. Hon skulle göra matsäck och de skulle stan- na på en rastplats, som när Nicke var liten. Morbrors bil hade cd-spelare och Nicke hade redan igår valt ut sina tio bästa ur sam- lingen. Lånebilen hade sex högtalare, han skulle få bli så där skönt omgiven av musi- ken. Efter drygt två timmars resa skulle de vara framme.

Skogsgläntan var namnet på behandlings- hemmet där brorsan bodde sen i höstas.

Det hade varit struligt hemma rätt länge. Poliser, socialtanter, fritidsledare, lärare och morsan såklart – alla försökte få Robert att fatta men inget hjälpte. Han hade rökt hasch i många år. I slutet av sommaren började han sälja till kompisar. Tre veckor senare plockade polisen in honom.

Sedan han flyttade hade bröderna mest haft sms-kontakt, nån gång ibland pratat i telefon. Men nu skulle de få träffas live!

Nicke anar oråd redan när han går av bus- sen och ser att det är släckt i lägenheten. Kanske morsan är ute och fixar nått?

Innerst inne vet han att det är kört.

Och mycket riktigt – i soffan ligger hon. Bara några ljusa hårtestar sticker fram under filten. Bredvid henne på soffbordet står två urdruckna rödvinsflaskor. De gamla vanliga med orange etikett.

Nicke kastar in ryggpåsen på golvet i sitt rum och springer ut igen. Det hårdaste han kan drämmer han igen ytterdörren och springer. Fort, fort nedför trapporna. Ut, ut genom porten.

— Nicke!

Han hör morsan hojta på balkongen. Han

låtsas inte höra, bara springer, springer tills han är utom synhåll, tills det börjar pipa när han andas. Astmasprayen ligger i ryggpåsen. Han sjunker ihop på huk mot en garageport. Tvingar sig att andas med långa djupa ande- tag tills pipet försvinner.

Faan, faan, faan! Hans helvetes jävla morsa är inte värd att få ha barn!

Det har hänt så många gånger att han inte borde bli besviken men igår hade han verkli- gen trott henne. Hon höll hans händer över köksbordet och tittade honom i ögonen och hade köpt hönölkaka och festis med sugrör. Han hade skrattat åt henne som köpt små- barnsdricka till en 18-åring men tyckte sam- tidigt att det var lite gulligt av henne och de hade skrattat båda två. Varsin päronfestis.

Klockan är halv fem och det är redan kol- mörkt ute. Från en bilstereo några garage- portar bort hör han lite svagt tonerna från bjällerklang. Han tänker på traven med cd- skivor som ligger hemma och väntar på att få bli spelade i morbrors bil. Nicke sparkar på den fula röda plåtporten så det dånar och börjar trampa. Nu gäller det att hålla sig hemifrån, länge. Hon ska få bli riktigt orolig. Få riktigt dåligt samvete. Fatta vilken otroligt kass morsa hon är som inte kan hålla ett enda ynka litet löfte.

Hon har alltid sagt att han inte får ljuga. Men hon får. Hur mycket som helst, vad spe- lar det för roll? Han har ingen annanstans att ta vägen, hur förbannad han än blir på henne. Sedan brorsan flyttade är det bara de två. Farsan skickar julkort. Förra året kom visser- ligen inget, han har två nya barn och de tar väl tid såklart. Men ändå.

Det börjar sakta att snöa. Vart ska han gå? Fritidsgården stänger tidigt på fredagar men än borde den vara öppen. Om Nicke har tur jobbar Göran ikväll. Nicke har inte pratat särskilt mycket med honom men det känns som om Göran fattar. Kommer inte med job- biga frågor, inga käckta förslag. Undrar mer om de ska spela biljard, eftersom Nicke är så

bra att Göran tycker att han för en gång skull får en utmaning. Nicke är lite osäker på om han menar allvar för Göran är grym. Men det är skönt i alla fall att höra.

Nicke travar vidare längs gångvägen, ner i gångtunneln som tjejerna i klassen tycker är så läskig, upp igen och förbi macken. Han är beredd att hålla med morsan om en sak – converse är ingen hit i åtta minus. Bara inte gården stängt!

