

Unplugged

LÄRARMANUAL Förebyggande arbete i skolan



This Handbook is part of the UNPLUGGED programme, and goes together with the Workbook for pupils and a set of 49 cards. The material can be downloaded free of charge at www.eudap.net or can be obtained from the centre in your country.

EU-Dap is a project funded by the European Commission (Community Public Health programme 2002. Grant # SPC 2002376 and Programme of Community Action in the field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312). The publication reflects the authors views and the Commission is not liable for any use that may be made of the information contained.

EU-Dap projektet i Stockholm finansierades dessutom av Centrum för folkhälsa och Folkhälsoanslaget nr LS0509-1468, Stockholms läns landsting.

LÄRARMANUAL

Förebyggande arbete i skolan

BÄSTA LÄRARE,

Detta skolprogram ger redskapen till att arbeta med socialt inflytande, livskunskap och drogprevention under 12 lektionstillfällen. I denna introduktion får du bakgrund och konkreta förslag på aktiviteter i din klass.

Förebyggande arbete i tidig ålder

Om vi vill att det förebyggande arbetet ska påverka ungdomars beteende måste vi fokusera på de tidiga tonåren. Cigaretter, alkohol och läkemedel är droger som unga tonåringar kanske redan har provat. Även cannabis och andra illegala droger blir mer och mer en del av deras upplevelsevärld. Även om vi har inkluderat information om droger och dess skadliga effekter i lektionstillfällena för UNPLUGGED, så vet vi att informationen är mest effektiv om eleverna kan integrera den i sina dagliga liv och diskutera det med sina kompisar. Det är därför vi förenar informationen med personliga och sociala färdigheter under lektionerna.

Denna typ av förebyggande program passar bra i den yngre skolåldern när eleverna är mellan 12-14 år. I den åldern har lärarna en närmare relation med sina klasser och en djupare kunskap om elevernas färdigheter och attityder. Som lärare kan du skapa förutsättningar för att involvera eleverna och forma lektionerna efter elevernas befintliga kunskaper och sätta realistiska mål.

En interaktiv utbildning

UNPLUGGED har begränsats till tolv lektioner vilket ger dig möjlighet att genomföra programmet under en termin. Vi har utvecklat en kort utbildning och vi vill rekommendera alla lärare att delta i en sådan interaktiv utbildning. Under utbildningen introduceras lektionernas bakgrund och struktur tillsammans med den nödvändiga attityden och metoden för att arbeta med livskunskap och socialt inflytande. Interaktivitet är en nyckelkomponent i UNPLUGGED eftersom det handlar om mer än bara frågor och svar; det handlar om att dina elever pratar och arbetar tillsammans på ett positivt sätt.

Att börja arbetet

Introduktionen i denna manual ger dig programmets teoretiska bakgrund. Innan du startar kommer du att läsa om hur programmet är sammansatt och du får nyttiga tips som kan hjälpa dig med de praktiska förberedelserna inför lektionerna. Vi har hållit lektionsinstruktionerna så konkreta och detaljerade som möjligt. Vi hoppas att du känner dig inspirerad att arbeta på ett kreativt sätt.

Lycka till med Unplugged!

Redaktörerna

innehåll

DEL ETT: INTRODUKTION	5
EU-DAP, KUNSKAPSBASERAT FÖREBYGGANDE ARBETE	6
LIVSKUNSKAP RELATERAT TILL DROGPREVENTION.....	7
PEDAGOGISKA TIPS OCH ANVISNINGAR.....	8
HUR ÄR UNPLUGGED SAMMANSATT	9
FÖRÄLDRAMEDVERKAN.....	11
LÄRARUTBILDNING.....	12
MATERIAL	12
DEL TVÅ: INSTRUKTIONER TILL LEKTIONERNA.....	13
LEKTION 1: VAD ÄR UNPLUGGED	14
LEKTION 2: ATT VARA ELLER INTE VARA I EN GRUPP	16
LEKTION 3: ALKOHOL - VAD VÄLJER DU?	19
LEKTION 4: VAD TROR DU?.....	21
LEKTION 5: TOBAK - EN DROG?	23
LEKTION 6: HUR GÖR DU?.....	25
LEKTION 7: TAG PLATS!	27
LEKTION 8: PARTY TIGER	29
LEKTION 9: DROGER - HUR FARLIGT ÄR DET?	31
LEKTION 10: HUR HANTERAR MAN PROBLEM?.....	33
LEKTION 11:HUR LÖSER DU PROBLEM?	35
LEKTION 12: HUR NÅR DU MÅLET?	37
DEL TRE: BILAGOR	40
INSTRUKTIONER FÖR ROLLSPEL.....	40
ENERGIZERS	41
INFORMATION OM DROGER TILL LÄRARE	44
KORTSPEL OM DROGER	49
REFERENSER	58

Del ett: introduktion

KUNSKAPSBASERAT FÖREBYGGANDE ARBETE.....	6
VAD ÄR UNPLUGGED.....	6
EFFEKTERNA AV UNPLUGGED.....	7
UNPLUGGES SOM EN DEL AV SKOLANS POLICY FÖR DROGPREVENTION.....	7
LIVSKUNSKAP RELATERAT TILL DROGPREVENTION.....	7
PEDAGOGISKA TIPS OCH ANVISNINGAR.....	8
HUR ÄR UNPLUGGED SAMMANSATT.....	9
INSLAG I LEKTIONSINSTRUKTIONERNA.....	11
FÖRÄLDRAMEDVERKAN.....	11
LÄRARUTBILDNING.....	12
MATERIAL.....	12
REFERENSER.....	58

Eu-Dap, drug abuse prevention

UNPLUGGED är ett skolbaserat drogpreventionsprogram för ungdomar mellan 12 och 14 år som baseras på den kognitiva modellen om socialt inflytande. De innovativa aspekterna av UNPLUGGED är att det har utvecklats genom samarbete mellan sju EU-länder under namnet EU-Dap-projektet, och att effekten har utvärderats i ett tidigt skede. Vad är grunden till detta nya europeiska preventionsprogram?

KUNSKAPSBASERAT FÖREBYGGANDE ARBETE

Forskare och personal som arbetar med drogförebyggande arbete har under senare år varit överens om en rad utmärkande drag som förutser effektiviteten hos skolbaserade program: omfattande modell om socialt inflytande, livskunskap, fokus på normer, elevernas engagemang i att inte använda droger, familjemedverkan.

Det finns dock bara ett begränsat antal program speciellt utvecklade till de europeiska länderna och de flesta program som har utvärderats har genomförts i USA.

Flertalet nya undersökningar och publikationer menar att användning av droger för många ungdomar är en del av en livsstil. Det betyder att det finns ett viktigt socialt inflytande vad gäller användning av tobak, alkohol och andra droger. Nya förebyggande metoder använder omfattande undervisning i socialt inflytande där beteenden införs och tränas för att stärka attityder och färdigheter, och som gör det lättare att motstå påtryckningar om droganvändning. Målet med denna metod är att ge ungdomar de specifika färdigheter och resurser de behöver för att motstå socialt inflytande och för att ge kunskap om droger och dess skadliga effekter. Samtidigt innefattar programmen socialt inflytande som en skyddande faktor för att förebygga droganvändning. De interaktiva metoderna som används i dessa program fokuserar på att stärka färdigheterna i att integrera relationer och ett starkt socialt nät i hållningen mot droger och droganvändning. Flertalet kända livskunskapsprogram baseras, precis som UNPLUGGED, på den omfattande modellen om socialt inflytande.

De första utvärderade drogpreventionsprogrammen baserades på antagandet om att ungdomar avstår ifrån rökning och andra droger om de får ordentlig information om dess skadliga effekter. Dessa insatser visade sig inte ha någon effekt på attityder eller det faktiska beteendet. Genom att identifiera bristerna i enbart informationsbaserade initiativ har andra strategier utvecklats där den effektiva modellen dessutom hade en mycket bredare ansats och ofta utelämnade faktisk information helt.

Vad är UNPLUGGED?

UNPLUGGED är en skolbaserad handlingsplan för drogprevention baserad på en omfattande modell om socialt inflytande. Den är utvecklad, genomförd och utvärderad inom en multicenterstudie i sju europeiska länder: Belgien, Tyskland, Spanien, Grekland, Italien, Österrike och Sverige. Den har integrerat så många effektiva, kunskapsbaserade komponenter som möjligt.

Under utvecklingen av UNPLUGGED har resultat av tidigare forskning tagits i beaktande. De huvudsakliga särdragen för UNPLUGGED-programmet är:

- Programmet är baserat på en omfattande modell om socialt inflytande, interaktion, integrering av livskunskap och normativa uppfattningar.
- Målgruppen är ungdomar mellan 12 och 14 år eftersom det är den ålder då ungdomar kan börja experimentera med droger (speciellt tobak, alkohol och cannabis).
- Programmets innehåll fokuserar på att introduktionen till droganvändning ska minska och/eller att senarelägga övergången från experimenterande till regelbunden drogkonsumtion.
- Programmet består av 12 lektioner som är utvecklade för att genomföras på skoltid. Antalet lektioner är baserat på rekommendationer som visade att program med mindre än 10 lektioner hade mindre effekt än program med en genomsnittlig längd på 15 lektioner.
- De droger som programmet inriktar sig på är framför allt tobak, alkohol och cannabis, men även andra droger.
- Det första UNPLUGGED-programmet innefattade ett kamratstödjarprogram som involverade utvalda elever som skulle stödja och övervaka aktiviteterna i klassrummet. Denna aktivitet var emellertid mycket dåligt implementerad och när den implementerats påverkade den inte effekten speciellt. Av dessa anledningar är inte kamratstödjarprogrammet inkluderad i den reviderade versionen av UNPLUGGED. Kamraternas potentiella roll i skolbaserad utbildning om droganvändning har likväl identifierats av många kunskapsöversikter. Men vi ska inte

bara inrikta oss på kamratprogram med utbildade kamratstödare i klassrummet åt kamrater som är yngre eller i samma ålder, utan även kamratinteraktion mellan klasskamrater.

- Programmet innefattar en föräldradel som genom möten ska ge elevernas föräldrar utbildningsredskap som stödjer skolans förebyggande arbete. Föräldrar i allmänhet saknar grundläggande kunskap om droger men också tillit till sin egen inställning gentemot droger. Även om EU-Dap-studien inte kunde se ett specifikt inflytande från föräldraprogrammet på effekten på elevernas beteende, integrerar vi föräldramötena i programmaterialet. De är en viktig del i skolans integrerade och strukturerade ansats till en hälsoundervisningspolicy. Föräldramötena som är ett tillägg till UNPLUGGED-programmet innefattar:
 - o generella föräldrafärdigheter som kommer att stärka familjereaktionerna och föräldrarnas förmåga att handskas med sammanhållning, omsorg, kontroll och konfliktlösning.
 - o drogrelaterade färdigheter som kommer att öka föräldrarnas kunskap om droger och hjälpa dem att ge sina barn en lämplig attityd och lämpliga beteendemodeller gentemot droger.
 - o färdigheter som stärker människors självtillit som föräldrar.
- Lärarna får speciell undervisning innan programmet genomförs. Lärarnas undervisning är en viktig del för att säkra ett högkvalitativt genomförande av metoden och programmets innehåll.

Effekterna av UNPLUGGED

Utvärderingen av EU-Dap utformades som en randomiserad studie utförd mellan september 2004 och maj 2006. Interventionsprogrammet UNPLUGGED riktade sig till en slumpmässigt utvald grupp av elever mellan 12 och 14 år och effekten av de 12 lektionerna i grundprogrammet utvärderades i jämförelse med en kontrollgrupp. Även effekten av ett extra engagemang från föräldrar eller kamrater utvärderades.

Efter ett år visade utvärderingen effekter i linje med de allra bästa preventionsprogrammen. För eleverna som deltog i UNPLUGGED-programmet var det 30 % lägre sannolikhet för att de hade rökt cigaretter (dagligen) eller upplevt alkoholrus, och 23 % lägre sannolikhet för att de hade använt cannabis den senaste månaden, jämfört med elever som följde det vanliga studieprogrammet. Inga ytterligare effekter av föräldra- och kamratprogrammen kunde ses.

UNPLUGGED som en del av skolans policy för drogprevention

Skolor är lämpliga miljöer för förebyggande arbete mot användning av alkohol, tobak och illegala droger. En primär anledning är att skolor erbjuder det mest systematiska och effektiva sättet att nå ut till ett stort antal elever varje

år. Dessutom kan skolpersonal nå ungdomar i tidig ålder innan deras föreställningar kring rökning har etablerats. Slutligen kan skolans allmänna kursplan användas som del i ett förebyggande arbete, ett positivt klimat i skolan är till exempel en skyddande faktor mot drogmissbruk.

UNPLUGGED-programmet kan komplementeras med en förebyggande drogpolicy på skolan. Programmet ska sammanfalla med andra interventioner och passa ihop med den övergripande policyn. Unplugged-programmet kan även vara det första initiativet som skolan tar kring drogförebyggande arbete. I så fall bör ni utarbeta en drogpolicy för skolan som täcker in elementen i följande exempel:

- En vision för det förebyggande arbetet: en redovisning av syftet med att förebygga användning av droger.
- Regler för droganvändning bland elever, skolpersonal och besökare på skolans område, i skolans fordon och vid verksamheter i skolans regi utanför skolans område.
- Förbud mot reklam för alkohol, medicin och tobak i skolans lokaler, vid verksamheter i skolans regi och i skolpublikationer.
- Ett krav på att alla elever utvecklar kunskap och färdigheter för att undvika droganvändning.
- Åtgärder för elever och all skolpersonal så att de har tillgång till en handlingsplan som hjälper dem att sluta använda alkohol, tobak eller andra droger.
- Strategier för att sprida policyn till elever, all skolpersonal, föräldrar eller vårdnadshavare, besökare och allmänheten, samt att kontrollera att den efterlevs.

LIVSKUNSKAP RELATERAD TILL DROGPREVENTION

Att spela piano är en färdighet, precis som att måla eller att snickra. Men det finns också färdigheter som är relaterade till sociala relationer eller beteenden, t.ex. att ta kontakt med en främmande människa, eller att lyssna uppmärksamt. Detta är sociala färdigheter och emotionella eller personliga färdigheter och kan utvecklas ytterligare med program inriktade på socialt inflytande. Det som hänvisas till i denna introduktion kommer att vara social och emotionell kompetens. I litteraturen och även mer och mer inom skolan refererar vi ofta till dessa kompetenser som livskunskap .

“Life-skills” eller “Livskunskap” modellens tillvägagångssätt bygger på en begreppsmodell som inriktar sig på att utveckla ungdomarnas “Livskunskap” och använder teoretiska metoder baserade på flera undersökningar och inom flera olika områden. Modellen inkluderar fakta och kunskaper om alkohol, droger och tobak liksom metoder för att lösa problem, kritiskt tänkande, fatta beslut, ta konsekvenser, kommunicera och sätta upp mål.

Vanligen används flera olika didaktiska metoder, såsom grupparbete och rollspel för att förmedla denna typ av program. Ett "Livskunskaps"-program inriktar sig på den egna förmågan, de mellanmännsliga relationerna och att förbättra unga människors självdisciplin, självkänsla, tillit, integritet och individualitet, respekt för andra och deras känslor. Programmet täcker också områden som hur man tar ansvar, hur man uppfyller sina skyldigheter mot sig själv och andra, förmågan till en öppen och ärlig kommunikation samt att kunna handla självständigt. Då många ungdomar tror att det är vanligare med alkohol, droger och tobak bland ungdomar än vad det egentligen är, utgör så kallad normativ utbildning dvs. att få en rätt uppfattning om hur vanligt förekommande det är med alkohol, tobak och droger, en viktig komponent i denna modell. För UNPLUGGED, som är ett program för socialt inflytande, integrerade vi denna kunskap och lade till "normativa uppfattningar" i listan nedan.

Dessa är:

Kritiskt tänkande

Kapaciteten för att analysera information och erfarenheter objektivt. Kritiskt tänkande kan bidra till hälsa genom att hjälpa oss att känna igen faktorer som påverkar attityder och beteende, såsom värderingar, grupstryck och påverkan från media.

Beslutsfattande. Det hjälper oss att hantera beslut om våra liv på ett konstruktivt sätt. Detta är tillämpligt på hälsoområdet om unga människor aktivt tar beslut, som har att göra med deras personliga hälsa genom att bedöma olika alternativ och konsekvenserna som olika beslut kan medföra.

Problemlösning Kapaciteten för att göra det möjligt för oss att hantera problem i våra liv på ett konstruktivt sätt. Då olösta problem kan orsaka psykisk stress och åtföljande fysiska påfrestningar

Kreativt tänkande

Bidrar både till beslutsfattande och problemlösning genom att göra det möjligt för en person att undersöka tillgängliga alternativ och olika konsekvenser av handlingar eller brist på handling, att se bortom den direkta erfarenheten. Även om inga problem identifieras eller något beslut ska tas, kan kreativt tänkande hjälpa en att reagera på ett anpassat sätt och med flexibilitet i det dagliga livets situationer.

Effektiv kommunikation. Är förmågan att uttrycka sig, både muntligt och icke-muntligt på ett sätt som är lämpligt i aktuell kultur och situation. Detta innebär att man kan uttrycka alternativ och önsningar, men också behov och rädsla. Det kan också innebära att man kan be om råd och hjälp när man behöver det.

Förmåga till mellanmännsliga relationer. Kompetens för att hjälpa till att förhålla sig till andra människor på ett positivt sätt. Att kunna skapa och bibehålla bra relationer med andra är en viktig källa till socialt stöd. Att kunna avsluta en relation konstruktivt är en del av det.

Självmedvetande

Inkluderar ett beaktande av oss själva, av vår karaktär, vår styrka och våra svagheter, vår smak och motvilja. Att utveckla självmedvetande kan hjälpa oss att inse när vi är stressade eller känner oss pressade. Det är också ofta en förutsättning för effektiv kommunikation och mellanmännsliga relationer, liksom för utvecklandet av relationer med andra.

