

Några exempel på värderings- och diskussionsövningar om alkohol, narkotika och tobak.

Sant & falskt

Sant & Falskt går till så att du ger gruppen ett påstående. Låt dem inte tänka för länge utan alla skall därefter svara så snabbt de kan med ett Ja eller Nej i form av att Ja = räck upp handen, Nej = låt händerna vara i knät. Detta är en övning för att få fram fakta kring vanliga myter eller som start på vidare diskussioner i olika ämnen. Nedan följer ett antal påståenden som du kan välja bland eller såklart hitta på några själv. Fakta finner du under våra faktasidor.

- Alkohol är en drog!

Sant. En generell definition är att en drog är en substans som är sinnesförändrande och/eller beroendeframkallande.

- Det bästa sättet att nyktra till är att dricka starkt kaffe!

Falskt. Kroppen tar hand om alkohol på sitt sätt oavsett vad du gör. Att träna, basta eller på annat sätt anstränga kroppen i samband med alkoholnedbrytning kan vara riskfyllt.

- Beroende är ärftligt!

Sant. Det finns ett biologiskt arv i beroendeproblematiken. Man brukar prata om tre faktorer som styr och påverkar beroende; arvet (biologiskt och socialt), tillgänglighet och acceptans. Alla tre delar måste finnas för att du skall kunna utveckla ett beroende.

- Unga som blir bjudna på alkohol hemma lär sig hantera alkohol bättre!

Falskt. Alla studier visar att det är precis tvärtom. Unga som har tillåtande föräldrar (generellt) har visat sig dricka både tidigare, större mängd och oftare än föräldrar med restriktiv inställning.

- I Sverige får man inte handla alkohol om man är under 20 år!

Falskt. I Sverige har vi en åldersgräns på 18 år när det gäller restauranger och krogar och det gäller även vid köp av folköl i livsmedelsbutiker. Vi har olika åldersgränser för att skydda unga personer. På krogen finns personal som ska hålla koll (ansvarsfull alkoholservering). Vi vet att många unga får alkohol via äldre kompisar och släktingar, därför är åldersgränsen högre på Systembolaget.

- 6 cl sprit innehåller lika mycket alkohol som 2 folköl (50 cl)!

Falskt. 2 folköl innehåller mer alkohol! Man brukar säga att ett standardglas = 1 folköl (50 cl) eller 1 starköl (33 cl), eller 1 glas vin eller 1 snaps (4 cl). Alltså är en folköl ungefär lika mycket som 8 cl sprit.

- Effekten av marijuana försvinner efter några timmar!

Sant. Ett rus håller i sig ungefär 2-3 timmar, men det går att spåra rester i kroppen i 1-4 dagar. Vid långvarigt och intensivt bruk kan cannabis spåras i kroppen i flera veckor..

- Alkoholkonsumtionen ökar bland unga under 18 år!

Falskt. Nya siffror visar att allt färre unga dricker. I årskurs nio anger i år 44% av pojkarna och 50% av flickorna att de har druckit alkohol någon gång det senaste året. Så låga har siffrorna aldrig varit och vi har mätt sedan början av 70-talet. I år 2 i gymnasiet har ungefär 77% druckit alkohol. Detta är dock lägre än för 10 år sen och det sjunker för varje år. (CAN, Skolelevers drogvanor 2013).

- Det är vanligt att unga testar cannabis!

Falskt. Alkohol och tobak är fortfarande mycket vanligare! 19 % av pojkarna och 14 % av flickorna i åk 2 har någon gång använt narkotika (rikssiffror ur CAN, Skolelevers drogvanor 2013). I de fall där unga har testat/använt så handlar det nästan uteslutande om cannabis.

- Alla sorters narkotika är olagliga att använda!

Falskt. Det är olagligt att köpa, sälja, använda, inneha narkotika. MEN det finns vissa läkemedel som är narkotikaklassade som är tillåtna för VISSA individer under VISSA omständigheter. Narkotikaklassade läkemedel skrivs ut av läkare i en viss dos under särskilda omständigheter.

- Svenska ungdomar röker mer än andra ungdomar i Europa!

Falskt. Ungefär 21 % av Sveriges 16-åringar röker och Europasnittet ligger på 28%.

- Man kan få lungcancer av bara passiv rökning!

Sant. I Sverige beräknas upp till 60 lungcancerfall varje år bero på enbart passiv rökning.

- Polisen bestämmer vad som skall narkotikaklassas!

Falskt. Folkhälsomyndigheten och Läkemedelsverket utreder, sen fattar regeringen beslut.

Linjen

Tänk dig en rak linje genom rummet. Ena änden på linjen är Ja och andra änden är Nej. Du ger ett påstående och därefter skall alla deltagare placera sig någonstans på skalan Ja till Nej. Man kan HELA TIDEN flytta på sig om man ändrar sig. Det är viktigt att respektera varandras åsikter. Var och en får tycka och tänka som de vill. OBS: Följ upp trådar och låt dem diskutera med varandra.

- Om alkohol uppfanns idag skulle det förbjudas...
- Alla droger är beroendeframkallande...
- Det är var och ens ensak om man vill ta droger...
- Det är okej att dricka om mina föräldrar bjuder hemma...
- Man får bättre självförtroende om man dricker alkohol...
- Om min kompis tog droger skulle jag säga ifrån...