Känslan i tårna är helt borta när han drar upp dörren och den svettiga inomhusluften slår emot honom. Göran står bakom kioskluckan och räknar pengar. Han tittar upp helt kort och säger att han håller på att stänga. Så tittar han upp igen.

– Hur är läget Nicke? Du ser helt djupfryst ut, ska du ha sista kaffet?

– Gärna!

Nicke försöker tappert hos mormor ibland att dricka kaffe. Utan mjölk är det nästintill omöjligt. Men det värmer, både kaffet i den kantstötta keramikmuggen och Görans fråga.

Han sätter sig på pallen bredvid medan Göran räknar färdigt dagens intäkter för ost- och skinkmackor, chokladbollar och läsk.

Morsan ringer på mobilen. Han trycker bort henne.

Sakta tinar tårna och i ett par meningar delar han med sig av läget. Göran vet hur han glatt sig åt resan. Han känner till brorsan också. Vet varför han bor på ett hem ute i skogen. Nicke vill inte prata för mycket om sig utan frågar vad Göran ska göra i helgen. En gång har Nicke sett honom tillsammans med sin fru på stan. En söt tjej med kort mörkt hår och röda läppar. Annars vet han inte mycket om fältassistenten med den långa ljusa hästsvansen. Men plötsligt drabbas han av en väldig längtan efter att få följa med honom hem. Få bli en del av hans liv, ha honom till farsa och ikväll få följa med honom och hans fru på bio.

Istället är det dags att gå. Göran vinkar av de sista åttorna som drojt sig kvar vid biljardbordet. Han larmar på och låser, sen finns ingen återvändo.

Göran lägger handen på Nickes axel.

– Jag tycker du ska gå hem och prata med Jessica.

Det tycker inte jag, tänker Nicke och säger:

– Mm, får se...

Ute på parkeringen säger Nicke hejdå så glatt han förmår. Han vill INTE att Göran ska tycka synd om honom.

När han halkar nedför slänten, genvägen till busshållplatsen, ringer morsan igen. Han tänker inte svara.

– Faan, det är ju Roberts lillebrorsa! Tjena!

Brorsans kompisar hängde i kuren i väntan på bussen mot stan. Han ser dem sällan nuförtiden men de ser glada ut över att se honom.

– Läget? Har du hört nått från Robert?

Hur går det för han?

– Det är väl bra...

– Ska du med? Vi ska på fest hos Mirjam, häng på!

Vem Mirjam är har han ingen aning om men hon visar sig bo i en stor lägenhet som föräldrarna tillfälligt lämnat. De hade också lämnat ett välfyllt barskåp som gästerna går lös på.

Nicke har inte käkat sen fiskpinnarna i skolan. Efter tre vodka med bara en skvätt cola i säger det pang i huvudet. Omvärlden blir diffus. Nicke sjunker ner i en soffa och blir sittande stint fokuserad på de gula tulporna på gardinerna. Han anstränger sig till det yttersta för att följa konturerna av en blomma, se var den ena slutar och nästa börjar. Innan han kommit till stjälken flyter allt ihop och han får börja om.

Långt borta hör han några killar gaffla om vems favvolåt som ska spelas först. De sätter på, hoppar framåt på cd:n, stänger av, sätter på igen – nu med grymt hög volym. När Nicke reser sig för att gå på toa svajar hela vardagsrummet. Han krockar med hallspegeln, tror att han ska välta. På väg därifrån passerar han köket och får av Mirjam ytterligare ett glas i handen.

Vad som sen händer vet han inte riktigt. Han har en svag minnesbild av att han kräks, han hoppas att det var i en papperskorg – men det kan ha varit en blomkruka... Han

minns musiken som bara blev högre och högre innan den blandades med nästan lika höga röster. Någon var väldigt arg på honom. Han förstod inte varför. Han fick en hård spark i sidan. Sen blev det tyst.

Alldeles tyst – sånär som på en nyckelknippas rasslande långt borta.

Nicke öppnar långsamt ögonen. En ventil. Ett grått tak. Fyra lika grå väggar. Och under sig har han en mörkgrön galonbrits med papper på. Sånt de lägger på undersökningsbritsen när man är hos doktorn. Det snurrar

fortfarande svagt i huvudet. Värker i ena sidan. Med ett krampartat tag håller han i sin mobil. Tjugosju missade samtal. De arton första från morsan, sju från brorsan, de sista två från – Göran!