Medkänsla

Är förmågan att föreställa sig vad en annan person kan uppleva i en situation som vi inte är bekanta med. Medkänsla kan hjälpa oss att förstå och acceptera andra, som är mycket olika oss själva. Den kan förbättra social samverkan och uppmuntra till omsorgsfullt beteende mot människor som behöver vård, hjälp och tolerans.

Hantera känslor. Innebär att känna igen känslor hos andra och oss själva, att vara medveten om hur känslor påverkar beteenden och att kunna besvara känslor på ett lämpligt sätt. Starka känslor som ilska eller sorg kan ha negativa effekter på vår hälsa om vi inte reagerar på ett lämpligt sätt. Att kunna hantera stress handlar om att erkänna källorna till stress i våra liv och hur dessa påverkar oss, och att kunna agera så att stressen kontrolleras. Detta kan innebära att man vidtar åtgärder för att reducera källorna till stressen (exempelvis genom att göra förändringar i ens fysiska omgivning eller livsstil) liksom att lära sig hur man slappnar av, så att spänningar skapade av oundviklig stress inte ger upphov till hälsoproblem.

Normativt tänkande

Processen där ditt förtroende för någonting blir normen för dina beteenden. Om uppfattningen är baserad på fel information, är normen inte adekvat. Unga personer brukar ha ett missuppfattat förtroende när det gäller attityder till äldre tonåringar (t ex: alla som är 16 röker). Förtroendet blir norm och missuppfattningar angående förekomsten av och toleransen för användning av droger kan rättas till genom riktig information av antingen lärare eller genom egna undersökningar .

PEDAGOGISKA TIPS OCH ANVISNINGAR

Huruvida dina UNPLUGGED-lektioner kommer att lyckas beror till stor del på hur eleverna utbyter sina tankar och känslor i gruppen. Detta är deras eget bidrag och ansvar. Din roll i denna process är att stärka det positiva samarbetet och interaktionen mellan de unga killarna och tjejerna i din klass. Programmet innefattar många dynamiska metoder för arbete i par eller i grupp. Under de 12 lektionerna kommer eleverna också att utveckla sin förmåga att diskutera och dela med sig av sina tankar i en större grupp. Nedan finner du några specifika anvisningar och tips för sådana diskussioner i grupp.

Gruppdiskussioner i cirkel

Om eleverna sitter nära varandra i en liten cirkel kommer de att tala frivilligt. De kommer att lyssna mer intensivt, de känner sig starkt förbundna och upplever mindre inbördes rivalitet. Förbered en uppställning med stolar för diskussionen formad som en sluten (eller snäv) cirkel. Det ska inte finnas några bänkar mellan eleverna. Använd helst de stolar som eleverna normalt sitter på. Om du kan ordna en separat hörna med små pallar så är det naturligtvis också passande. Du är också en del av cirkeln och vid första tillfället förklarar du varför du använder detta arrangemang.

Lyssna till varandra

Cirkeln gör att vi lättare kan se och lyssna till varandra. Du väljer denna uppställning eftersom du tror att eleverna också kan lära av varandra, och inte bara av dig som lärare.

Uppskattning

Elever som känner sig uppmuntrade för att de har deltagit i diskussionen, om så bara med några få ord, kommer att få självtillit att delta igen vid ett senare tillfälle. Känslan av solidaritet mellan eleverna växer om de märker att de kan påverka den positiva känslan hos någon annan genom att visa uppskattning.

Att ställa frågor

Genom att ställa frågor om någonting som en elev har sagt, antingen genom att upprepa det eller repetera det med andra ord, kan barn kontrollera, klargöra och förstå vad han eller hon vill säga. Detta är viktigt i cirkeldiskussionen men kommer att bli ännu viktigare för den uppgift som eleverna kommer att arbeta med i smågrupper.

Delta du också

Genom att delta i diskussionen så är du ett gott föredöme, du uppmuntrar aktivt deltagande. Du belönar barnen och demonstrerar att du inte kräver någonting av dem som du inte tycker om att göra själv.

Tysta elever

Tysta elever behöver ibland inte uttrycka sig verbalt eftersom de lär sig lika mycket genom att lyssna som deras livliga klasskamrater lär sig genom att prata. Andra barn, som förblir tysta, skulle egentligen föredra att delta om de inte vore blyga. En teknik för att involvera tysta barn, som kan vara blyga, är att uppmuntra varje barn att visa sina egna tankar i örat på den som sitter bredvid. Barnet bredvid berättar sedan högt vad han eller hon har hört.

Tystnad

En tyst stund under konversationen innebär inte att inlärningsprocessen är avslutad. Dina elever tänker; "många av dina frågor är ganska svåra". Tänk på det. Att vänta tio sekunder är absolut inte omotiverat. Du kan göra tystnaden mer bekväm genom att öppet förklara "Låt oss

nu tänka över det en stund tillsammans", eller genom att själv ta en mer framträdande roll "Jag funderar på det nu".

Rätten att avstå

Om du frågar om personliga erfarenheter, tankar eller känslor så måste du ge eleverna rätt att neka, att avstå. De behöver inte berätta förtroliga saker eller något som skulle kunna generera dem. Det är ett beslut som eleven själv ska fatta, men som lärare har du ett stort inflytande på det genom sättet du ställer frågor på. Du kan ge eleverna möjlighet att avstå utan att avslöja sig själva.

Undvik förlöjligande

Inget skapar så effektivt frustrationer och förödmjukelse som att få en elev att känna sig förlöjligad, vare sig det är uttalat eller dolt. Varje lärare ska självklart förbjuda att en elev skrattar åt en annan rakt i ansiktet. Som du säkert har erfarenhet med unga tonåringar, så är spelets regler mer sofistikerade än så. När du upptäcker att det finns förödmjukelse och skratt, lömskt eller i smyg, måste du påpeka vad du hör eller ser. Vid sådana tillfällen ger din roll gruppen den säkerhet och trygghet den behöver för att kunna vara en försöksstation för sociala och personliga färdigheter.

Att involvera familjen

Att prata om detta hemma är uppenbarligen inte tillräckligt för att skapa en brygga mellan färdigheterna man lärt sig i skolan och elevens familjeförhållanden. Ibland kan det även resultera i oönskade effekter. För att undvika dessa oönskade konsekvenser rekommenderas att föräldrarna informeras om det pågående programmet.

Värderingar

Som lärare ska du svara på frågor om värderingar med gott samvete. Barnen vill veta vad du tycker. Men du ska också låta dem tänka själva. Genom att analysera beteenden eller uttryck hos andra lär sig barn vad som är bra och vad som är dåligt.

Underlätta diskussionen

Försök att ställa följdfrågor och att stötta alla elever att delta i diskussionen. Tänk på att under denna lektion är syftet oftast inte att komma med de rätta svaren utan att få möjlighet att lära sig av de andra personernas synsätt.

Motivera och inspirera

Din entusiasm kommer att vara avgörande för att motivera och inspirera din grupp. Förbered dig även mentalt för aktiviteterna och försök att hitta de rätta orden och gesterna som bjuder in eleverna att delta.

HUR ÄR UNPLUGGED SAMMANSATT?

Programmets lektioner fokuserar på tre komponenter:

1. Information och attityd (IA)
2. Mellanmänskliga relationer (MR)
3. Inre personlig förmåga (IF)

Tabellen nedan ger dig en överblick över aktiviteterna och huvudinriktningen för lektionerna i UNPLUGGED. Vi rekommenderar att du håller lektionens syfte, inte bara i huvudet, utan att du också berättar om det för eleverna så att de har möjlighet att delta, arbeta och fundera över syftet med lektionen.

En översikt av Unplugged-lektionerna

LEKT	TITEL	AKTIVITETER	MÅL	FOKUS
1	Vad är "Unplugged"	Presentation, grupparbete, kontrakt beslut	Att introducera programmet, sätta upp mål och regler för lektionerna, ha tankar kring vad man vet och inte vet om droger	IA
2	Att vara eller inte vara?	Situationsövning, diskussion, lek	Eleverna lär sig att urskilja i hur hög grad deras beteende modifieras av gruppen eller hur de modifierar sitt beteende inför gruppen	MR
3	Alkohol	Arbeta i grupper, kollage, lek	Lära sig att effekten av en drog kan påverkas av miljö- och personliga faktorer	IA
4	Verklighet? Vad tror du?	Presentation, diskussion, arbete i grupper, lek	Uppleva och förstå att man måste se kritiskt på tillgängliga informationskällor och uppleva skillnaderna mellan uppfattningar eller åsikter och faktiska data	MR
5	Tobak - en drog?	Frågesport, diskussion, feedback, lek	Information om negativa effekter av tobak, att lära sig att förväntade effekter inte alltid stämmer överens med de verkliga effekterna och kortsiktiga vs långsiktiga negativa effekter	IA
6	Hur gör du?	Lek, diskussion, arbete i grupper	Adekvat kommunikation av känslor, att se skillnader mellan muntliga och icke-muntliga kommunikation	MR
7	Ta plats!	Diskussion, arbete i grupper, rollspel	Att öva på att vara bestämd och uppleva respekt för andra människor	MR
8	Party tiger	Rollspel, lek, diskussion	Att se andra människors starka sidor, att ta emot komplimanger, öva att ta kontakt med andra människor	MR
9	Droger – var informerad	Arbete i grupper, trivial pursuit	Information om medicinska och negativa effekter av droger	IA
10	Hur hanterar man problem?	Presentation, diskussion, arbete i grupper	Att uttrycka negativa känslor, hantera svagheter och begränsningar på ett konstruktivt sätt	IF
11	Hur löser du problem?	Presentation, diskussion, arbete i grupper	En teknik för att lösa problem, utveckla kreativt tänkande och självkontroll	IF
12	Hur når du målet?	Lek, arbete i grupper, diskussion	Öva på att sätta upp kortsiktiga och långsiktiga mål, bedöma styrka och svagheter i detta program och att komma på olika sätt att befästa det positiva inflytandet som dessa lektioner haft i grupp miljön	IF

Inslag i lektionsinstruktionerna

Följande är standardinslag i lektionsinstruktionerna:

Några ord om denna lektion

En motivering eller lite bakgrund till grundtanken för denna lektion. Kanske läser du något i denna del som du kan berätta för eleverna som en introduktion med dina egna ord, eller till föräldrarna om de ifrågasätter just denna övning.

Målsättning

Beskriver önskvärda resultat av de olika delarna av lektionen, såsom förberedelser, inledning, huvudaktiviteter och avslutning. För de flesta lektioner finns det tre syften.

Vad behövs?

En lista på material som behöver förberedas eller finnas till hands under lektionerna. En arbetsbok för eleverna som används bara för dessa lektioner är ett exempel.

Avslutningen kan också göras som en kort lek.

Tips inför lektionen

Här finner du tips inför varje lektion, så som metodik och praktiska råd.

Inledning

En föreslagen aktivitet att börja lektionen med. Den kan också kallas för lektionens "utgångspunkt".

Huvudaktiviteter

För varje lektion finns en detaljerad lista med förslag på aktiviteter. Forskning har visat att en noggrann tillämpning av ett förebyggande program ökar dess effektivitet. Därför bör inte ordningen, strukturen eller karaktären av aktiviteterna under lektionerna förändras.

Avslutning

Innehåller en summering av de viktigaste aktiviteterna och ibland en utvärdering av dessa. Det kan vara en frågerunda i gruppen eller en dialog med öppna frågor.

FÖRÄLDRAMEDVERKAN

Föräldrarna är en viktig del i skolans integrerade och strukturerade ansats till en hälsoundervisningspolicy. Även om EU-Dap-studien inte hittade ett specifikt inflytande från föräldraprogrammet på effekten av elevernas beteende, integrerar vi föräldramötena i programmaterialet.

Det internationella EU-Dap-teamet utvecklade ett program som består av tre workshops på kvällstid (eller när det passar bäst i er skola) med elevernas föräldrar. Varje workshop varar mellan 2 och 3 timmar. De ska ledas av en expert utsedd av det lokala EU-Dap-kontoret (www.eudap.net). För att kunna implementera denna komponent måste du därför ta kontakt med EU-Dap-projektets lokala kontor.

Om du vill kan EU-Dap-kontoret förse dig med en personlig inbjudan till föräldrarna i UNPLUGGED-klasserna, med information om syfte och innehåll för varje kväll. Efter varje seminarium kan en sammanfattning av de huvudsakliga diskussionspunkterna skickas hem till både deltagande och icke deltagande föräldrar. Du kan också använda dig av tabellen för UNPLUGGED:s föräldramöten för eget bruk, eller för någon i närheten som arbetar med drogprevention.

INNEHÅLL I FÖRÄLDRARNAS WORKSHOPS

Nr. TITEL	TEMA	GRUPPARBETE	ROLLSPEL
1. En bättre förståelse för era tonåringar	Utveckling under tidiga tonåren	Frekvens av droganvändning under tonåren, riskfaktorer för droganvändning	Föräldrars oro över att låta sina tonåringar gå ut på fester
2. Att uppfostra en tonåring innebär att växa upp tillsammans	Förändringar i familjer med tonåriga barn	Sätt att handskas med förändringar i familjens roller	Självstyre i och utanför familjen
3. Ett bra förhållande till mitt barn innebär också att sätta upp regler och gränser	Föräldrastilar	Konfliktsituationer och riktlinjer för förhandling av regler	Att handskas med konflikter

LÄRARUTBILDNING

Den omfattande modellen för socialt inflytande innefattar tillämpning av interaktiva inlärningsmetoder. Detta kräver att de lärare som är involverade i interventionen kan delta i en specifik utbildning i interaktivt skolarbete, förutom instruktionerna om hur man använder programmaterial. EU-Dap har utvecklat ett kort utbildningsprogram för lärarna (TOT). TOT framhäver de avgörande programkomponenterna, bakgrunden och strukturen. Utbildaren fokuserar på frågor kring attityd och stil som är viktiga för lärarna. Förutom att introducera lektionernas bakgrund och struktur fokuserar utbildningen på nödvändiga attityder och metoder för att arbeta med livskunskap och modellen för socialt inflytande. Utbildningen är inte bara instruerande utan även mycket interaktiv och deltagarna ges möjlighet att praktisera delar av lektionerna och aktiviteterna i UNPLUGGED. Man kan säga att under de övningarna sitter ofta läraren på elevens plats.

MATERIAL

Allt material som behövs för programmet finns tillgängligt på www.folkhalsoguiden.se och projektets internationella hemsida www.eudap.net. Du kan också kontakta EU-Dap-kontoret i ditt land för information om distribution av tryckt material. Vi rekommenderar att lärarna går igenom allt material noggrant innan programmet genomförs. Varje lärare ska ha en komplett uppsättning av manualen som innefattar lektionsinstruktioner såväl som bakgrund och introduktion. Elevernas arbetsbok är ett verktyg för att underlätta deras deltagande och ett sätt att integrera programmets resultat i hans eller hennes dagliga liv.

Del två : instruktioner till lektionerna

LEKTION 1: VAD ÄR UNPLUGGED	14
LEKTION 2: ATT VARA ELLER INTE VARA I EN GRUPP	16
LEKTION 3: ALKOHOL - VAD VÄLJER DU?	19
LEKTION 4: VAD TROR DU?.....	21
LEKTION 5: TOBAK - EN DROG?	23
LEKTION 6: HUR GÖR DU?.....	25
LEKTION 7: TAG PLATS!	27
LEKTION 8: PARTY TIGER	29
LEKTION 9: DROGER - HUR FARLIGT ÄR DET?	31
LEKTION 10: HUR HANTERAR MAN PROBLEM?.....	33
LEKTION 11:HUR LÖSER DU PROBLEM?.....	35
LEKTION 12: HUR NÅR DU MÅLET?	37

Vad är "UNPLUGGED"?

Några ord om lektionen

Den här första lektionen är en introduktion till programmet Unplugged. Det är viktigt att förklara målet, vad programmet handlar om och elevernas delaktighet på lektionerna. Det är också viktigt att motivera och entusiasmera eleverna samtidigt som det behövs en trygg miljö med tydliga regler för att "få igång" eleverna.

Förklara varför du valt detta program och tydliggör gärna att det inte beror på att du tror någon testat eller använder droger. Unplugged handlar om att förhindra/förebygga att någon börjar röka eller använda andra droger.

Målsättning

Att eleverna...

- får ta del av programmet och de 12 lektionerna
- definierar regler och målsättning för lektionerna
- börjar reflektera över vad de vet och inte vet om droger

Vad behövs?

- Skriva upp de 12 lektionsrubrikerna på tavlan alternativt kopiera och förstora upp sidan 13.
- Tre stora pappersark för att skriva ner de regler som kommer upp som förslag. På ett papper skrivs de regler ner som klassen kommer överens om. Alla elever och lärare skriver under kontraktet som sätts upp på väggen i klassrummet.
- Elevernas arbetsbok.

Tips inför lektionen

- Här kommer det att finnas tips inför varje lektion, så som metodik och praktiska råd. Läs manualen inför varje lektion för att på bästa sätt vara förberedd inför lektionen i klassrummet.
- Möblering: välj en möblering där hela klassen kan se varandra (cirkel). I de flesta lektioner kommer svarta tavlan eller ett blädderblock att behövas (möblering: $\frac{3}{4}$ cirkel). Det kan vara bra att förbereda klassen så ommöbleringen kan göras eventuellt på rasten innan lektion börjar.

- Unplugged Arbetsbok:
Varje elev tilldelas en Unplugged Arbetsbok. Boken går att hämta hem från: www.eu-dap.net. Eleverna kommer att arbeta i boken både med uppgifter men har också möjlighet att göra egna reflektioner och funderingar. Boken är personlig men informera eleverna om att boken kommer samlas in under programmets gång.

Förberedelser

Placera stolar i en cirkel så att alla kan se varandra. Du kan också instruera klassen att inför varje lektion möblera om i klassrummet. Till de flesta lektioner behövs en tavla eller ett blädderblock att skriva på, forma därför gärna en $\frac{3}{4}$ cirkel så att alla kan se det som skrivs på tavlan eller blädderblocket. En del övningar kräver större golvutrymme.