Det var alltså så här de såg ut polisens fyllecell han hört talas om genom brorsan. Den han skulle akta sig för att hamna i.

Just nu kunde han inte göra någonting åt Morsan och brorsan – va faan skulle han göra?

Om du har en förälder som missbrukar alkohol, narkotika eller läkemedel så tänk på följande:

- Det är inte ditt fel att din mamma eller pappa missbrukar.
- Du är inte ensam om att ha en förälder som dricker.
- Det är tillåtet att prata om missbruket.
- Du kan inte bota din mamma eller pappa.
- Din mamma eller pappa kan bli bra igen.
- Du kan själv behöva hjälp.
- Du har rätt att må bra.

Visserligen var hon full, men ärligt talat man slår inte sönder näsan bara för att man vricker foten och trillar!

Näsan var öm. Huvudet dunkade. Hur hennes spegelbild såg ut ville hon inte veta. Emma undrade vad mamma egentligen tänkte när de möttes i köket i gryningen. Visserligen var hon full men ärligt talat, man slår inte sönder näsan bara för att man vricker foten och trillar. Hon hörde själv hur puckat det lät. Trots att hon fortfarande var berusad när hon kom hem halv fyra. Mamma borde anat något.

Snabbversionen hon fick höra var att Emma haft jättekul med sina klasskompisar. De hade först bowlat, därefter käkat på McDonalds innan de gått vidare och avslutat kvällen på stans enda dygnet-runt-öppna fik. Emma hade tagit sista nattbussen hem. Allt var frid och fröjd.

I själva verket var det bara Alex som var en klasskompis. Resten av gänget kom från hans gamla skola på andra sidan stan. De hade mycket riktigt bowlat men det var inte särskilt trevligt. Två av tjejerna hade redan från början tittat snett på Emma. Saken blev inte bättre av att bowling var hennes bästa gren. Klassens förre gympalärare älskade sporten och hade dragit med sina elever till hallen flera gånger per termin.

När Emma på andra försöket fick in en strike och killarna jublade över hennes träffsäkerhet stod de två tjejerna tysta – fast de var i hennes lag!

– Hallå, vad är problemet?

Emma försökte verkligen låta bli att säga nått, försökte strunta i dem som mamma alltid sagt åt henne. Som hennes egna kompisar också alltid sagt. ”Skit i det Emma, det blir bara bråk”.

Men det var liksom inte hon som sa det, orden bara kom ur hennes mun.

Denise och Daniella hade väntat på en anledning att öppet kunna visa sitt ogillande. Nu högg de som aborrar på betet.

– Jamen du är så jävla kaxig!

– Och vad vet ni om det?

– Jamen hela din stil, gula skor och röda jeans som att du vill att alla ska kolla på dig typ!

– Du ska väl skita i vad jag har på mig. Det är inte mitt problem om ni vill se ut som tvillingar från yttre rymden. Exakt likadana stövlar, och likadana väskor och samma färg på håret, hallå, skaffa er varsitt liv! Ni är väl inte samma person heller!

Killarna hade snappat upp oron i lägret och hojtade otåligt åt dem att lägga av.

Alexander gick och köpte varsin drink åt dem. Med högtidlig min gick han fram till de tre käftande tjejerna och föreslog ett fredsavtal.

– Vi lägger ner turneringen och sätter oss i baren. Ni sa han, och nickade mot Denise och Daniella, sätter er där borta sa han och pekade mot sittgruppen i hörnet där en stor del av kompisgänget redan satt sig.

– Och så sätter jag mig med min nya favoritklasskompis här borta, sa Alexander och stoppade sin arm under Emmas och drog henne med sig till ett bord intill bowlingbarnorna.

Någonstans anade Emma att hans sätt och vad han sa inte direkt gynnade fredsavtalet men va faan...

Hon gillade Alexander, han var juste. Förmodligen hade hon heller ingen anledning att träffa hans gamla klasskompisar särskilt ofta.

De pratade om skolan, där Alex bara gått ett par månader. Om klasskompisarna och om vad de brukar göra på helgerna. Han ber henne att inte bry sig om tjejernas trista stil.