Dela ut den kopierade arbetsboken så varje elev får sin egen. Det finns uppgifter i boken som tillhör olika lektioner men tanken är också att eleverna kan skriva ner egna tankar och funderingar t ex frågor de inte fått svar på. Informera om att böckerna kommer att samlas in ibland.

Introduktion (10 min)

Utgå från rubrikerna på lektionerna.

Introducera programmet: "Under de följande 12 veckorna kommer vi att göra något mycket speciellt här i klassen. Varje vecka kommer vi att ha en lektion tillsammans, som vi kallar en Unplugged-lektion. Idag kommer vi att prata om vad detta program handlar om och vad som gäller under dessa lektioner."

Vad tänker du om det här programmet – Brainstorm "Unplugged" (15 minuter)

- Skriv Unplugged på ett stort pappersark och fråga vad eleverna tänker på (association) när de ser namnet. Skriv ner allt på ett stort papper och summera vad eleverna sagt.



Lektion 1

- Gå kortfattat igenom vad lektionerna kommer att innehålla. Du kan klargöra detta genom att förklara vissa syften, t ex att deltagarna ska få information om droger, lära sig hur man kan diskutera rökning och hur man träffar nya vänner. Var noga med att beskriva syftet med lektionerna med ord som eleverna förstår.

Förklara gärna också varför du har valt just detta program och vad du vill att eleverna ska få med sig för kunskaper. Det kan också vara bra att nämna att lektionerna bygger på en interaktiv undervisningsmodell vilket innebär att eleverna får möjlighet att vara mer delaktiga än i vanlig undervisning t ex möjligheter att diskutera i smågrupper.

Huvudaktiviteter (20 min)

1. Vad förväntar vi oss?

Dela klassen i 4-5 smågrupper (max sex personer i varje grupp).

Aktivitet för att dela klassen: fruktsallad (se energizer)

Ge eleverna i uppgift att diskutera vad de har för förväntningar på programmet

Skriv frågorna på tavlan:

- Vad tror vi att vi kommer lära oss?
- Vilka erfarenheter tror vi att vi kommer få?
- Vilka regler skall vi ha i klassen under dessa lektioner för att uppnå svaren på frågorna ovan?

Förklara att vi alla vill känna oss trygga när vi ska genomföra Unpluggedlektionerna för att kunna tillgodogöra oss kunskapen på bästa sätt. Vad är det som behövs för att vi ska känna oss trygga, må bra och uppnå syftet med lektionerna? Vissa regler är viktiga för att man ska känna sig trygg under lektionerna.

OBS! Det kanske redan finns regler i klassen som kan användas. I arbetsboken finns några förslag på regler.

2. Skapa ett kontrakt

Varje grupp redovisar diskussionen de haft om kommande förväntningar, kunskaper och vilka regler gruppen tycker ska gälla. Skriv ner alla regler som nämns. Välj sedan ut de regler som ska gälla under lektionerna. Endast de regler, som alla håller med om, skrivs ned på ett stort pappersark.

Se till att reglerna hänger samman med målsättningarna i programmet: om vi vill uppnå målsättningarna måste vi hålla oss till dessa regler. Avsluta med att alla skriver under för att på så vis skapa ett gemensamt kontrakt.

Kommentera gärna elevernas förväntningar och vilka kunskaper och aktiviteter som de kan förvänta sig av lektionerna.

Ge positiv respons när eleverna följer reglerna. Om de går emot dem så välj en åtgärd som hänger direkt samman med vad de har gjort. Var öppen för att diskutera möjliga åtgärder med eleverna.

Avslutning (5 min)

Ett personligt mål

Be eleverna skriva ner i arbetsboken:

En fråga jag har om droger är.....

Något jag vill uppnå/lära mig på lektionerna är.....

Påminn om att du kommer att samla in arbetsböckerna för att se vad eleverna vill lära sig på dessa lektioner.

"I ett nötskal"

- Gå igenom syftet och innehållet i programmet
- Bestäm och diskutera regler för lektionerna med eleverna
- Uppmärksamma vad eleverna vill lära sig om alkohol, tobak och droger

Lektion 2

Att vara eller inte vara i en grupp

Några ord om lektionen

Den här lektionen fokuserar på grupptillhörighet. Lektionen kommer att visa hur en grupp bildas och den dynamik som sker vid inträdandet i en grupp, speciellt under tonåren.

Som du säkert känner till i Maslows pyramid så graderas behov av gemenskap på den tredje nivån efter de kroppsliga behoven och behoven av trygghet. Människor vill och behöver känna att de tillhör en grupp, att bli älskade, att älska och samverka med andra. Under ungdomsåren är den sociala anpassningen ett sätt att tillgodose dessa behov. Det kan förklara varför ungdomar är så påverkbara av gruppens inflytande på individens beteende, normer och attityder. I en grupp med tonåringar kommer det automatiskt att bildas regler och normer som gäller i gruppen. Om man vill bli en i gruppen måste man acceptera dessa.

I tidiga tonåren är det lätt att anamma en grupps attityder/normer för att få vara en i "gänget" även om det är mindre hälsosamma beteenden som gäller så som att använda cigaretter, alkohol eller andra droger. Det kan också vara motsatsen, grupstrycket leder till positiva beteenden. Ett exempel kan vara inom idrotten och vid tävlingsituationer då vi vill prestera bra utifrån oss själva men också utifrån "gruppen". Barn som tidigt i livet saknar sociala färdigheter för att interagera med andra på ett positivt sätt blir lätt avvisade, och utvecklar ofta ohälsosamma beteende.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- att tillhöra en grupp som påverkar den personliga utvecklingen positivt
- att grupper kan bildas både spontant och på ett strukturerat sätt, men har alltid sina mer eller mindre uttalade regler

Young people like you, do you have a new friend? Why?

Lektion 2

Att vara eller icke vara i en grupp?

Under ungdomsåren tycker man om att tillhöra en grupp. Vad skulle du göra för att bli accepterad i en ny grupp? Vad skulle gruppen förvänta sig av dig som nykomling? Hur skulle gruppen reagera på det du gjorde och sa? Det är den här typen av frågor vi kommer att jobba med under den här lektionen.

EN GRUPP FÖRENAS AV:

- Karaktär
man eller kvinna, ålder, ...
- Intressen
sport, musik, skateboard, ...
- Beteende
danser, röker, röker ej, ...
- Språk
dialekt, SMS, speciala kodord eller slanguttryck, ...

Några klungafrågor att diskutera eller rollspela:

- Hur skulle en situation kunna se ut i verkligheten utifrån rollspelt scenen 2. Vad skulle det innebära för gruppen och för personen som försöker bli en i gruppen?
- Vilka möjligheter har du att bli accepterad och bli en i gruppen respektive har skulle du tänka om du inte blev accepterad?
- Hur påverkas vi av isolering i en vår självkänsla?
- Vad har gruppen för ansvar om de bestämmer sig för att utesluta en person ur gruppen?
- Vad skulle du göra för att få vara med i gruppen?
- Om det är ditt val att gå med i gruppen eller ej, vilka skäl skulle du ha för ditt beslut?

- att urskilja hur mycket av hans/hennes beteende som påverkas av gruppen
- att uppleva hur det känns att bli utesluten och att reflektera över denna erfarenhet

Vad behövs?

Läs instruktioner om rollspel i manualens bilaga innan lektionen.

- Utrymme för rollspel i klassrummet.
- Folon's bild i arbetsboken.

Tips inför lektionen

- Förbered plats i klassrummet för rollspel
- Eleverna som deltar i rollspelet bör ha en stark position i klassen. Fundera gärna på vilka elever som kan vara lämpliga och kanske informera dessa i förväg.
- Om klassen aldrig spelat rollspel eller är ovana gå igenom vad som gäller innan och eventuellt värm upp med någon energizer.

Inledning (5 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Diskutera med klassen

Fråga eleverna om de har erfarenhet av grupstryck när de stått inför att ta någon form av beslut.

Frågor:

- I vilka situationer skulle dina vänner kunna påverka dig hur och vad du gör för val?

Lektion 2



Exempel: Hur tar du dig till skolan? Cyklar....åker bil....åker buss....eller går...? Vilka vänner pratar du med? Vilka kläder har du på dig?

- Låt eleverna i små grupper (2-3 stycken) diskutera om de någon gång gjort något som de tycker är fel och varför i så fall?
Exempel: varit ojuste mot någon kompis, rökt, hoppat över träningen, skolkat, ljugit för föräldrarna

Förbered klassen på kommande rollspel och att det kommer att ge exempel på både ett felaktigt och ett mer riktigt sätt att bete sig på. Be eleverna försöka sätta sig in i rollspelet som om det vore verklighet (verkligheten kan också kännas konstig!)

Huvudaktiviteter

Rollspel 1: "Hur grupper agerar ibland" (och hur det inte bör vara) (10 minuter)

- Steg 1. Två frivilliga lämnar rummet. Viktigt: De elever som går ut måste vara elever som har en stark position i klassen. Deras uppgift är att försöka komma med i grupperna när de kommer in i rummet.
- Steg 2. Dela klassen i två grupper. Den ena gruppen skapar en "kod", som de två eleverna måste lista ut för att komma med i gruppen. Den andra gruppen har ingen kod, de två eleverna kan komma med i den gruppen utan problem.
- Steg 3. Kodgruppen måste bestämma vilken kod de ska ha, t ex att medlemmar i gruppen måste vara sportiga, måste röka, måste vara duktiga i skolan etc. Instruera båda grupperna att de tydligt visar när gruppen accepterar de nya medlemmarna genom att erbjuda en stol och sitta ner i gänget.
- Steg 4. De två eleverna hämtas in i klassrummet

och ska nu försöka få komma med i grupperna. Be de två eleverna börja med den grupp som inte har någon kod för att sedan ta den andra gruppen. I gruppen utan kod blir det inga problem, men för att få komma med i den "kod" gruppen måste de två lista ut koden. Be eleverna ställa ja- och nejfrågor exempelvis "Kan jag få komma med i den här gruppen om jag tycker om fotboll, om jag tycker om Eminems musik" osv.

Rollspel 2: "Hur grupper bör agera" (och hur de inte bör agera) (10 minuter)

- Steg 1. Låt två andra elever gå ut ur klassrummet för samma uppgift.
- Steg 2. Nu ska båda grupperna som är i klassrummet hitta på varsin kod som måste uppfyllas för att få vara med i gruppen, den här gången ska koden tydligt beskrivas för de två eleverna.
- Steg 3. Båda grupperna bestämmer sina koder.
- Steg 4. De två frivilliga hämtas in och grupperna förklarar tydligt vad de har för kod och vad som behövs för att bli en i "gänget".
- Steg 5. De två frivilliga ska nu bestämma om de accepterar koderna eller inte och förklara varför de gör de valet.

Utvärdering av rollspelen (15 min)

Börja med att be de fyra eleverna berätta om sina upplevelser. Om det behövs använd frågorna nedan:

- Vad upplevde du, dina egna tankar och känslor?
- Hur gick det att stå för din åsikt i rollspelet?
- Vad var det som gjorde det lätt? Vad gjorde det svårt? Hur klarade du det?

Dela in klassen i smågrupper, 4-5 i varje. Grupperna

Lektion 2

diskuterar frågorna som finns i arbetsboken under lektion 2.

- Hur skulle en situation kunna se ut i verkligheten utifrån rollspel nummer 2. Vad skulle det innebära för gruppen och för personen som försöker bli en i gruppen?
- Vilka möjligheter har du att bli accepterad och bli en i gänget respektive hur skulle du hantera om du inte blev accepterad?
- Hur påverkas vi av isolering t ex vår självkänsla?
- Vad har gruppen för ansvar om de bestämmer sig för att utesluta en person ur gänget?
- Vad skulle du göra för att få vara med i gänget?
- Om det är ditt val att gå med i gruppen eller ej, vilka skäl skulle du ha för ditt beslut?

Sammanfattning

Om eleverna inte själva kommer fram till det, kan du nämna att det är viktigt att stå för vad man tycker och att informera andra om det. Eleverna kan själva bestämma om de vill vara med i en grupp, om de samtycker med gruppens regler eller inte.

Avslutning (10 min)

Individuellt reflekterar varje elev över Folon's bild med hjälp av frågorna i arbetsboken. Om det är ont om tid, jobba bara med den sista frågan. Be några elever läsa upp vad de svarat. Tavlan är målad av Jean Michel Folon från Belgien. Bilden gestaltar förhållandet mellan individ och grupp tillhörighet, vilket är av stor betydelse för elevernas utveckling. Medvetenheten av att detta förhållande kräver balans bidrar till en bättre kännedom om sig själv och ett starkare självförtroende.

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna spelar rollspel.
- 2) Eleverna utvärderar rollspelet.
- 3) Diskussion om skillnader mellan de som vill delta i en grupp och de som bestämmer vilka som får delta i en grupp.
- 4) Eleverna reflekterar över grupper de själva är med i och kanske grupper de skulle vilja vara med i.
- 5) Eleverna reflekterar över en individ som är "annorlunda" men ändå tillhör en grupp.

Alkohol - vad väljer du?

Några ord om lektionen

Det här är första lektionen som tar upp användningen av en drog. Lektionen har fokus på alkohol! Vi börjar med den drog som eleverna kanske har någon egen erfarenhet av, antingen testat själva eller någon i familjen eller bland vännerna. Förmedla tydligt att alkohol (gäller även tobak) också är en drog.

Syftet med den här lektionen är att eleverna ska få kunskap om de faktorer som påverkar bruket av alkohol och riskerna att bli beroende. Det är viktigt att förklara att risk- och skyddsfaktorer inte är detsamma i alla situationer och beteenden. Det övergripande målet är att motivera eleverna till att reflektera över de sociala modellerna som finns av drogbruk.

Målsättning

Att eleverna...

- lär sig att det finns olika faktorer som påverkar människors användning av droger (effekter/förväntningar och hur drogerna kan påverka omgivningen och personen)
- upplever hur det är att arbeta i grupp
- diskuterar sina åsikter med jämnåriga

Vad behövs?

- Arbetsboken
- Lite större papper till sista grupparbetet, cirka sju stycken beroende på antal grupper

Tips inför lektionen

Den här lektionen kräver att du har adekvata kunskaper om alkoholens risk och skyddsfaktorer. Information om alkoholbruk hittar du i manualens bilaga om droger.

Du behöver kanske använda dig av dina egna erfarenheter för att kunna beskriva de olika karaktärer och stereotyper som nämns i modellen. Karaktärerna ska visa att det finns olika riskfaktorer hos och runt en person som ökar risken att börja dricka respektive skyddsfaktorer som minskar risken.



Inledning (15 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback

Introducera och beskriv de tre olika faktorerna som påverkar användningen av en drog.

- Personliga faktorer (ex. man söker spänning, vill uppleva något okänt)
- Sociala faktorer (ex vänner som dricker alkohol) *Här kan man nämna miljöns påverkan på beroendet hos personen.*
- Fysiska faktorer (ex hur kroppen reagerar på alkohol).

Be eleverna nämna sina egna kunskaper av vad de läst, sett eller upplevt själva angående varför man börjar dricka alkohol. Det är det vi kallar "riskfaktorer". Fråga nu efter exempel på hur människor gör för att avstå från alkohol. Det är det vi kallar "skyddsfaktorer".

Summera de tre olika grupper av faktorer som påverkar bruket av alkohol och förtydliga att i varje gruppering kan det förekomma både risk- och skyddsfaktorer, det är inte vattentäta skott. Nämn också att dessa faktorer inte bara gäller alkohol utan bruk av andra droger också, men i den här lektionen använder vi alkoholdrickandet som ett exempel.

Lektion 3

Huvudaktiviteter (35 min)

1. Risk- och skyddsfaktorer vid användning av alkohol (här använder vi alkohol som ett exempel på droger)

Använd en aktiv energizer till att dela klassen i grupper om 3-4 elever i varje grupp.

Eleverna arbetar i sina arbetsböcker gruppvís. Där diskutera de vilken risk eller skyddsfaktor som figurerna representerar och drar streck mellan figur och den ruta de anser stämmer överens.

Samla hela klassen för att titta på likheter och olikheter i gruppernas arbete. Använd figuren nedan (?) som stöd i diskussionen. Diskutera varför grupperna gjort som de gjort. Vad har de sett för risk- och skyddsfaktorer hos de olika figurerna? Övningen är till för att få igång en diskussion och att eleverna får en förståelse för problematiken.

Viktigt att poängtera att begreppet "risk och skyddsfaktor" beskrivs utifrån ett grupperspektiv. Det är inte översättningsbart på en enskild individ, det är för komplext.

Betona att de risk- och skyddsfaktorer som nämnts inte heller är någon garanti för att det blir på ena eller andra sättet, utan enbart betyder "ökad sannolikhet" eller "minskad sannolikhet".

Kluriga frågor:

- Varför dricker en del inte alkohol?
- Vad kan du själv göra för att skydda dig från att börja använda droger?

De rätta placeringarna för figurerna ser du här nedan och med några kommentarer som du kan använda.

2. Skapa en karaktär

Använd en aktiv energizer till att dela klassen i grupper om 3-4 elever i varje grupp. Be eleverna rita en karaktär/person som har starka skyddsfaktorer för att inte använda alkohol i arbetsboken alternativt på ett löst papper för att sätta upp på väggen.

"I ett nötskal"

- 1) Klarlägg de tre olika slags faktorer som har betydelse när det gäller bruket av droger; fysiska eller drogrelaterade, miljöfaktorer eller sociala och personliga faktorer.
- 2) Diskutera risker och skydds faktorer relaterade till alkohol.
- 3) Låt eleverna ta fram en karaktär med "starka skyddsfaktorer" för att inte börja använda alkohol.

Sociala faktorer

ENSAM

Om en person inte har någon att prata med om sina känslor och problem är det en riskfaktor för att börja dricka och dricka större mängder.