– Denise och jag var ihop några månader – på mellanstadiet! Sedan dess blir hon helt sjuk om jag visar intresse för nån annan tjej.

Intresse för? Vad menar han? Emma blev mjuk i kroppen. Säg inte att han tror att hon

är intresserad av honom! Hon orkar inte fler såna missförstånd. Alex verkar vara en top-penkille som hon gärna umgås med men hon är inte det minsta intresserad av honom. Inte på det sättet.

Ibland önskar hon sig någon slags kurs i hur man ska va för att det inte ska bli fel. Killar tycker om henne, tjejer gör det inte. Förutom hennes alldeles egna allra närmaste tjejkompisar, Anja och Miranda. Vad skulle hon göra utan dem? Ikväll var en på middag hos sin mormor, en hade säsongsavslutning med handbollslaget. Annars skulle de såklart ha varit med nu.

Hur som helst, lugnet lägrar sig. De dricker lite till, gin och tonic, vodka cola, redbull vodka, Emmas bästa. De går vidare till krogen ett kvarter bort. Det är ingenting särskilt med den – förutom att personalen inte är så noga med leg. Oftast avgör det valet av ställe.

Omvärlden gungar under Emma slitna sneakers. Men inte värre än att hon ser det smarta i att hålla sig nära Alexander, en bit bort från glitterväskorna. Han håller en arm om hennes axlar. Det är trångt, han har yllet-röja och doftar svagt av svett. Blandat med "lukta gott" (som farmor skulle ha sagt) av en sort Emma inte känner igen. Han får tro vad han vill, just nu är det bara skönt. Och hon gillar ju honom. Även om det inte är på DET sättet. På avstånd hör hon Denise och Daniella prata om vilken musik de tycker om. Hennes egen tio i topplista, fast upp och ner...

Med Alexanders varma hand på axeln och en tredje redbull vodka i handen är hon osårbar.

Men så lösgör sig Alexander för att gå på toa.

Det är då de stegar fram. Den ena svajigare i steget än den andra. Tjejerna som lämnat ämnet musik och istället bestämt sig för att kolla vad Emma går för.

De knuffar henne mot väggen. Säger att hon ska låta Alexander vara, att han ändå inte vill ha såna som hon.

– Såna som vadå? Svarar Emma.

– Kaxiga brudar som tror att dom är mer

värda för att de bor i stan.

Stan? Emma fnissade lite inombords. Det skulle hon tänka på nästa gång hon vandrade den obarmhärtigt långa, kalla vägen hem över bron. Emma såg den slitna tvåan framför sig som hon och mamma delade sen brorsan flyttat. Jo, men visst kunde man kalla det flashigt om man med det menade att de hade badkar...

Emma försöker i det längsta att bara lyssna på vad de säger. Inte knuffa tillbaks. Inte slå.

Men det hjälps inte. De bara fortsätter och vips har hon givit Danielle en örfil. Denise skriker till. Danielle slår ögonblickligen tillbaks. Hennes ring river Emma över kinden innan knytnäven når näsan. Blodet kommer på en gång. Emma förbannar att hon har så lätt för att blöda näsblod.

Hon smiter ut genom trängseln. Det sista hon vill är att bli omplåstrad av Alexander efter att ha varit i slagsmål! Till på köpet med hans kompisar. Någonstans går väl också hans gräns för förståelse.

Ute på gatan offerar hon sin ena vante till att torka bort blodet som fortsätter att rinna. Det rinner ner i halsen och Emma vill kräkas av det varma blodet hon tvingas svälja. Bakom huset spottar hon och spottar. Hon vill hem. Fåglarna kvittrar. Hon inser att sista nattbussen gått och inte en enda av de vanliga svart-taxibilarna står vid torget. Vinden är isande kall.

Emma kör ner handen med det torkade blodet i fickan och börjar trampa. Genom de öde gatorna i centrum. Upp över bron över älven. Hon ka inte låta bli att kika över räcket fast det svindlar i magen. En tjej i parallellklassen hoppade härifrån förra året. Att hon vågade!