TILLSAMMANS

Vänner och familj är viktiga personer i en individs omgivning. Fungerar detta nätverk bra, ger ett bra stöd till individen, är det en **skyddsfaktor**. Däremot kan en vänskapskrets där många dricker vara en riskfaktor för att själv börja.

FLICKA/POJKE

Flickor använder inte alkohol (och andra droger) i lika stor grad som pojkar, det är då, en **skyddsfaktor** att vara flicka.

Fysiska faktorer

STRESS

Vid stress kan effekter av alkohol (och rökning) upplevas som lugnande, därmed ökar risken av att upprepa drickandet och bli beroende.

Personliga faktorer

STRESS

En person som lever ett stressat liv tar sig inte tid att tänka efter och reflektera över sina beslut då ökar risken att inleda ett beteende som är skadligt, så som att dricka.

SJÄLVFÖRTROENDE

En person som har förmåga att tänka positivt om sig själv och har en god självbild får ett starkare skydd. Däremot den som har en svag självkänsla kan ha svårare att ta beslut och är mer lättpåverkad utifrån hur andra tycker och tänker (riskfaktor).

Vad tror du?

Några ord om lektionen

Den här lektionen handlar om s k "majoritetsmissförstånd" och övning i kritiskt tänkande, självförtroende och det sätt man förhåller sig till droger. Ibland tar man efter ett beteende som man tror är det normgivande, det vanligaste. Det kan bli att man imiterar ett riskbeteende för att man tror att det är mer vanligt än det verkligen är. Det man tror stämmer inte alltid. Det kallas majoritetsmissförstånd.

Det här sättet att tänka finns hos oss alla i vardagen; du vill tillhöra en grupp där du tycker de flesta har rosa kläder och därmed köper du rosa kläder. Det här är inte alltid sant! Vi ser att det här är ganska typiskt beteende under tonåren när det gäller bruk av alkohol, tobak och andra droger. Du är tretton år och vill vara som de som är sexton år. Du vet att några i gänget ibland tar droger på helgerna och du tänker att de flesta i gänget gör så. Så du tar efter detta beteende för att få vara med.

I lektion två diskuterade vi om att ta efter beteenden för att vara med i gänget även om det innebar att man gjorde något som inte kändes rätt. I den här lektionen, om majoritetsmissförstånd, är det mer fokus på dina antaganden, stämmer det med verkligheten?

Målsättning

Att eleverna...

- förstår behovet av att se kritiskt på tillgängliga informationskällor
- upplever skillnaderna mellan tankar, åsikter och fakta
- kommer fram till en realistisk bedömning av ungdomars användning av droger



Vad behövs?

- Elevernas arbetsbok.
- Förbered med att ta fram aktuell statistik för ungdomar i Sverige antingen på ett stort papper eller OH.

Tips inför lektionen

Du behöver inte ha direkta kunskaper i statistik för att hålla den här lektionen. Det som du bör kunna är att förklara skillnaden mellan "minst en gång om året", "minst en gång i månaden" och "minst en gång om dagen" med några exempel från elevernas vardag.

Förbered några exempel med information från media om tobak, alkohol och andra droger. Troligen kommer du att hitta aktuell information som är överskattad och därmed inte stämmer med verkligheten. Det förekommer även felaktig eller missvisande information på andra ställen såsom i filmer, i reklam, på bilder, i sånger om att det är normgivande att använda cigaretter, dricka alkohol och använda droger. Du kan hitta aktuell statistik för Sverige på <http://www.can.se> eller alla Europiska länders tobak-, alkohol- och drogvänor på European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) websida: <http://www.emcdda.europa.eu>

Lektion 4

Inledning (10 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Fråga eleverna om hur många elever de tror röker. Skriv upp några av de siffror som nämns och förklara, att man ofta har fel uppfattning om saker som man tror är grundade på riktig information. Detta är skälet till att denna lektion behandlar frågan om kritiskt tänkande. Ge gärna ett exempel på när du har vilseletts av information via media, reklam, filmer eller webbsidor.

Huvudaktivitet (30 min)

Hur många gånger...

Inled diskussionen med att ta upp ett beteende som eleverna är intresserade av och vill titta närmare på. Det kan vara intressant att titta på hur många som åker bil eller kommunalt till skolan. Andra exempel kan vara hur många som äter choklad eller hur många gånger eleverna badar i havet, sjön eller i en simhall? Bestäm ett ämne som ni kan göra skillnad på mellan, årligen, varje månad och dagligen. I arbetsboken finns några tabeller som visar på hur många som tränar olika sporter. Förklara skillnaden mellan olika frekvenser livstid, årlig, varje månad och varje dag men också mellan "alla" och särskilda åldersgrupper. Du kan också använda en grafisk presentation som tar upp något beteende tex shopping eller TV- tittande.

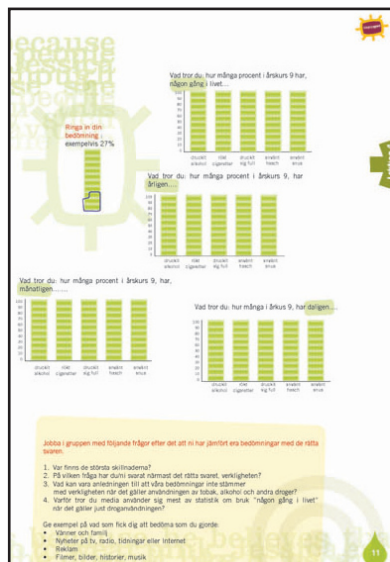
Uppskatta användningen av droger

Låt eleverna arbeta individuellt i arbetsboken med övningar i att uppskatta hur många procent av svenska 15-åringar som använder olika droger. Ta endast upp de droger du tycker är relevant för dina elever, t ex om eleverna inte hört talas om kokain tidigare, ta då inte upp det för att eventuellt väcka intresse. Dela upp klassen i grupper om fem, låt eleverna jämföra sina uppskattningar och se om de kan hitta likheter i deras svar.

Aktuell informaton om ungdomars drogvanor

Presentera det faktiska antalet som använder droger med färsk siffror. Jämför med deras egna siffror och be några elever att demonstrera skillnaderna. Ligger siffrorna generellt högre eller lägre? Förklara att det mycket ofta händer att ungdomar tror att det är mycket fler ungdomar som använder droger än det är i verkligheten. Låt eleverna sedan jämföra egna svar med de på tavlan och svara på frågorna i arbetsboken. Eleverna jobbar två och två med att diskutera frågorna:

- Var finns det största skillnaderna?



- I vilken fråga har du/ni svarat närmast det rätta svaret, verkligheten?
- Vad kan vara anledningen till att våra bedömningar inte stämmer med verkligheten när det gäller användningen av tobak, alkohol och andra droger?
- Varför tror du media använder sig mest av statistik om bruk "någon gång i livet" när det gäller just droganvändningen?
- Ge exempel på vad som fick dig att bedöma som du gjorde:
 - Vänner och familj
 - Nyheter på tv, radio, tidningar eller Internet
 - Reklam
 - Filmer, bilder, historier, musik

Diskutera vad orsakerna kan vara. Gå igenom vad frasen "åsikter styr normerna" innebär; om man tror att de flesta dricker alkohol vid 15 år, godtar man detta som norm. Växla över till ämnet åsikter och diskutera var dessa kommer ifrån. Avsluta med att nämna att vi ofta bestämmer oss på basis av vad vi har hört eller sett i media.

Avslutning (10 min)

Samla hela klassen i en ring och förklara att det mycket ofta händer att ungdomar tror att det är många fler ungdomar som använder droger än det är i verkligheten. Det kallas majoritetsmissförstånd. Om man tror att de flesta fjortonåringar dricker alkohol kommer det att bli en norm som faktiskt grundar sig på felaktig information. Därför är det viktigt att reflektera över den information man tar till sig, stämmer den eller inte.

Avsluta lektionen med att nämna att vi ofta tar till oss det vi hör eller ser i media. Förtydliga att media ofta lyfter fram siffror som baserar sig på livstids statistik, som att många människor testat en drog en gång eller vid ett fåtal tillfällen och sen inte mer för att de inte får den effekt de förväntat sig. Att fokusera på detta "drogvanor under hela livet" ger oss ett felaktigt intryck ibland.

"I ett nötskal"

- 1) Fråga eleverna om hur många 15-åringar de tror använder droger genomsnittligt och jämför dessa uppgifter med aktuell statistisk.
- 2) Diskutera relationen mellan normer/åsikter och information/media.
- 3) Arbeta i smågrupper.



Tobak - en drog?

Några ord om lektionen

Den här lektionen tar upp information om droger och dess effekter, liksom lektion 3 och 9 också gör. Vi måste vara medvetna om att det finns en del svårigheter och potentiella skador som kan aktualiseras i samband med undervisning om droger för ungdomarna såsom ökad nyfikenhet. De långsiktiga skadorna på hälsan eller till och med dödsfall är inte så övertygande eller imponerade för ungdomar generellt. Därför rekommenderar vi att man fokuserar på de kortsiktiga och sociala aspekterna när det gäller tobaksbruk. Men även fokus på att ungdomar inte börjar använda droger p g a informationsbrist utan mer på grund av social tillhörighet. Till exempel antingen tycker de att det är normalt att ta droger och nödvändigt för att accepteras eller att de tror att ta droger är rebelliskt.

När vi förbereder informationen om droger och dess bruk måste vi tänka på två fallgropar:

1. Om vi framhäver eventuell risk med förslagsvis rökning till en nivå som säger emot elevernas egna observationer kommer de bli misstänksamma till vår information. Deras egna observationer kan t ex vara effekter på personer de känner som röker.
2. Om vi skulle fokusera för mycket på drogernas effekter eller hur många som någon gång har testat, skulle eleverna tro att det är coolt och användningen utbredd bland befolkningen.

Som du kanske märkt är information om droger och dess bruk inte bara en intellektuell process utan inverkar också på det sociala beteendet. Det är skälen till varför du som lärare får tips om effektiv kommunikation med eleverna för att på bästa sätt nå fram. Det är viktigt att få fram budskapet så att det varken är rebelliskt eller spännande att ta droger, kanske speciellt hasch. Rådet blir att fokusera på de sociala aspekterna och vara mer återhållsam med hälsoaspekterna.

Sociala aspekter; inte attraktivt, inte nödvändigtvis intressant inte heller normalt eller något alternativ. Hälsosamma aspekter; hälsoproblem, dödligt, giftigt och beroendeframkallande. Därmed har informationen i Unlugged inte fokus på hälsobudskapet utan vill försöka sätta en "trend".

Målsättning

Eleverna lär sig...

- vad effekterna av att röka eller snusa är
- förväntade effekter inte alltid motsvarar de verkliga
- att positiva kortsiktiga effekter ofta är viktigare för oss än långsiktiga negativa följder
- diskutera varför folk röker eller snusar trots att de känner till vilka skadliga effekter det har på deras hälsa

Vad behövs?

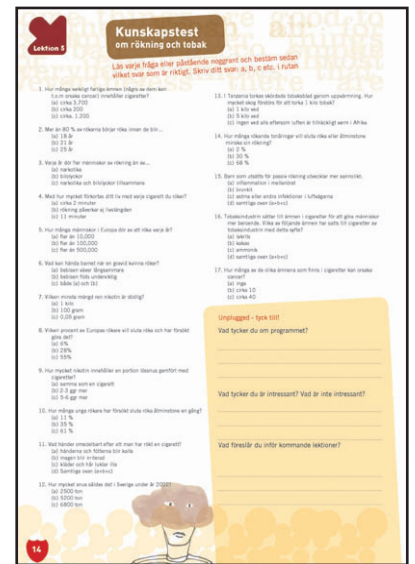
- Att läraren läser faktabladet om rökning och snusning inför lektionen i manualens bilaga
- Arbetsboken
- Två stora pappersark alternativt på tavlan. Till vänster "Rökningens effekter" respektive "Snusningens effekter; på höger sida "Vad rökare förväntar sig av rökning?" och "Vad snusare förväntar sig av snusning?"
- Om det är möjligt dator med Internet

Tips inför lektionen

Förbered dig med att läsa informationen om konsekvenserna av tobaksbruk.

Inledning (15 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.



Frågelek om cigaretter

Be eleverna fylla i kunskapstestet i arbetsboken om effekterna av rökning och tobaksindustrins ansvar. Eleverna kan hitta de flesta svaren i arbetsboken. När detta är gjort gå igenom de rätta svaren tillsammans och be eleverna jämföra sina resultat. Förklara att lektionen fokuserar på att kunna bedöma vad som är riktig information om rökning och snusning.

De rätta svaren:

1a, 2a, 3c, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9b, 10c, 11d, 12c, 13b, 14c, 15d, 16d, 17c

Huvudaktiviteter (30 min)

Cigaretter & Snus – håller de vad de lovar?

Diskutera med klassen varför folk röker eller snusar, trots att de känner till de farliga effekterna tobak har på hälsan. Vilka fördelar ser ungdomar med rökning/snusning? Skriv ner de alternativ som kommer upp i klassen under respektive rubrik "Rökningens effekter" respektive "Snusningens effekter" och "Vad rökare förväntar sig av rökning?" respektive "Snusare förväntar sig?"

Du kan nu återkoppla till den tidigare lektionen om alkohol, då klassen fick höra att det finns olika faktorer som är orsak till att någon tar droger. (Sociala – jag tror mina kompisar också röker, fysiska – jag känner mig mer avslappnad, personliga – jag tycker om smaken)

Fokusera på de sociala konsekvenserna och effekterna på utseendet som finns angivna i arbetsboken. Låt eleverna skilja på de kortsiktiga respektive de långsiktiga konsekvenserna av rökning och snusning. Och diskutera frågorna:

- Är de kortsiktiga och långsiktiga effekterna i balans eller i obalans?
- Vad kan man dra för slutsatser av detta?
- Är de kortsiktiga effekterna viktigare för dig än de långsiktiga effekterna eller tvärt om?

Gå vidare i diskussionen med vad eleverna läst och sett för information om rökning och snusning i media. Några frågor som kan hjälpa till:

- Vilken information tror du tobaksbolagen skulle sprida om de skulle vara helt ärliga och ansvarsfulla? Hur ser det ut i verkligheten?
- Annonsering av tobak är förbjuden i Sverige! På vilket sätt marknadsför bolagen sina varor?
- Var kan du hitta korrekt information om tobak?

Avslutning (10 min)

En återkoppling (feedback) kring själva Unplugged-programmet kan vara lämpligt här. Be eleverna svara på frågorna i arbetsboken och gör klart för eleverna att du kommer att samla in böckerna för att ta del av deras kommentarer.

- Vad tycker du om programmet?
- Vad tycker du är intressant? Vad är inte intressant?
- Vad föreslår du inför kommande lektioner?

Men du kan också använda en lek; eleverna går till olika hörn i klassrummet. Exempel: Ett hörn med "Jag tycker verkligen om programmet", ett hörn med "Jag skulle vilja lära mig detta", ett hörn med "Det här tycker jag är bra med programmet och detta kan vara bättre" och det sista hörnet är ett "öppet hörn" (med andra tankar och idéer).

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna får lära sig fakta om rökning och tobak genom ett frågeformulär
- 2) Diskussion i klassen om skillnaderna mellan verkliga effekter och förväntade effekter av rökning
- 3) Jämföra kortsiktiga och långsiktiga positiva och negativa effekter och förväntningar av rökning.
- 4) En liten utvärdering: Vad tycker eleverna om Unplugged?

Hur gör du?

Några ord om lektionen

Förmågan att kommunicera är av stor vikt för den sociala utvecklingen i tonåren. Under skolåren kommer eleverna förhoppningsvis att få många tillfällen att träna på denna färdighet bland annat genom; att få uttrycka sina åsikter på ett lämpligt sätt i sin kultur och i olika situationer, aktivt lyssnande, att ge feedback och att uttrycka sina känslor. I den här lektionen kommer eleverna att få tillfällen att träna på att uttrycka sina känslor bland annat med hjälp av kroppsspråket.

Ineffektiv kommunikation kan leda till svag självkänsla, ensamhet, svårigheter i kontakten med familjen och med vänner. Det kan generera till att personen söker stöd hos en annan person och bygger upp ett beroende till denna person. I preventivt syfte ger Unplugged tillfälle att träna på de kommunikativa färdigheterna i ett tryggt och säkert klimat.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- hur man kan tala om sina känslor på ett adekvat sätt
- se skillnad mellan muntlig och icke muntlig kommunikation
- att kommunikation är mer än att bara prata

Vad behövs?

- Kort med känslord och siffror
- I inledningsaktiviteten och övningen med "den mänskliga skulpturen" behövs stort golvutrymme
- Plats på tavlan eller blädderblock med rubrikerna verbal och icke verbal

Tips inför lektionen

Möblera gärna om innan lektionen börjar för att spara tid.



Inledning (10 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Varje elev tar ett kort. På ena sidan är det siffror och på andra sidan ett känslord.

Steg 1. Be dem att snabbt ställa sig i ordning efter sina siffror.

Steg 2. Samla eleverna och be dem ställa sig i ordning efter sina födelsedagar.

Steg 3. Samla eleverna och be dem ställa sig i ordning i en rad med användning av känslorden, med "mycket positiva känslor" i ena ändan och "mycket negativa känslor" i den andra och en skala där emellan.

Steg 4. Gå sedan igenom, tillsammans med gruppen, hur eleverna bestämmer sin plats och fäst uppmärksamheten på olika nyanser, graderingar, hur de skiljer på saker och olika tolkningar.

Steg 5. Samla in korten

Huvudaktiviteter (35 min)

SITUATIONER OCH KÄNSLOR

Välj ut två av de 3 övningarna

Övning 1.

Dela ut känslokorten igen och ge instruktioner att inte visa sitt kort för någon annan. Låt eleverna arbeta två och två. Den ene eleven ska visa vad som står på kortet på olika sätt.

Lektion 6

1. Bara med sitt ansikte (ansiktsuttryck)
2. Med kroppen men utan ljud
3. Med ljud (inte ord, utan kroppsspråk)
4. Med ord (verbalt)

Den andre personen i paret ska gissa vad det är för känsla som står på kortet men måste vänta med att ge sitt svar till efter alla fyra stegen. Inget prat mellan de fyra stegen! Låt eleverna byta roll.

Samla klassen och fråga vad som gick bra och om det var något som missförstods. Notera tips och misstag på tavlan eller på blädderblocket under respektive rubrik verbal och icke verbal.

Övning 2. DEN MÄNSKLIGA SKULPTUREN

Förtydliga att i den här övningen tränas den icke verbala kommunikationen. Arbeta i samma par som tidigare. Paret ställer sig mitt emot varandra, så det bildas två led av klassen. Ena ledet börjar skulptera sin partner som står i andra ledet, som agerar "passiv materia".

Eleven skall inte uttrycka en känsla själv utan skulptera känslan hos sin partner genom att modellera dess kropp; armar, ben, kroppshållning, ansiktsuttryck m m så att det blir en skulptur som uttrycker en känsla. Skulpturerna ska stå still så att du och konstnärerna gemensamt försöker komma fram till vilka känslor som är representerade.

Gör samma sak en gång till och låt då paret byta roller.

Demonstrera hur det hela går till med hjälp av en elev. Konstnären modellerar sin blivande skulptur t ex sträck armarna upp över huvudet, sträck på ryggen och dra upp mungiporna så det blir ett leende (lycklig), luta axlarna framåt och låt armarna hänga tätt utefter kroppen och för ihop knäna och tårna lätt (blyg).

Övning 3. KÄRNAN I LEKTIONEN

Dela klassen i grupper med 3-4 elever i varje grupp. Alla elever har sin arbetsbok och listan med känslor och med exemplen på situationer.

Gå igenom med eleverna i vilka situationer det är viktigt att uttrycka sina känslor. Titta efter exempel där det finns en uttalad avsikt. Till exempel:

- Efter en konflikt med mina föräldrar vill jag säga att jag hade fel.
- Min syster är ledsen och jag vill trösta henne.

- Jag är kär och jag vill berätta det (utan att överdriva).
- Jag var nära att komma i slagsmål och vill göra det klart att jag hade skäl till det.
- Laget jag spelar i har förlorat och jag är väldigt ledsen för det.
- Jag är besviken på vad en kompis till mig gjort. Jag vill tala om det för honom/henne utan att för den skull bli ovänner.

Varje grupp väljer en av situationerna och tänker igenom hur man uttrycker känslor i den givna situationen. Låt de omsorgsfullt få välja ett känslord som de vill uttrycka och ett som de inte vill uttrycka. Samla klassen och låt en eller flera grupper spela upp situationen inför klassen och låt klassen gissa den "önskade" respektive den "icke önskade" känslan. Diskutera vad som var lätt att förstå respektive svårt.

Låt eventuellt en grupp demonstrera hur man kan tillämpa tipsen och hur man klart kan förmedla sina känslor.

Avslutning (5 min)

Telefonkatalogen (Om det finns tid över)

Den här leken går ut på att se hur viktigt röstläget och den icke-muntliga kommunikationen kan vara mellan människor.

En elev läser upp siffror ur en telefonkatalog, men han/hon ska göra det med en viss känsla (som om han är ledsen, lycklig osv). Resten av klassen ska komma på vilken känsla som eleven demonstrerar och förklara hur de kände igen den (genom gester, mimik etc).

Klasserna brukar skratta mycket eftersom de tycker att det är kul att läsa upp telefonnummer ilsket, sorgset, glatt osv.

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna ställer sig i rad med olika parametrar och slutar med negativa och positiva känslor
- 2) Eleverna tränar på att uttrycka känslor verbalt och icke verbalt i olika övningar
- 3) Avslutning; läs högt ur telefonkatalogen med känslolöst uttryck

Lektion 7

Lektion 7

Ta plats!

Att vara bestämd innebär att tydligt förklara vad du tycker eller känner och att du inte står för det. Ibland föröker du säkert skriva högt för att förklara vad du tänker. Det fungerar inte så bra. En annan gång vill du inte ställa dig rugg och säga vad du tycker utan sätter tygl. Det fungerar inte heller. Hur gör du för att ta plats och kunna säga vad du tycker?

Jag är bestämd ...
... med dessa personer (välj alla som passar)


- Vänner
- Föräldrar
- Lärare
- Klass
- Andra, närmigen

... när jag är (välj alla som passar)

- På träningen
- Hemma
- I skolan
- På fest
- Annat, närmigen

... när jag känner mig (välj alla som passar)

- Uttröttad
- Glad
- Bekvämlig
- Annat, närmigen



EXEMPEL PÅ SÄTT ATT TACKA NEJ

När du vill tacka nej till en cigarett, alkohol, eller annan drog du blir erbjuden, påg du inte känna dig för besvärad. Du har din egen uppfattning. För att göra det till en god och tydlig uppfattning, förklara över dina argument och på ett tydligt sätt så kan förstå varför du blir erbjuden.

När jag vill inte dricka ...

- Det känns obehagligt, för många sålde ännu i en cigarett
- Jag vill inte dricka mer
- Det känns som om jag inte har något att säga
- Jag har varit för många föreläsningar som har sagt att jag inte ska dricka
- Jag känner mig inte för att dricka
- Jag vill inte bli berusad
- Jag vill inte bli sjuk
- Jag vill inte bli utslagen
- Jag vill inte bli utslagen
- Jag vill inte bli utslagen
- Jag vill inte bli utslagen

När jag vill inte använda ögon ...

- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera
- Det känns som om jag inte kan kontrollera

En sak som jag har lärt mig på denna lektion är _____

Det jag ville säga under lektionen, men inte fick tillfälle att säga var _____

En sak som jag kommer ihåg om någon annan under lektionen är _____

Något om mig själv som förändrar mig är _____

Om det är något som jag vill säga om mig, så jag förklara detta med _____

Tag plats!

Några ord om lektionen

En av de centrala delarna i "Comprehensive Social Influence"-modellen är att träna på att vara bestämd för att kunna hantera och stå emot social påtryckning. Under den här lektionen ska eleverna få möjlighet att träna på att vara bestämd i situationer där det kan vara svårt att stå för sin åsikt.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- att identifiera vilka situationer de är bestämda i
- att ge och höra exempel på hur man bestämt uttrycker sin åsikt
- hur man håller på sin rätt
- att utveckla respekt för andras rätt och åsikter

Vad behövs?

- Utrymme i klassrummet för små rollspel.
- Elevernas arbetsböcker

Tips inför lektionen

Läs gärna råden inför rollspel i introduktionen innan lektionen.

Inledning (10 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Förklara att om man har en åsikt eller övertygelse är det inte alltid lätt att uttrycka detta i en grupp. Att lära sig att vara bestämd kan vara ett viktigt steg för att bli en förebyggare användning av droger. Det är ofta lättare att

vara bestämd i vissa situationer eller med vissa personer. Att vara bestämd kan innebära att du står på dig trots att andra inte håller med dig eller att inte bli påverkad av reklam.

Med sin familj eller sina närmaste vänner kan det vara lättare att säga vad man tycker och kanske också om man varit med om samma sak flera gånger. Ett exempel; din yngre syster kommer in i ditt rum och letar efter något att leka med. De irriterar dig eftersom du sitter och gör dina läxor. Vad säger du till henne? Skulle du reagera likadant om det var någon av dina föräldrar som kom in i rummet?

Ett annat exempel; en av dina bästa kompisar i klassen glömmer nästan alltid ta med sig penna till lektionen. Hon/han vet att du däremot alltid har pennor med dig och ber att få låna en. Det kanske inte är något problem om hon/han lämnade tillbaka pennan efter lektionen men kompiserna lämnar inte tillbaka den. Du tröttnar på att låna ut pennan men samtidigt vill du inte bli ovän och sårå kompiserna. Vad säger du nästa gång hon/han vill låna något?

Vilken situation är det lättast att vara bestämd i?

Huvudaktiviteter (35 min)

1. När är du bestämd?

Låt eleverna fundera på i vilka situationer och med vilka personer de känner sig bestämda i och varför just vid dessa tillfällen. Arbeta i arbetsboken med övningen "när är jag bestämd".

2. Gruppövning; att vara bestämd

Eleverna tar fram arbetsboken och listan med exempel på sätt att tacka nej. Du kan använda ett annat ord istället för bestämda svar, ex sjysta, coola svar.....

Lektion 7

Att vara bestämd innebär inte alltid att det blir en konflikt. Ibland kan det kännas som man "förstör" den goda stämningen med ett negativt svar/påstående. Här är några exempel som vi ska öva på!

Tänk på att hålla dig till elevernas kultur och livsstil.

Gå snabbt igenom tidigare exempel; "störd i ditt rum" och "kompisen som lånar din penna" innan ni startar gruppövningen.

Dela upp klassen i grupper, med fem elever i varje, för att öva exempel på bestämda svar. Det bör vara vardagliga situationer som har med behovet att stå för sina personliga åsikter att göra. Exempel:

1. Du är på skidläger med en grupp under en vecka där du bara har en vän. Du och din vän röker inte. Två andra lägerkompisar erbjuder dig en cigarett.
2. Du är hemma och dina föräldrar är inte hemma. De vet att några av dina vänner ska komma för att titta på video. En av dem har en flaska vin och vill att ni ska dela på den.
3. Du är flicka och är på en födelsedagsfest hos en något äldre kompis. Festen förändras långsamt och blir vild. Kompisens föräldrar är hemma men syns inte till. Du blir plötsligt ensam med några pojkar som stöter på dig på ett obehagligt sätt.
4. En god vän till dig behöver pengar för att betala tillbaka ett lån till en skolkamrat på 200 kronor. Han ber att få låna pengarna av dig. Du vet att han är dålig på att betala tillbaka när han lånar av andra. Så du är tveksam att låna ut dina sparade pengar.
5. På en skolresa har du två timmars fritid i en stor stad. I gruppen finns bara en nära vän till dig. Ni har var och en cirka 100 kronor kvar av fickpengarna. En i gruppen föreslår att ni ska tillbringa tiden på ett tivoli. Själv vill du titta i affärer för att köpa en souvenir med dig hem.

Instruera grupperna att diskutera olika lösningar/ varianter, varje grupp väljer en situation att jobba med. Gruppdeltagarna kan dela upp rollerna och pröva flera olika sätt att ge bestämda svar och respektera andras åsikter. Be eleverna söka efter ett sätt som är så autentiskt och "naturligt" som möjligt. Samla ihop klassen och be varje grupp presentera två olika svarsalternativ på bestämda svar i exemplet som de arbetat med på tavlan alternativt redovisa i rollspelsform

3. Individuell utvärdering i arbetsboken

Låt eleverna arbeta i arbetsboken med att reflektera över lektionen och programmet genom att fullfölja meningarna.

- En sak som jag har lärt mig på denna lektion är...
- Det jag ville säga under lektionen, men inte fick tillfälle att säga var...
- En sak som jag kommer ihåg om någon annan under lektionen är...
- Något om mig själv som förvånar mig är...
- Om det är något som jag vill tala mer om, ska jag försöka tala med ...

Avslutning (2 min)

Förklara att alla behöver lära sig ge bestämda svar. Detta är något man kan lära sig och som man behöver träna på. Det bästa tillfället att förbättra denna inläring är i det verkliga livet. Be eleverna använda dessa bestämda svar i någon verklig situation som de upplever under de följande dagarna.

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna identifierar situationer där de är bestämda
- 2) Visa exempel på bestämda "nej"
- 3) Eleverna arbetar i boken; när är du bestämd och varför?
- 4) Dela in klassen i grupper med fem i varje, grupperna arbetar med att hitta/pröva olika bestämda svar
- 5) Varje grupp väljer en situation och redovisar på tavlan eller som rollspel
- 6) Individuell reflektion

Party tiger

Lektion 8 Party tiger

Träna ut vilka väg du får ta för att ta kontakt med andra människor. Speciellt när man känner sig lite blyg och inte vill ta kontakt med andra människor. Under den här lektionen kommer ni att träna på hur man kan ta kontakt med andra människor.

SITUATIONER I SKOLAN

Rätt 1:
I skolan har du blivit en kille/ tjej som du vill ta kontakt med. Du vill gå till med honom/henne.
Hur skulle du kunna göra? Vad skulle du kunna säga? Är det något du bör tänka på när du pratar med honom/henne (gärningskontakt, prata högt men inte för högt osv.)

Rätt 2:
I din skola finns det en kille/ tjej som du är intresserad av. På en rast kommer han/hon till dig och frågar om ni kan gå och titta tillsammans.
Hur reagerar du? Vad känner du inför honom/hennes blickar? Vad får dig att bestämma dig för att följa med honom/henne?

SITUATIONER PÅ FEST

Rätt 1:
Du är på en födelsedagsfest. Du känner någon ingen på festen. Du vill ta kontakt med en kille/ tjej som är där.
Vad kan du göra? Vad kan du säga? Är det något du ska tänka på när du pratar med honom/henne (gärningskontakt, prata högt men inte för högt osv.)

Rätt 2:
Du är på fest hos en av dina vänner. En kille/ tjej som du inte känner kommer fram till dig och frågar om du vill komma med dig.
Hur reagerar du? Vad känner du inför honom/hennes blickar? Vad får dig att säga att du vill följa med honom/henne?

FRÅGOR TILL DEN AKTIVA ROLLEN:

- Vad är du nöjd med i ditt framförande?
- Vad var det något som var svårt i mötet med den andra personen?
- Vad var det något du skulle göra annorlunda nästa gång?

FRÅGOR TILL DEN PASSIVA ROLLEN:

- Vad är du nöjd med i ditt framförande?
- Tänkte du att andra personer var nervösa? I så fall vad fick dig att tänka så?
- Kände du som du kunde påverka hur den andra personen upplevde sin roll?

FRÅGOR TILL KLASSEN SOM OBSERVERAR:

- Hur realistisk var situationen?
- Vad observerades du?
- Vad var dina egna och utövarens uttryck tydligt uttryckta känslor?
- Hur skulle du göra för att ta kontakt med någon kille/ tjej du vill bli kär i?
- Vad observerades du utövarens uttryck, språkbruk, mimik, kroppsspråk m.m.?

Några ord om lektionen

Att kunna ta kontakt och ha bra relationer med andra människor är viktigt för att vi ska må bra både mentalt och socialt. Unga personer kan ha svårt att ta kontakt och närma sig andra personer, kanske speciellt de personer som de vill ha kontakt med. Det är inte heller ovanligt att ungdomar känner sig generade när de ger eller tar emot positiva kommentarer.

Den här lektionen ger eleverna möjlighet att träna på att ta kontakt med andra människor och bli säkrare i dessa situationer. Till exempel kommer de få träna på att ta första kontakten med andra på en fest och hur man kan börja en konversation med någon man inte känner. De får träna på hur man kan göra för att känna sig bekväm och komma över dessa svårigheter.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- hur de får kontakt med andra personer
- att känna igen och uppskatta positiva egenskaper hos andra människor (positiv återkoppling/feedback)
- att acceptera positiv återkoppling/feedback
- att använda muntliga och icke-muntliga sätt att visa vem de är och att reflektera över olika sätt att göra det på

Vad behövs?

- Ett tomt, kraftigt papper till varje elev och ett till läraren
- Säkerhetsnålar eller tejp för att fästa papperet på ryggen

Tips inför lektionen

- Läs informationen om rollspel i lärarhandboken innan lektionen
- Kom ihåg att syftet med denna lektion är att hjälpa eleverna identifiera när de känner sig blyga och generade samt få träna på att komma över det.

Inledning (5 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Berätta att lektionen ska handla om hur vi kan känna oss trygga och säkra när vi är med andra människor. Om vi vill ha nya vänner måste vi ta en första kontakt med någon. Ibland är det inte så lätt. Tänk igenom, tillsammans med eleverna, på vilka platser man träffar nya människor. Och hur man kan göra för att lära känna dem.

Huvudaktiviteter (25 min)

Rollspel; första kontakten och att lära känna varandra – vad är viktigt? Sedan eleverna har kommit på några sätt att ta kontakt med andra personer får klassen pröva olika möjligheter genom rollspel. Det är två aktiva elever, resten av klassen är observatörer/publik. Skådespelarna, de aktiva, fördelar rollerna enligt arbetsboken.

Du kan också dela upp klassen i två grupper för att göra två rollspel samtidigt. Detta är bara möjligt när klassen redan har erfarenhet av rollspel.

Rollspel – steg för steg

- Introducera tekniken med rollspel (som beskrivs i lärarhandledningen). Beskriv gärna att detta är ett bra sätt att träna bort sin osäkerhet, som många känner, när man ska lära sig något nytt.
- Beskriv den/de situationer som ni ska arbeta med. Det kan antingen vara något av de förslag som eleverna kom med tidigare eller använd situationerna i arbetsboken.
- Dela ut rollerna till "skådespelarna" och publik. Be klassen hjälpa till att förbereda rollerna. På rollspelskorten finns det en aktiv (som försöker lära känna någon) och en passiv (som blir kontaktad av någon). Två elever är skådespelare, 3-4 elever stöttar/hjälper till i förberedelserna t ex hur man kan säga och agera etc.

Lektion 8

- Instruera publiken att observera rollspelet, speciellt samspelet mellan de två skådespelarna som t ex ögonkontakt, gester, hållning, och dialog. Påminn publiken om att skådespelarna ska exponera sig själva genom sin roll och då behöver de stöd från publiken. Påminn gärna om klassreglerna.
- Låt de två spela rollerna i några minuter. Efteråt får skådespelarna berätta om upplevelsen och känslorna kring rollen och publiken ger feedback på vad som gjordes bra.

Följande frågor kan vara till hjälp vid diskussionen/reflektionen:

Frågor till den aktiva aktören

- Vad är du nöjd med själv i ditt agerande?
- Vad var svårt i kontakten med den andra?
- Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?

Frågor till den passiva aktören

- Vad tyckte du var trevligt med det sätt som du blev kontaktad på?
- Om du la märke till att den andra aktören var nervös, vad gav dig det intrycket?
- Hur kunde du påverka det sätt som den andra aktören agerade?