Emma travar vidare. Strax efter brofästet ligger en viadukt där hon sena kvällar och nätter brukar se kaniner skutta omkring. Hon tycker sig höra röster men är inte säker. Jo, det är några som pratar någonstans bland betongfundamenten. Det finns ingen annan väg än den gångväg hon går på. Plötsligt står de framför henne. Tre stora killar. Den flintskalliga av dem flinar brett och hugger tag i hennes arm.

– Men va faan har du gjort ikväll tjejen? Du är ju helt flodig i fejjan!

– Lagg av! Emma fräser så tillkämpat säkert hon kan och sliter åt sin armen.

Killarna skrattar. Hon går därifrån. Det for-
taste hon någonsin gått utan att springa. Hon
vänder sig inte om. Sätter bara mekaniskt fot
framför fot med blicken stint i månskärvan
över Ica Maxi.

Väl hemma på sin gata försöker Emma
spegla sig i backspegeln på grannens Toyota

men den är igenisad och närmsta gatlyktan
trasig.

Någonting i kaoset inombords säger henne
att det var bra att hon varit i slagsmål. Eller
åtminstone att hon var blodig i ansiktet när
hon mötte killarna. Hon gnuggar kinderna
med snö. Om utifall att mamma är vaken.

Det sista Emma tänker innan hon försvin-
ner in i sömnen är att man alltid borde ha
med sig smink för att kunna fejka blod innan
man går ensam hem om natten.

Några negativa konsekvenser av alkohol enligt vuxna:

Man kan bli beroende

Man kan bli våldtagen

Man kan hamna i slagsmål

Några negativa konsekvenser av alkohol enligt unga:

Tappa mobilen

Göra bort sig

Strula med fel kille

Säga fel saker till fel person

Spy på kläderna

Hamna i bråk

När man är berusad är risken större att
man provar narkotika

Det märks vad Nenad gjorde på festen istället för att äta. Plötsligt pratar han oavbrutet. Vet att han har rökt hasch några gånger.

Vad är det med Nenad egentligen?

Alexander börjar faktiskt undra.

Som han längtat efter att Nenad ska komma och hälsa på! Hans coola kusin som är ett år äldre, bor i Stockholm, har totalkoll på ny musik och är grym i taekwondo.

Och så sitter han bara där. I Marias hörnsoffa, försjunken i en gammal Slitz med en stor vodka redbull i handen. Utan att säga ett ord. Han verkar i och för sig inte direkt sur, mest tråkig – och väldigt intresserad av sprit.

Kusinerna möttes på stationen för ett par timmar sedan. Åkte hem till Alexander, käkade pizza och pratade om att Nenad äntligen skulle få träffa kompisarna han hört talas om. De hade hur trevligt som helst innan de gick vidare till Maria på förfest. Där blev Nenad tyst.

Han kan väl inte vara blyg? För såna som är yngre...?

Alexander vet inte vad han ska tro.

De röjer undan glas och chippskålar hos Maria. Gör sig klara för att gå vidare. Lokalen som Ilona har hyrt ligger bara ett par kvarter bort. De packar ner den halvfulla vodkaflaskan i en väska, bytalar på sig vinterjackor, halsdukar, handskar, och går vidare i kvällen.

Musiken från festen letar sig ut genom ett fönster på glänt och visar vägen.

Därinne fladdrar lågorna från mängder av värmeljus på borden. Ilona i värsta feststassen dukar fram piroger och frukt. Alexander får en lätt knuff i sidan av Nenad som viskar:

– Är det gratis?

Han nickar åt flaskorna på bänken.

Alexander måste erkänna att han inom bords blir irriterad. Är dricka det enda han är intresserad av?

Ilona är Alexanders bästa tjejkompis. Nu har hon äntligen lyckats ta körkort och vill fira. Dessutom fixar hon grymt bra fester. Ett

kul band kommer och spelar lite senare. Kan inte Nenad bara coola ner?

Nej, det kan han inte.

Efter att ha botaniserat bland flaskorna ett par vändor blir han visserligen pratigare, men stressad på något vis. Vill iväg. In till stan. Ut på krogen. På jakt efter mer folk, fler tjejer, mer sprit – liv!

Alexander ger upp. Tänker att han kanske får anpassa sig lite efter sin gäst. Nenad har övertalat klasskompisen Sebastian att hänga på och de tre lämnar festen alldeles för tidigt. När Alexander kommer ut på gatan ropar Nenad segervisst:

– Jag har fixat en bulle!

Framdörren är öppen, han är redan halvvägs inne på passagerarsätet. Bilen är en helt vanlig Passat, inte ens en antydning till taxiskylt. Alexander lirkar honom ur bilen.

– Är du sur eller?

Nenad undrar varför kusinen nödvändigtvis vill åka buss istället när han nu hittat ett sånt förträffligt alternativ.

– Det är ingen bra grej med svarttaxi...

Alexander börjar känna sig som nån slags fritidsledare.

Det märks vad Nenad gjorde på festen istället för att äta. Plötsligt pratar han oavbrutet. Sebastian är också mer berusad än Alexander först förstod. Han fnissar och snubblar när han kliver ombord på bussen. Lutar huvudet mot Nenads axel och ser ut att vara på väg att somna.

Till sist står de där vid bardisken på en av stans krogar. Det är sen lördagskväll och rätt stökigt. Musiken är hög. Alexander ser på avstånd hur Nenad snart är inbegripen i ett samtal med en kille som skrattar och dunkar Nenad i ryggen. Han kan inte höra vad de säger men förstår att den främmande unge

mannen vill bjuda Nenad på en drink. Han ser kusinen skaka på huvudet men ändå glatt ta emot glaset.

Kort därefter ser han de båda försvinna bortåt toaletterna. Faan, bara han inte gör nått dumt! Alexander vet att han rökt hasch några gånger och har hört kusinen prata om att testa "nya grejer".

Samtidigt hör han Sebastian ropa bakom honom. Att han mår dåligt och måste gå ut.

Alexander tittar åt toaletterna. Ingen

Nenad.

Bredvid Sebastian, på en bänk ute i kylan, blir han plötsligt trött på alltihop. Varför blev det så här?

Han skulle tusen gånger hellre vara kvar ute hos Maria. Eller åka hem.

Sebastian lovar dyrt och heligt att sitta kvar på bänken. Alexander drar ett djupt andetag och går in för att hämta stockholmaren. Försöka få med sig Nenad, alla ytterkläder och sen Sebastian hem. Han bävar.

Faktorer som ökar risken att bli beroende:

- Psykologiska och sociala faktorer
- Tillgång till alkohol och narkotika
- Hur mycket man dricker eller drogar
- Hur ofta man dricker eller drogar
- Personens toleransnivå
- Beroende i slakten

En annan jobbig grej är när någon kompis kör bil till en fest och sen tycker att det är självklart att vi åker med honom hem fastän han har druckit

Att tappa bort mobilen. Hamna i bråk. Eller fastna i ett livslångt beroende. Fyra unga människor från lika många gymnasieskolor i Sverige är rädda för olika saker. De har skilda erfarenheter och åsikter om alkohol och droger. Här delar de med sig av några! Om – eller när – du dricker alkohol, vad är du rädd för ska hända?

Ilona: Att bli så full att jag inte vet vad jag gör och hamna på fel ställe, med fel kille. Eller att någon ska lägga rohypnol i drinken när vi är ute och att jag ska bli våldtagen. Och så är jag rädd att någon släkting ska se mig när jag dricker eller är med killkompisar. En gång stod jag på hållplatsen med mina kompisar, vi var på väg på fest och så gick min moster förbi. Sen frågade min pappa varför jag varit full och haft kortkort kjol! I min släkt är de helt otroliga, minsta grej blir till värsta ryktet. Men min familj är bra. Mina brorsor säger ”vi litar på dig, det är killarna vi inte litar på”.

William: Jag är rädd för att hamna i bråk. Eller spela bort pengar. Och för att bli rånad när jag går ensam i stan på natten. En annan jobbig grej är när någon kompis kör bil till en fest och sen tycker det är självklart att vi åker med honom hem, fast han har druckit. Det blir alltid massa tjafs. Ibland åker jag med för att det är lättast, ibland sover jag över eller ringer farsan och frågar om han kan hämta. Sista bussen till mig går nämligen kvart över nio.