Frågor till observatörerna i klassen

- Hur realistisk var situationen?
 - Vad observerade du?
 - Vilka ord, gester eller vilket uppträdande visade på klara känslor hos den aktiva aktören?
 - Vad skulle du göra för att lära känna andra pojkar eller flickor?
 - Vad har du observerat när det gäller rösten, ögonkontakten, mimiken?
- Finns det tid över kan man köra rollspelet en andra gång och då lägga till de saker som kom upp i diskussionen (1-2 konkreta förslag)

Steg 5 och 6 kan repeteras flera gånger till publiken och skådespelarna är nöjda med resultatet.

En sista diskussion kan vara om övningen kan översättas till verkligheten för att på så vis avsluta rollspelet.

Avslutning (20 min)

Att ge och ta emot komplimanger

Alternativ 1

Alla elever och lärare får ett kraftigt papper fäst på ryggen.

Eleverna går runt i klassrummet och skriver **positiva** komplimanger på andra elevers ryggar. Varje elev måste ha minst 2 eller 3 komplimanger på ryggen.

Efter övningen läser eleverna upp komplimangerna för sina klasskamrater. Eleverna berättar kortfattat hur det kändes att ge och få komplimanger.

Se till att alla eleverna har några komplimanger skrivna på sina ryggar. Du deltar också som lärare men kommer inte ha tid att skriva på alla elever. Lagg märke till om någon står överksam och uppmuntra andra elever att gå och skriva en komplimang på hans eller hennes papper.

Alternativ 2

Om du bedömer att klassen inte är redo att göra övningen enligt alternativ 1 kan du organisera det mer strukturerat. Det här alternativet kan du också köra om det är ont om tid. Gruppera klassen i små grupper om 4-5 och de skall stå i en ring med lappen på ryggen. Ge eleverna samma instruktion som ovan där de skriver positivt på varandras lappar. Eleverna byter plats i den lilla ringen tills alla har skrivit på varandras lappar.

Eleverna lägger sedan papperen i sina anteckningsböcker eller tar hem dem för att visa.

Avsluta med att fråga hur eleverna upplevde att ge men också ta emot komplimangerna. Hade du några svårigheter? Hur känner du inför de komplimanger du fått?

"I ett nötskal"

- Klassen spelar rollspel om hur man lär känna andra
- Klassen och läraren diskuterar vilka känslor vi har när vi söker kontakt med andra
- Eleverna ger och får positiv feedback/återkoppling till sina klasskamrater

Droger - hur farligt är det?

Några ord om lektionen

Alkohol och tobak är visserligen de vanligaste drogerna bland ungdomar, men långt ifrån de enda. Debut med illegala droger såsom hasch, ecstasy och kokain sker ofta under äldre tonåren. Läkemedel t ex sömnmedel, stimulantia och prestationshöjande produkter är också droger som används utan läkarens ordination. Att noggrant informera om alla möjliga substanser, som kan vara droger är omöjligt, men eleverna måste lära sig att söka och hantera korrekt information.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- Om effekter av och risker med olika droger
- Hur man kan arbeta med information som finns tillgänglig

Vad behövs?

- Läs igenom faktabilagan om droger i manualen och frågorna i "Kortspelet"
- Kort med frågor för "Kortspel" i tryck eller i manualens bilagor.
- Kort eller papperslappar i två olika färger med enkla summor, som används för att dela klassen i par

Tips inför lektionen

Du kan i förväg bestämma att fokusera på vissa droger snarare än andra, t ex om elever har visat nyfikenhet för vissa substanser, har frågat, etc. Välj då materialet för



lektionen t ex vilka kort för kortspelet på ett konsekvent sätt.

Lektionen lämpar sig att föras in i en biologikurs t ex inom ämnet kroppens fysiologi.

Meningen med lektionen är inte att du som lärare ska förse eleverna med information om droger, utan att eleverna diskuterar i grupp om informationen de redan har, eller får genom kortspelet.

Inledning (5 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

- Bilda grupper parvis genom att dela ut papperslappar med enkla matteuppgifter på. Elever som får samma resultat bildar ett par. Om antal elever är ojämnt kan en grupp innefatta tre personer. Exempel: 12:8 och 100:25 bildar ett par. Papperslapparna ska dessutom vara i två olika färger, så att klassen blir indelad i exempelvis 8 par med blå färg och 8 par i röd färg.
- Förklara att eleverna kommer att få information om olika droger genom att spela ett spel under denna lektion.
- Dela ut 3 kort från kortspelet till varje par, som de inte ska visa för andra.

Lektion 9

Huvudaktiviteter (35 min)

Kortspel med frågor om droger

- a. Varje "rött" par slår sig samman med ett "blått" par (tre par kan vara tillsammans i fall de är ojämna). Alla grupper sitter tillsammans.
- b. På en bestämd signal (t ex kort vissling eller handklappning) startar spelets första runda, d v s det "röda" paret ställer en fråga till det "blå" paret från egna korten. Om svaret är korrekt blir det en poäng för det "blå" paret. Uppmana gruppen att diskutera varför svaret är korrekt eller inte.
- c. Ge signalen igen, och nu är det de "blåas" tur att ställa frågan. Fortsätt på samma vis tills elever har ställt och diskuterat alla frågor på de 6 korten. Om fler än två par finns i samma grupp, tillåt bara 2 frågor från varje par, för att inte gå över tid.

Du kan införa vissa ändringar i reglerna ovan. Till exempel, om eleverna är mogna för grupparbete kan du tillåta dem arbeta i egen takt, utan att ge signal. Du kan också dela ut fler än 3 kort, eller tillåta "kortbyte" mellan grupper.

Poängsättning och bearbetning

Fråga vilka par har 3, 2, 1, eller 0 poäng. Uppmuntra några par att berätta varför de svarade rätt eller fel, vad de tyckte var svårt, etc. Vilka svar och frågor överraskade dig? Är det lätt att få tag i information, och var hittar man den någonstans?

Avslutning (10 min)

Be eleverna sätta upp korten från spelet på väggen. Hjälpt dem att identifiera gemensamma känslor eller slutsatser, exempelvis:

- Läkemedel kan också vara droger.
- Ibland har man haft fel uppfattning om en drog utan att veta om det.
- Effekter av droger kan vara både kort- och långsiktiga, samt oförväntade.

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna formar par som sedan arbetar i grupp
- 2) Grupperna arbetar med frågor och svar från kortspelet om droger
- 3) Läraren leder diskussionen om gruppens arbete och resultat

Lektion 10

Hur hanterar man problem?

Några ord om lektionen

Ungdomar som börjar använda tobak eller andra droger kanske gör det för att "lösa" sina familje- eller skolproblem. Att använda droger har en motsatt effekt, drogen tar över och möjligheten att hantera problem på ett hälsosamt sätt minskar. I den här lektionen får eleverna öva på att identifiera hälsosamma strategier samt hitta sina starka sidor som kan hjälpa dem handskas med svåra situationer. Dra dig inte för att ta upp negativa känslor som kan komma upp i övningen med Jacobs historia. Var däremot uppmärksamma på om elevers personliga problem kommer upp.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- att hantera problem på ett hälsosamt sätt
- att öva på att tala med andra ungdomar om svåra erfarenheter eller känslor
- att negativa känslor inte är fel eller farliga
- att bemöta svagheter och begränsningar och att se sina styrkor och möjligheter på ett konstruktivt sätt

Vad behövs?

- Elevernas arbetsböcker

Tips inför lektionen

Tidigare erfarenheter säger att det kan vara bra med två vuxna på lektionen.

Inledning (5 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Huvudaktiviteter (45 min)

1. Olika sätt man kan hantera problem på

Hur kan man hantera olika problem man ställs inför i livet? Ge något exempel och diskutera kring dessa! Det finns bra, mindre bra och dåliga (hälsosamma – ohälsosamma) sätt att hantera sina problem på. Introducera begreppet "självmedicinering" som kan vara ett exempel på ett mindre bra sätt att hantera problem.

Ett enkelt exempel: Hur ska du lösa problemet med att lära dig spela piano? Möjliga alternativ: öva, be om hjälp, ta lektioner.

Ett mer komplicerat exempel; återkommande huvudvärk varje vecka! Möjliga alternativ, vila, ta värktabletter, dricka mer vatten, gå till läkare. I exemplet där man tar värktablett tar man bort symtomet men inte orsaken. Risken är att huvudvärken kommer tillbaka! Kanske är det något annat kroppen behöver, som mer sömn, äta bättre, mindre stress....

Förklara; alkohol, cigaretter och andra droger används ibland för att lösa (dämpa) problem istället för att ta tag i själva problemet. Det är exempel på ett ohälsosamt sätt att lösa sina problem. Kroppen mår inte bra av droger

Lektion 10

och den här typen av självmedicinering leder till att själva kärnproblemet inte blir löst.

Ta tag i problemet (hälsosam copingstrategi) istället för att förtränga eller ignorera!

I arbetsboken finns några exempel på hälsosamma copingstrategier. Här hittar du generella strategier man kan använda vid problem man ställs inför. Självklart finns det många fler!

2. Att hantera svårigheter och begränsningar

Man måste också klara av att hantera sina egna begränsningar och svårigheter. Du kanske inte gillar att ha vuxit upp till en lång pojke eller flicka men du kan inte göra någonting åt detta och bli kort igen. Du måste inte bara klara av sådant du förlorar eller lämnar bakom dig utan också sådant som du kanske inte kan förändra eller få tillbaka.

Många gånger kan vi ha hjälp av våra starka sidor. De starka egenskaperna man har hjälper en många gånger att handskas med de svagare egenskaperna.

Ta några minuter och fundera på vilka starka och svaga sidor du har. Varje elev skriver ner sina styrkor och svagheter i arbetsboken

3. Berättelsen om Jacob

Som introduktion, läs brevet Jacob har skrivit i Arbetsboken.

Jacob vill ha råd om hur han kan hantera sin situation. Reflektera över Jacobs situation. Låt eleverna ställa frågor och lyssna på spontana reaktioner på berättelsen (var särskilt uppmärksam på elever som känner igen känslor eller omständigheter i Jacobs berättelse).

Diskutera:

- Vilka svårigheter/begränsningar ser Jacob med flytten?
- Vad skulle kunna bli positivt med Jacobs flytt, tror du?
- Har Jacob några "starka sidor" som kan hjälpa honom?
- Vad skulle du göra i Jacobs situation?

Eleverna arbetar sedan i grupper (3-4 elever) med att "hjälpa" Jacob. Försök hitta olika strategier för hur Jacob kan hantera förluster, begränsningar och svårigheter på ett bra och realistiskt sätt.

Uppgift:

Svara Jacob; vad skulle du/ni ge för råd till Jacob? Skriv ned i arbetsboken!

Samla klassen och sammanfatta lektionen tillsammans med elevernas kommentarer. Poängtera att de positiva sidor man har är användbara i många situationer.

Avslutning (10 min)

OM DET FINNS TID: Låt grupperna byta brevsvar med varandra för att få ytterligare idéer om hur man kan göra i Jacobs situation.

"I ett nötskal"

- 1) Träna på att lyssna.
- 2) Diskutera hälsosamma copingstrategier.
- 3) Arbeta med styrkor och svagheter enskilt i arbetsboken.
- 4) Läs Jacobs berättelse om att flytta till en annan stad och börja i en ny skola.
- 5) I grupper arbetar eleverna med hur Jacob kan hantera svårigheter/förluster

Svaga sidor	Starka sidor
<ul style="list-style-type: none">• Att vara blyg	<ul style="list-style-type: none">• Att vara positiv
<ul style="list-style-type: none">• Att ha svårigheter att lära sig eller koncentrera sig	<ul style="list-style-type: none">• Att vara social
<ul style="list-style-type: none">• Att ha ett stort eller litet handikapp	<ul style="list-style-type: none">• Att ha tålamod
<ul style="list-style-type: none">• Att inte känna sin mamma eller pappa	<ul style="list-style-type: none">• Att ha bra självförtroende
<ul style="list-style-type: none">• Att vara missbrukare	<ul style="list-style-type: none">• Att vara en bra lyssnare
<ul style="list-style-type: none">• Att ofta vara ensam hemma	<ul style="list-style-type: none">• Att kunna kommunicera med andra



Hur löser du problem?

Några ord om lektionen

Unga som använder droger kan börja förvränga verkligheten vilket kan leda till att det blir svårt att identifiera och lösa de problem som personerna ställs inför på ett sunt sätt. En universitetsstudie visade att de personer som super sig fulla oftare hade de sämsta färdigheterna till att lösa problem. Den här lektionen vill ge eleverna träning i att lösa problem med hjälp av en 5-steps modell.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- en teknik att lösa problem
- kreativt tänkande
- att öva på att stanna upp, lugna ner sig och tänka när de har ett problem i stället för att reagera impulsivt
- att skilja mellan långsiktiga och kortsiktiga positiva och negativa följder av olika handlingar/lösningar

Vad behövs?

- Ett A4 papper till varje elev
- Ett stort pappersark med "5-stepsmodellen"
- Elevernas arbetsböcker

Tips inför lektionen

Möblera så att de finns golvutrymme i klassrummet, ca 5 m.

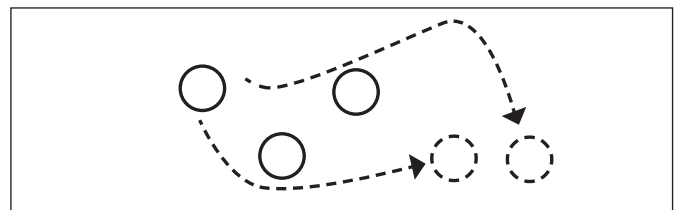
Inledning (15 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen,

repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

1) I Amazonas djungel

Rensa så att de finns ett golvutrymme på minst fem meter i klassrummet. Dela upp klassen i grupper om tre i varje och varje elev får ett papper. Uppgiften är att hela gruppen ska ta sig över Amazonasfloden med hjälp av flytande träbitar (pappersark). På varje träbit får det vara max två fötter åt gången. Om någon nuddar golvet får hela laget börja om från början.



2) Familjeproblem:

Inled lektionen med att ge exempel på en typisk problemsituation; en av eleverna vill ha en mobiltelefon, föräldrarna säger nej. Säg till eleverna att ni ska försöka lösa problemet i klassen och att det finns några olika steg.

Lektion 11

Huvudaktiviteter (30 min)

Ge eleverna en introduktion till de fem stegen för att lösa ett problem. Modellen finns i arbetsboken. Använd modellen steg för steg i exemplet med mobiltelefonen. Ni kan också använda ett annat exempel som eleverna kan relatera till. Var uppmärksam på om någon elev tar exemplet personligt.

5-stegsmodellen för att lösa problem

Steg 1: Låt oss identifiera ett problem

Vad har jag för problem? Vad är det som händer/inte händer? Vad känner jag (hindra eleverna från impulsiva reaktioner/beteenden) och försök att hitta orsakerna till problemet.

Steg 2: Låt oss diskutera olika lösningar

Fundera kring många olika lösningar (kreativt tänkande) och prata med någon som du litar på. Försök beskriva så tydligt som möjligt hur du känner.

Steg 3: Låt oss titta lite närmare på lösningarna

Överväg fördelar och nackdelar liksom kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser..

Steg 4: Låt oss besluta oss för en lösning

Välj den som känns som det bästa alternativet och prova detta

Steg 5: Utvärdera beslutet

Reflektera över beslutet du tog. Vad har du lärt dig? Vad har du ändrat på? Mår du bättre?

Grupparbete

Låt eleverna arbeta i små grupper om tre. Varje grupp löser två problem var av exemplen i arbetsboken med hjälp av 5-stegs modellen. Grupperna kan arbeta med samma problem!

Exempel

- Lisa är otroligt morgontrött, somnar om när väckarklockan ringer. Detta gör att hon kommer för sent till skolan varje dag. Hur kan hon göra för att komma i tid?

- På senaste matteprovet gick det åt skogen för Karl. Han måste göra bättre ifrån sig annars kommer betygen att sänkas och det vill han inte.
- Evas båda föräldrar röker och hon vet nu att det kan vara skadligt att få i sig rök även om man bara sitter bredvid (passiv rökning). Föräldrarna röker överallt i hemmet.
- Pelle har fått tag i en dosa snus. Han är nyfiken och vill få med sig fler att pröva. Han frågar Kalle bland annat. Hur gör Kalle?
- Sam har tappat sina nycklar någonstans under dagen. Han märker det först när han står vid ytterdörren. Hans föräldrar kommer inte hem förrän flera timmar senare. Vad ska Sam göra?
- Kim har bestämt sig för att inte dricka sprit. Kim blir bjuden på en fest där han vet att det kommer drickas alkohol. Hur kan han göra?
- Johans lillebror sitter hela tiden vid datorn. Johan behöver datorn för att kunna göra sina läxor. Hur kan Johan lösa problemet?

Samla hela klassen och be grupperna berätta om sina "problem" och lösningar i helklass om tiden räcker.

Avslutning (5 min)

Be eleverna att träna vidare på denna teknik när det uppstår problem både i och utanför skolan och att skriva upp exempel i sina arbetsböcker.

Be dem berätta om sina erfarenheter av tekniken nästa lektion.

OBS: Det är viktigt att göra klart för eleverna att denna teknik kanske inte alltid fungerar.

"I ett nötskal"

- 1) Uppvärmande problemlösningsövning i grupp.
- 2) Eleverna lär sig 5-stegsmodellen för att lösa problem.
- 3) Klassen använder 5-stegsmodellen på olika problem.
- 4) Tillämpning av modellen i små grupper.



Lektion 12 Hur när du målet?

Att drömma om framtiden handlar ofta om vad man vill göra och vad man vill bli. Det framtida påverkar inte bara av ditt arbete utan också av dina hälsa och månadslöner du har runt dig. Så här i slutet av Unpluggedlektionerna, vill vi veta dig ett enkelt redskap för att dela upp ett långsiktigt mål i kortsiktiga delmål.