Emelie: Jag är jätterädd för att bli så full att jag inte kan ta hand om mig själv. Att jag ska tappa bort nycklarna och mobilen. Och för att göra pinsamma saker som jag ångrar i efterhand. En kompis till mig var jättefull en gång i somras och märkte inte att hennes linne halkat snett så ena bröstet hamnade

utanför. Klockan var typ halv tre på natten när vi klev på bussen, hon gick före oss så ingen av oss såg det. Först när hon kom längst bak i bussen och såg sin spegelbild i fönstret märkte hon det, fatta pinsamt!

Fredrik: Jag har hört säkert tusen historier om konstiga saker folk gör när de har druckit. Det blir man ju inte direkt sugen av. Nästan aldrig berättar dom om något bra med att dricka alkohol; så varför skulle jag göra det?

Vad är du rädd för ska hända om – eller när – du testat droger?

Ilona: Jag har aldrig testat men det är hur vanligt som helst. Killar som röker på och är helt påtända i skolan. Det är ingen vuxen som reagerar fast det är uppenbart. De är helt borta, pupillerna är så hääää stora. Och så blir de smala och äckliga. Jag skulle vara livrädd för att bli beroende och bara tänka på knark. Kanske bli helt hänsynslös mot min familj och mina vänner.

William: När det gäller hasch är jag seriöst rädd för att snea. Ligga och kallsvettas och spy är rätt förnedrande. Och så är man såklart rädd att fastna. Bli dum i huvudet. Kanske ta en överdos av något och dö.

Emelie: Sådär sa min kille också. Förut var han livrädd till och med för hasch. Men så

följde han med sin brorsa till Hultsfred och alla brorsans kompisar rökte på. Då testade Robert också men han blev bara glad. Med hasch är jag mest rädd för att bli påkommen. Det är mycket snack om att snea men på hasch är det inte så himla farligt. Man dör inte alla fall. Det är värre med GHB. En kompis till mig har varit nära att dö två gånger. Tar man för mycket blir man helt seg och bara lägger sig ner och somnar och kanske pissar på sig. Om ingen hittar en då kan man dö.

Fredrik: Jag tycker det skulle vara läbbigt att inte vara mig själv. Och tänk om man skulle bli fast för livet efter bara en gång. Fatta vad du skulle ångra dig!

Berätta om en kväll som inte gick som du tänkt dig!

Ilona: Vi hade haft fest hos Göran och skulle åka vidare in till stan men Maria blev så packad, hon visste inte vad hon gjorde. Plötsligt satte hon sig på gatan och bajsade. Efteråt trodde hon inte på oss men sen såg hon på sina kläder... Vi var bara tre tjejer och har lovat att inte berätta om det för någon men det var rätt pinsamt.

William: På skolavslutningen i somras var två klasskompisar och jag bjudna på fest i en

lokal. Min ena kompis blev så full att vi inte kunde gå dit – och vi kunde ju inte gärna lämna honom på gatan. Sen började det regna. Vi satt under ett träd, på en sån där låda som det finns sand i, och väntade på att han skulle kunna gå själv. Kanske inte drömavslutningen direkt...

Emelie: Min kompis och jag var på fest hemma hos några vi inte kände. Vi träffade några killar som gick i vår skola förut men som har gått ut och är typ 20 år. De frågade om vi ville röka på med dem. Vi visste inte att jointen var doppad i kokain eller nått. Min kompis blev knäpp och sa att hela jag var lila och att vi var tvungna att åka till sjukhuset. Hon frågade efter sina skor fast hon hade dom på sig. Även om vi skrattade åt det efteråt var det ganska läskigt då. Det gick liksom inte att prata med henne.

Fredrik: Alldeles innan jul hade jag och min kompis, som jag känt nästan hela mitt liv, bestämt att vi skulle ha 19-årsfest ihop. Vi hade hyrt en lokal i området där han bor. Vi hade fixat käk och nästan hela klassen skulle komma. Sen tog det kanske en och en halv timme innan han blev så packad att han däckade i en städskrubb. Han missade hela festen och jag fick ta hand om allting. Det tog ganska lång tid innan vi blev vänner efter det...

MOE ilisering mot narkotika
Narkotikapolitisk samordning

Alkoholkommittén