MINA MÅL LÅNGSIKTIGT OCH KORTSIKTIGT

Mitt långsiktiga mål jag vill uppnå är _____

Arbeta gruppsvis med att diskutera era långsiktiga mål och dela upp dessa i 3 kortsiktiga delmål. Beskriv dessa tre steg.

Steg ett: _____

Steg två: _____

Steg tre: _____

Kan tobak, alkohol och andra droger vara ett hinder för att nå upp till detta mål?

Utvärdering av UNPLUGGED

Titta tillbaka i arbetsboken under lektion 1 och se vilka mål du hade med detta program. Tycker du att dina mål är uppfyllda?

Jä, för att _____

Nej, för att _____

VAD HAR JAG LÄRT MIG AV UNPLUGGED LEKTIONERNA

Vad kan jag använda för mig själv _____

Vad kan jag använda hemma eller någon annan stans _____

Jag skulle vilja förbättra mig själv när det gäller _____

Vad tycker jag med om eller uppskattade _____

Vad jag uppskade som sådant _____

Tips till lektionerna _____

Hej då från en vän:

Hur når du målet?

Några ord om lektionen

Det är viktigt att eleverna lär sig sätta upp realistiska mål för sina liv men också hur man kan göra för att uppnå målen. Ungdomar sätter ofta orealistiska mål eller rättare sagt har de svårt att skilja på kortsiktigt delmål och långsiktiga mål. Under den här lektionen får eleverna öva på att sätta långsiktiga mål och därefter sätta upp delmål för att steg för steg sträva mot det stora målet.

Eftersom det är sista lektionen i Unplugged är det dags att avsluta programmet och utvärdera det.

Målsättning

Eleverna lär sig...

- att öva på att dela upp långsiktiga mål i kortsiktiga delmål
- att fundera över möjligheterna att tillämpa det de har lärt sig i sina egna liv
- att bedöma styrkor och svagheter i projektets genomförande
- avsluta Unplugged

Vad behövs?

- Elevernas arbetsbok
- En stor affisch att skriva på och sätta upp på väggen
- Förbered några ord om hur du tycker lektionerna varit och hur eleverna arbetat.

Tips inför lektionen

- Förbered med att skriva ned exempel på långsiktiga mål och kortsiktiga delmål på ett stort pappersark.
- Välj en energizer för att dela klassen i smågrupper.
- Förbered dig med några ord för att avsluta programmet Unplugged.

Inledning (5 min)

Börja med att återkoppla till den tidigare lektionen, repetera. Har eleverna känt igen något av vad de lärde sig på förra lektionen, under den gångna veckan? Har några elever frågor som ska besvaras idag eller under de följande lektionerna? Gå inte in för djupt i diskussion men kom ihåg elevernas tankar och feedback.

Påminn om att det här är sista lektionen med Unplugged och att det är dags att avsluta lektionsserien.

Idag ska vi lära oss sätta mål i våra liv. Förklara vad du menar med långsiktiga mål och kortsiktiga delmål. Definiera långsiktig i detta fall som längre än en månad. Exempel på långsiktiga mål; att komma med i en idrottsförening, att välja hobby som teckning eller att spela gitarr, att få bättre relationer till en viss vän, en förälder, syster eller bror, att resa på semester, att fortsätta att inte röka, att ha roligt utan att använda droger, att vara miljömedveten,....

Exempel på kortsiktiga delmål för syftet "att lära sig spela gitarr"; titta efter information om gitarrspel, försöka spela tillsammans med en kompis några gånger, lista ut hur jag kan få ihop pengar till en gitarr,...

Huvudaktiviteter (25 min)

Ett personligt mål

Instruera eleverna att skriva ner ett långsiktigt mål, som de skulle vilja uppnå, i arbetsboken för att sedan jobba vidare med i grupper.

Arbeta i smågrupper med att sätta kortsiktiga delmål. Dela upp klassen i grupper om 4-5 elever i varje grupp. Grupperna sätter sig så att de kan prata i lugn och ro. Varje gruppmedlem presenterar sitt långsiktiga mål och



med hjälp av gruppen försöker de hitta minst tre delmål för att kunna lyckas uppnå det långsiktiga målet. Gruppen väljer ut ett av de mål och delmål de arbetat med för att delge hela klassen.

Samla ihop klassen och samla in ett exempel från varje grupp och skriv ner målen och delmålen på tavlan.

Diskutera utifrån exemplen om delmålen är relevanta och kommer att hjälpa till att uppnå det långsiktiga målet. Reflektera även om det uppsatta målet är en risk eller skyddsfaktor (från lektion 3).

Avslutning (15 min)

Individuell utvärdering av Unplugged

Ge eleverna tillräckligt med tid för att var och en ska hinna skriva ned sina funderingar kring mål och innehåll i Unplugged med hjälp av frågorna i arbetsboken. Be eleverna titta tillbaka på lektion 1 i arbetsboken där de formulerade mål de ville uppnå med Unplugged.

Eleverna byter sedan arbetsbok med en klasskamrat och skriva några rader i kompisens bok för att säga hej då till Unplugged och programmet, för att sedan byta tillbaka.

Samla klassen: Be eleverna skriva ner ett ord på tavlan som beskriver vad de känner efter Unplugged-lektionerna.

Som avslutning beskriver du som lärare vad du känner och upplevt med klassen under programmet.

"I ett nötskal"

- 1) Eleverna skriver ner ett långsiktigt mål som de vill jobba med
- 2) I grupper om 4-5 elever jobbar de med att hitta kortsiktiga mål för att kunna uppnå de långsiktiga
- 3) Ett exempel från varje grupp skrivs upp på tavlan
- 4) Individuell utvärdering i arbetsboken av Unplugged
- 5) En sista övning där alla samlas vid tavlan.

Del tre: Bilagor

INSTRUKTIONER FÖR ROLLSPEL.....	40
Steg för att genomföra ett rollspel	40
Ytterligare tips för genomförandet av rollspel	41
ENERGIZERS.....	42
Mors, mors.....	42
Jonglera med bollar	42
Namn och adjektiv.....	42
Tre sanningar och en lögn.....	42
Ögonkontakt.....	42
Lappa ihop.....	42
Platsen till höger	42
Vem leder?.....	42
Vem är du?.....	42
Vilket slags djur?.....	42
Blinka och mörda	42
Solen skiner på	43
Kokosnöt	43
Kroppsskrift 1	43
Kroppsskrift 2	43
Vem är jag?.....	43
Gruppstatyer	43
Flytta till den plats	43
Bananleken.....	43
Fruktsallad/Drogsallad.....	43
PRRR and PUKUTU.....	43
Dans på papper	43
Tidvatten	43
Jag gillar dig därför att	43
INFORMATION OM DROGER - TILL LÄRARE.....	44
KORTSPEL OM DROGER, LEKTION 9.....	51
REFERENSER.....	58

Instruktioner för rollspel

I ett rollspel tas en situation ur verkligheten och förs över till ett annat sammanhang – rollspelet. Rollspel kan vara användbara för att analysera särskilda beteenden (ett mer "diagnostiskt" perspektiv) och för att försöka tillämpa nya eller alternativa beteenden i en skyddad situation.

De elever som inte är aktivt inblandade i rollspelet ("publiken") fungerar som observatörer och bör både ge konstruktiv och värdefull återkoppling/feedback och lära sig genom att observera aktörerna ("förebilder"). Läraren bör ta på sig funktionen som programledare eller "regissör", ansvarig för planering, förverkligande och utvärdering av rollspelet.

En grundläggande förutsättning för att använda rollspel är en öppen och varm atmosfär i klassen. Rollspel bör endast användas om vare sig elever eller lärare har någonting emot att uttrycka sig genom att spela roller.

Steg för att genomföra ett rollspel

1. Presentera tekniken för rollspel och klargör reglerna för rollspelet.

Det är viktigt att alla deltagare får en känsla för rollspel och kommer överens om vissa grundläggande regler för att kunna samarbeta på ett strukturerat sätt. Därför bör läraren kortfattat förklara hur man spelar rollspel och klassen sedan fastställa några regler för agerandet och för de elever som observerar i början. Det kan vara bra att skriva ner dessa på ett stort pappersark på väggen eller på tavlan för att komma ihåg dem.

Några exempel som gäller för de elever som inte är med i rollspelet:

- vi sitter tysta
- vi observerar de som spelar uppmärksam
- vi stör inte de som agerar genom att skratta eller liknande
- vi hjälper de som spelar om de ber om det

Några exempel som gäller aktörerna:

- vi spelar koncentrerat
- vi försöker att inte störas av omgivningen
- vi argumenterar inte sinsemellan

2. Välja situation för rollspelet

Situationen bör vara konkret och beskrivas i detalj (t.ex. Kalle möter Jocke och Johan på eftermiddagen. Jocke och Johan har just börjat röka och erbjuder Kalle en cigarett. Men Kalle vill inte röka och vill både säga nej till erbjudandet och fortsätta vara vän med Jocke och Johan.)

3. Brainstorma olika lösningar

Flera olika sätt att bearbeta ämnet behandlas. Det är fördelaktigt att "brainstorma" i denna fas (dvs. att samla idéer utan att reflektera över det som sägs, också underliga eller "tokiga" idéer tillåts för att få fram ett spektrum av olika idéer som är så brett och kreativt som möjligt).

4. Att dela ut rollerna till aktörerna

Alla roller som behövs för att spela rollspelet delas ut.

5. Definiera målsättningen och hur denna ska uppfyllas ("formulering av manus")

Klassen beslutar tillsammans vilket slags beteende som skall dramatiseras. Det är viktigt att formulera detta beteende så konkret som möjligt (t.ex. Vad säger Kalle i detalj? Hur uttrycker han sin avsikt? Vilken reaktion har Johan och Jocke?) och att välja ett realistiskt och genomförbart beteende. Vidare bör den scen som väljs inte ta mer än några minuter.

6. Dela ut rollerna till observatörerna/publiken

De övriga eleverna får instruktion att observera spelet. Olika aspekter av beteendet kan poängteras (t.ex. ögonkontakt, gester, kroppshållning, hur talet låter och hur högt de pratar). Publiken kan behöva påminnas om reglerna (t.ex. inte Skratta!).

Viktiga regler för återkoppling/feedback

Bara positiv återkoppling/feedback ges!

Återkoppling/feedback bör:

- Beskriva (inte tolka eller utvärdera)
- Gälla konkret och iakttagbart beteende (inte sammanfattande intryck eller något om aktörens egenskaper)
- Inte begära för mycket av aktörerna (vare sig avseende kvantitet eller kvalitet)

Positiv återkoppling/feedback är ett viktigt krav för att modifiera beteenden på sikt. Negativa kommentarer bör helt och hållet undvikas. Lämpligare är konkreta, hjälpsamma och konstruktiva förslag till vad som kan spelas annorlunda och bättre i nästa omgång ("du kunde kanske försöka tala lite högre i nästa omgång" i stället för "jag hör inte vad du säger").

7. Den första omgången av rollspelet dramatiseras och utvärderas

Den första omgången av rollspelet dramatiseras. Efteråt beskriver aktörerna sin upplevelse och sina känslor under spelet (läraren kan hjälpa till här, t.ex. genom att fråga: "Hur kändes det när Kalle kallade dig för fegis?") och publiken ger återkoppling/feedback om det som gjordes bra.

8. Planering av nästa omgång av rollspelet

Ett eller två konkreta förslag för nästa omgång av rollspelet väljs ur det material som återkopplingsprocessen/feedbackprocessen har samlat.

9. Nästa omgång av rollspelet och utvärdering

Nästa omgång av rollspelet dramatiseras nu i modifierad form. Efteråt görs utvärderingen på samma sätt som efter första omgången.

De tre sista stegen kan repeteras så ofta det behövs eller är möjligt (tills aktörerna och publiken är nöjda med lösningen).

Möjligheten att överföra det beteende som har använts i rollspelet på verkliga livet kan diskuteras som avslutning.

Ytterligare tips för genomförandet av rollspel

- De utvalda situationerna bör sorteras efter svårighetsgrad. Börja med en enkel situation (t.ex. en välkänd situation som inte är så komplicerad och där aktörerna inte är särskilt oroliga).
- Aktörerna bör själva formulera det eftersträvade beteendet, läraren kan hjälpa till (t.ex. genom att fråga "hur vill du uttrycka detta?") Aktörerna bör upprepa på nytt med egna ord vad de vill åstadkomma ("instruera sig själva").
- Om spelet "stapplar" kan läraren hjälpa aktörerna genom att ge korta förslag ("du kanske kan fråga honom om ..."), genom uppmuntran ("det var bra, fortsätt") eller genom att återge vad som beslutats tidigare ("du beslöt dig för att säga ...").
- Det är viktigt att alla ser rollspelet som en övningsituation, dvs. det är inte nödvändigt att allt är perfekt eller att man döljer misstagen,

men att processen av modifiering och förbättring kan inspireras genom "regissörens instruktioner". Det bör vidare poängteras att aktörerna spelar så som det har bestämts och inte visar sitt "verkliga" beteende. Detta kan understrykas genom att man noggrant skiljer på "scenen" för rollspelet från klassen i övrigt (aktörerna bör exempelvis lämna scenen för diskussionen om nästa omgång).

- Elever som inte vill vara med och spela bör inte tvingas till detta, eftersom det kan orsaka ångest och motstånd. En sådan elev kan integreras exempelvis genom att tilldelas något speciellt uppdrag som gäller observera de som spelar.
- På grund av ovisshet och skepticism mot rollspel i allmänhet kan det vara lämpligt att introducera denna teknik långsamt och steg för steg för att på så sätt motverka en skeptisk inställning.
- I början kan det hjälpa att spela bara några scener eller en handling ur litteraturen i stället för att spela en situation från vardagen. Ett annat möjligt steg är att ha en övningsdel "Vad skulle du säga om...?" Klassen sitter i en cirkel. En av eleverna beskriver en situation och kastar en boll till någon. Denna elev måste reagera spontant och ge ett möjligt svar på situationen. Sedan kastar han bollen till någon annan. Efter några möjliga reaktioner på den första situationen ges en ny situation. Exempel på situationer:
 - Du står i kö i en butik och någon tränger sig före.
 - Du är på bio och två personer framför dig talar oavbrutet
 - Du sitter i en buss och värmen är alldeles för starkt påslagen.

“Energizers”

De här aktiviteterna kan hjälpa till att befrämja samarbetet i klassen men också bjuda in till lite fysisk aktivitet i klassrummet.

Mors, mors

Deltagarna står i en cirkel. En person går runt utanför cirkeln och klappar så någon på axeln. Den personen går åt motsatt håll runt ringen tills de båda möts. De hälsar på varandra tre gånger med namn, medan de fortsätter runt ringen i motsatta riktningar för att ta den tomma platsen. Den som förlorar går runt ringen på utsidan och klappar så en ny person på axeln. Detta pågår tills alla har fått delta.

Jonglera med bollar

Alla står i en ring. (Om gruppen är mycket stor är det bättre att dela upp den i flera mindre ringar.) Vägledaren börjar genom att kasta en boll till någon i ringen och samtidigt säga hans eller hennes namn. Sedan instrueras gruppen att bollen nu ska kastas vidare och att den som mottar bollen håller upp en hand, så att ingen får bollen mer än en gång. Samtidigt ska alla komma ihåg, vem de får bollen ifrån och vem de kastar den till. På detta sätt bildas ett mönster. När mönstret är klart kastar vägledaren ytterligare en boll till samma deltagare som förut, och sedan ytterligare en och ytterligare en. Det kan vara 5 – 6 bollar i luften samtidigt och alla följer det givna mönstret.

Namn och adjektiv

Deltagarna tänker på ett adjektiv för att beskriva hur de känner sig eller mår. Adjektivet måste börja med samma bokstav som deras namn, exempelvis: ”Jag heter Kalle och jag är kär”. Eller ”Jag heter Ulla och jag är underbar”. Samtidigt som de säger detta, kan de mima en handling som beskriver adjektivet.

Tre sanningar och en lögn

Alla skriver sitt namn på ett papper, de skriver även ner fyra meningar om sig själv. Tre som är sanna och en som är en lögn. Exempel: Jag heter Karin och jag tycker om att sjunga? Sen går eleverna runt med sina papper. De träffas två och två, visar det de har skrivit för varandra och försöker gissa vad som är sanning och vad som är lögn.

Ögonkontakt

Deltagarna står i en ring. Var och en tar ögonkontakt med en person mittemot i ringen. De två går sedan tvärs över ringen och byter plats med varandra, och behåller ögonkontakten under tiden. Flera kan byta plats med varandra samtidigt, och det är viktigt att alla elever är delaktiga. Man kan börja med att göra det under tystnad för att sedan börja hälsa på varandra när man byter plats.

Lappa ihop

Ledaren väljer ett antal välkända fraser och skriver ner halva frasen på en papperslapp och andra hälften på en annan. Exempel: 'Grattis' på ett papper och 'på födelsedagen' på ett annat. (Antalet papperslappar ska vara lika många som antalet deltagare i gruppen.) Papperslapparna viks ihop och läggs i en hatt. Varje deltagare tar en hoprullad lapp från hatten och försöker finna den deltagare som har andra hälften av sin fras.

Platsen till höger

Deltagarna sitter i en ring. Den som börjar har en tom plats till höger om sig. Sedan ber han/hon en deltagare att komma och sitta på den tomma platsen. Exempel: ”Jag skulle vilja att Anna kommer och sitter på min högra sida”. Anna flyttar sig och det finns nu en tom plats till höger om en annan deltagare. Denna deltagare ropar nu ut ett nytt namn på den deltagare som ska sitta på hans eller hennes högra sida. Fortsätt tills hela gruppen har flyttat en gång.

Vem leder?

Deltagarna sitter i en ring. En frivillig lämnar rummet. Sedan väljer resten av gruppen en ”ledare”. Ledaren gör en rörelse t.ex. klappar händerna, knäpper med fingrarna etc. resten av gruppen härmar ledaren. Den som gick ut kommer tillbaka in i rummet och försöker gissa vem som är ledare. Ledaren måste förändra sin rörelse med jämna mellanrum utan att den som står i mitten ser. När personen i mitten har gissat vem som är ledaren får den som var ledare gå ut och så börjar leken om.

Vem är du?

Be om en frivillig som ska lämna rummet. Medan han eller hon är ute bestämmer resten av deltagarna ett yrke för honom eller henne, som bilförare eller fiskare. När den frivillige kommer tillbaka, mimar resten av deltagarna olika aktiviteter. Den frivillige ska gissa sitt valda yrke genom de aktiviteter som mimas.

Vilket slags djur?

Be deltagarna att dela upp sig två och två. Ställ tillräckligt med stolar i en ring, så att alla par utom ett kan sitta. Varje par bestämmer i hemlighet vilket djur de är. De två deltagare som inte har några stolar är elefanter. De går runt ringen och ropar upp olika namn på djur. När de gissar rätt måste djuren ställa sig upp och gå bakom elefanterna och gå på samma sätt som de. Detta fortsätter tills elefanterna inte kan gissa mer. Då ropar de ”lejon” och alla par springer för att ta stolar. Det par som blir över blir elefanter i nästa omgång.

Blinka och mörda

Be någon, innan leken börjar, att vara ”mördare” och att hålla sin identitet hemlig. Förklara att en person i gruppen är en mördare och kan döda genom att blinka. Sedan går alla runt i rummet i olika riktningar och ser alla de går förbi i ögonen. Om mördaren blinkar åt dig måste du spela död. Alla ska försöka gissa vem mördaren är.

Solen skiner på ...

Deltagarna sitter eller står i en kompakt ring med en person i mitten. Personen i mitten ropar "solen skiner på..." en färg eller ett klädesplagg som någon i gruppen har på sig. Exempel: "solen skiner på alla i blått" eller "solen skiner på alla med bruna ögon" eller "solen skiner på alla som har strumpor". Alla deltagarna som är berörda måste byta plats med varandra. Personen i mitten försöker ta en av deras platser när de flyttar sig, så att en annan person blir kvar i mitten utan egen plats. Den nya personen i mitten ropar nu "solen skiner på ..." en färg eller klädesplagg.

Kokosnöt

Ledaren visar gruppen hur de kan stava till K-O-K-O-S-N-Ö-T genom att använda kroppen och armarna med stora gester. Alla deltagarna försöker sedan att göra detta tillsammans.

Kroppsskrift 1

Be deltagarna att skriva sina namn i luften med en kroppsdel. De kan välja att använda exempelvis en armbåge eller ett ben. Fortsätt tills alla har skrivit sina namn med flera kroppsdelar.

Kroppsskrift 2

Be deltagarna att först skriva sina namn i luften med höger hand, sedan med vänster hand. Be dem slutligen att skriva sina namn i luften med båda händerna samtidigt.

Vem är jag?

Nåla fast lappar med namn på olika berömda personer på deltagarnas ryggar, utan att deltagarna kan se dessa. Be dem sedan att gå runt i rummet och ställa frågor till varandra om vilka berömda personer de är. Frågorna kan bara besvaras med "ja" eller "nej". Leken fortsätter tills alla har listat ut vilka de är.

Gruppstatyer

Be alla att gå runt i rummet med löst svängande armar och avspända i nacke och axlar. Efter en stund ropar du ett ord. Deltagarna ska nu bilda statyer som beskriver ordet. Exempel: Ledaren ropar "fred". Alla deltagarna ska nu omedelbart – utan att prata – inta ställningar som visar vad 'fred' betyder för dem. Upprepa övningen flera gånger.

Flytta till din plats

Be alla välja ett eget ställe i rummet. Alla startar leken genom att stå på sitt "ställe". Instruera alla att gå omkring i rummet och samtidigt göra något speciellt som att hoppa, säga goddag till alla som har något blått på sig, gå baklänges osv. När Ledaren ropar "stopp" ska alla springa till sitt valda ställe. Den som når sin plats först är nästa ledare och kan instruera gruppen att göra som han eller hon vill.

Bananleken

Välj en banan eller något annat föremål, som en nyckelknippa. Deltagarna står i en ring med händerna på ryggen. En frivillig står i mitten. Ledaren går runt utanför ringen och sticker i hemlighet bananen i någons händer. Bananen skickas nu vidare runt ringen bakom deltagarnas ryggar. Personen i mitten ska nu försöka komma på vem som har bananen genom att studera allas ansiktsuttryck. När detta lyckas tar den frivillige plats i ringen och leken fortsätter med den person som "avslöjats" i mitten.

Fruktsallad

Ledaren delar upp deltagarna i "fruktgrupper" som bananer, apelsiner, äpplen med ungefär lika många deltagare i varje. Deltagarna sitter sedan på stolar i en ring. En person står i mitten. Vägledaren ropar ut en av frukterna, exempelvis "apelsiner" och alla apelsinerna ska nu byta plats med varandra. Den person som står i mitten försöker ta en av deras stolar, medan de flyttar på sig, så att en annan hamnar i mitten utan stol. Han eller hon ropar nu ut namnet på en annan frukt och leken fortsätter. När någon ropar 'fruktsallad' måste alla byta stol.

PRRR och PUKUTU

Be alla att föreställa sig två fåglar. Den ena heter 'prrr' och den andra 'pukutu'. När du ropar 'prrr' måste alla deltagare stå på tårna och röra armbågarna utåt åt sidorna, som om de var fåglar som burrar upp sina vingar. När du ropar 'pukutu' måste alla stå stilla och inte röra en fjäder.

Dans på papper

Vägledaren förbereder några lika stora tidningspapper eller tygstycken. Deltagarna delar upp sig två och två. Varje par får antingen en bit tidningspapper eller ett tygstycke. De dansar medan vägledaren spelar musik eller klappar i händerna. När musiken eller klappningarna upphör, måste paren stå på sina papper eller tygstycken. Nästa gång musiken eller klappningarna upphör, måste varje par vika sitt papper eller tyg till hälften, innan paret ställer sig på det. Efter flera omgångar blir papperet eller tyget mycket litet efter att ha vikts gång på gång och det blir allt svårare för två personer att få plats. Par som har någon kroppsdel på golvet när musiken eller klappningarna upphör är "ute" ur leken. Leken fortsätter tills ett par vinner.

Tidvatten

Rita en linje som föreställer havsstranden och be deltagarna att stå bakom linjen. När vägledaren ropar "Tidvattnet ute!" hoppar alla framåt över linjen. När ledaren ropar "Tidvattnet inne!" hoppar alla tillbaka över linjen. Om vägledaren ropar "Tidvattnet ute!" två gånger i rad är deltagare, som rör sig, ute ur leken.

Jag gillar dig därför att...

Be deltagarna att sitta i en ring och säga vad de gillar med personen på sin högra sida. Ge dem tid att tänka först.

Information om droger - till lärare

TOBAK

Vad vi vet från forskningen

Vad är nikotin?

- Nikotin är det ämne i cigaretten, som man blir beroende av. Nikotinet tas upp i lungorna och via blodet upp till hjärnan på mindre än 10 sekunder. Den snabba hastigheten gör att rökaren känner effekterna av nikotinet väldigt snabbt.
- Nikotinet sätter igång flera effekter i hjärnan som märks i hela kroppen; snabbare hjärtslag, höjt blodtryck, blodkärllsammandragningar, blodcirkulationen och kroppstemperaturen sjunker i händer och fötter. Alla dessa effekter stressar kroppen.

Är cigaretten giftig?

- Nikotin är ett giftigt ämne; en vuxen person skulle dö av en dos på 0.05 gram nikotin. Om ett barn sväljer en cigarett leder det till döden.
- När man röker första gången reagerar man på giftet med hosta, illamående, ont i halsen, ögonen blir röda och tårfulla – hela kroppen visar på att den jobbar mot giftet.

Lite statistik

- Förutom nikotin innehåller cigaretten och cigarettröken cirka 3 700 skadliga ämnen, 40 av dessa är cancerogena (kan ge cancer). Ämnen som ammoniak, arsenik, cyanid, tjära, koloxid eller butangas finns i röken. Som exempel kan nämnas att arsenik används för att förgifta råttor och ammoniak används i rengöringsmedel.
- Cigarettrökningen är den enskilt största orsaken till sjukdom och död i Europa. I siffror: 650 tusen Européer dör varje år till följd av rökningen (4 miljoner i hela världen)
- Varje cigarett förkortar en persons livslängd med ungefär 11 minuter.

Effekter av rökning

- Nikotinet leder inte till avslappning och minskad stress. Det som många rökare känner som avslappnande och stressreducerande är i verkligheten en minskad oro, nervositet och koncentrationssvårigheter. Känslan av oro och nervositet är en signal på saknad av cigarett och tas då lättas bort med att röka.

Risker med rökning

Beroende

- Nikotin är en drog man lätt blir beroende av. 60% till 80% av rökarna är beroende.
- Här är några signaler som visar att man är beroende: stark längtan till att röka, svårt att sluta, ökad tolerans av rökning (måste röka mer för att känna sig lugn), abstinens om man försöker röka mindre eller slutar.
- Abstinensen efter man slutat röka kan visa sig på många olika sätt, här är de vanligaste: nervös, rastlös, lätt deppig, problem med koncentration och sömn, förändringar i ämnesomsättningen vilket kan leda till ökad aptit. Det är en orsak till att en del går upp i vikt vid tobaksstopp.
- Det är svårt att sluta röka för dem som en gång börjat, de flesta rökare som försöker sluta misslyckas ofta flera gånger. Man har sett att beroendet kommer väldigt snabbt för dem som börjar i ungdomsåren, redan när man bara röker ett par cigaretter per vecka. Nästan alla rökare slutar dock någon gång i livet.

Kondition, kropp och sex

- Koldioxid är en giftig gas som finns i cigarettröken. Den försämrar syresättningen i kroppen. Minskad syresättning ger minskad kraft i kroppens organ och försämrar den fysiska förmågan och detta redan efter de första "blossen". Ett tydligt exempel är att man snabbare blir andfådd vid ansträngning.
- Tjära bildas vid förbränning av tobaken. Om man röker ett paket om dagen bildas det cirka två milliliter tjära. Tjäran sätter sig i flimmerhåren i luftstrupen och täpper sakta till lungorna som i sin tur ger hosta och infektioner i hela andningssystemet.
- Den mest välkända hälsoriskerna med rökning är nog cancer. Lungcancer är vanligt men också många andra typer som t ex; strup-, njur- och levercancer.
- Hjärt- och kärlsjukdomar eller problem med blodkärlen är vanligt hos rökare p g a att nikotinet drar ihop kärlen som i sin tur ökar hjärtfrekvensen. Detta kan leda till stroke på lång sikt men kan också leda till impotens.
- Nikotin dämpar kroppens förmåga att läka sår. Detta är inte en trivial fråga. I länder där efterfrågan på estetisk kirurgi är hög, t ex Brasilien opererar kirurgerna inte patienter som röker, eftersom de inte kan garantera behandlingens resultat.
- Smalare blodkärl leder till kallare händer och fötter.

Utseende, lukt och smak

- Den minskade blodgenomströmningen är skälet till att huden åldras snabbare med bland annat tidigare rynkor. Håret luktar illa, tänder och fingrar blir gula av nikotinet.
- Rökare har större risk att få problem med tänder och tandkött.
- Lukt och smaksinne försämras hos rökaren. Det kan vara ett av skälen till att de som slutar röka går upp i vikt och i och med att de äter mera för att maten smakar bättre

Kvinnor och barn

- Kombinationen rökning och p-piller ökar risken att få skador i blodcirkulationen med blodpropp, hjärtattack eller stroke.
- Rökning under graviditeten kan leda till att barnet väger mindre, växer saktare och ger en ökad risk för för tidig födsel och plötslig spädbarnsdöd.

Levnadsförhållanden och pengar

- Röken från cigaretter är en av de farligaste luftföroeningarna. Passiv rökning är ett begrepp man talar om när icke rökare utsätts för och andas in cigarettrök.
- Vid framställningen av tobak behövs värme för att torka tobaken. Det behövs fem gånger tobaksbladens vikt i ved, ofta tropiskt träslag.
- Cigaretter är dyra. Fundera på vad du kan köpa istället för, säg 100 paket cigaretter på ett år. Eller kanske 200 paket eller till och med 300?

För mer information gå in på den europeiska webbsiten www.eudap.net eller svenska webbsidor: www.folkhalsoguiden.se, www.can.se, www.tobaksfakta.org.

Vad vi vet från forskningen om snus

- Snus är benämningen på den svenska varianten av icke rökt tobak. Andra varianter är tuggtobak och luktsnus. Användningen av dessa sistnämnda är begränsad.
- Snus är en legal tobaksprodukt i Sverige och säljs av tobakshandlare och livsmedelsbutiker m fl. Man får inte sälja snus till den som är under 18 år.
- Inom den Europeiska unionen i övrigt är det förbjudet att sälja snus.
- Snus består av finmalda tobaksblad som blandats med vatten
- Snus innehåller nikotin, natriumkarbonat, koksalt, fuktgivare och olika smakämnen beroende på snusmärke. Snus innehåller dessutom ett ca 25 tal

tobaksspecifika nitrosaminer.

- Nikotinet i snus tas upp av munslemhinnan och upptaget är beroende på snusets pH. Ju högre pH ju mera nikotin kan tas upp. Nikotinet transporteras snabbt upp till hjärnan via blodbanan och påverkar vårt belöningssystem. Nikotinet "bygger om" hjärnans belöningssystem, varefter nikotin måste tillföras kontinuerligt för att snusaren skall vara i fysisk och psykisk balans. Snus skapar ett kraftigt nikotinberoende
- Normalförbrukningen brukar ligga på en tredjedels dosa per dag.

Möjliga effekter

- Nikotinet är den psykoaktiva komponenten i snus med både lugnande och aktiverande egenskaper.
- En av de främsta anledningarna för snusaren att fylla på med nytt snus är abstinenssymptomen. Dessa kan bestå av nikotinsug, irritation, ångslan koncentrationssvårigheter, oro, huvudvärk, trötthet, sänkt blodtryck sänkt hjärtfrekvens, mag-tarmbesvär.
- Ca 2/3 av 15-åriga pojkar kombinerar sitt snusande med cigarettrökning. Snusare och blandbrukare brukar oftare alkohol i form av helgsupande. Snusare har oftare ett riskbeteende än ickebrukare av tobak.

Risker med snus man bör känna till

- Snusets skadliga effekter jämförs ofta med rökningens. En sådan jämförelse blir lätt skev då få produkter är så hälsofarliga att använda som rökt tobak. Effekterna och hälsoriskerna för snusaren bör jämföras med att inte använda någon form av tobak eller nikotin.
- Snus innehåller tobaksspecifika nitrosaminer som betraktas som cancerframkallande ämnen.
- Hjärtat slår 10 - 20 fler slag per minut och blodtrycket höjs med 5-10 mm Hg
- Fria fettsyror och kolesterol frigörs
- Mer än fördubblad risk för sen- och muskelskador vid idrottsutövning. Risk att få "vita fingrar"
- Nästan trefaldigt ökad risk för att drabbas av typ II diabetes
- Mammor som använt snus under graviditeten löper högre risk att få barn med sänkt födelsevikt, att drabbas av havandeskapsförgiftning samt dubbelt så hög risk att föda för tidigt
- Risk för blottade tandhalsar och lokal käkbensförlust och en ständig slemhinneskada under läppen på platsen där prillan läggs samt missfärgade tänder.

Vanliga frågor om snus

1. Kan man bli beroende av snus?

JA, beroendet blir dessutom särskilt starkt och svårhanterat.

2. Är snusanvändning mindre skadligt än rökning?

JA, snusanvändning är mindre skadligt än rökning. Men vi vet fortfarande mycket lite om effekter av snusanvändning beroende på sparsam forskning.

3. Vilka är de som snusar?

Bland killar i 16-årsåldern snusar ca 20 % regelbundet. Ca 2/3 röker samtidigt. Bland tjejer i samma ålder snusar ca 2-3% regelbundet och samtidig är rökning vanligt förekommande.

4. Är snus en inkörsport till andra droger?

Oklart, men man har idag sett ett samband med alkoholkonsumtion och ett ökat generellt riskbeteende bland snusare.

5. Finns det risker med att snusa då och då?

JA, risken är att man blir fast i ett beroende som i sin tur leder till regelbunden daglig användning.

6. Är det sant att snus ökar ens chanser när man flörtar med någon?

NEJ, 8 av 10 flickor i 6:e klass tycker att snusare är äckliga enligt en svensk undersökning.

ALKOHOL

Vad vi vet från forskningen

- Det kemiska namnet för alkohol är etylalkohol eller etanol.
- Alkohol avtrubbar det centrala nervsystemet. Detta innebär att alla reaktioner blir långsammare under inflytande av alkohol.
- Vidare påverkar alkohol psyket och tänkandet (en så kallad psykoaktiv substans). Våra känslor, tankar och upplevelser förändras exempelvis av alkohol.
- Alkohol når alla kroppens organ via blodet. Omkring 90% av intagen alkohol når hjärnan. Små doser alkohol stimulerar vissa områden i hjärnan och minskar aktiviteten i många andra områden. Större mängder alkohol har bara en avtrubbande effekt.
- 30-60 minuter efter konsumtionen uppnår alkoholnivån i blodet sin starkaste koncentration. Den exakta nivån av alkohol i blodet beror på hur mycket som har konsumerats, hur hastigt upptagningen sker i tarmar och magsäck, kroppsvikt, kön och individens personliga metabolism. Mängden alkohol i blodet mäts i promille. En promille = en liter blod innehåller en milliliter ren alkohol.

- Alkohol påverkar i "två stadier". Först kommer en hastig behaglig reaktion, stark men inte lång (denna upplevs som avslappnande, lugnande, hämningslösande). Sedan kommer en obehaglig reaktion, som börjar långsamt men varar länge och som upplevs som nervositet, dåligt humör eller som baksmälla. Denna obehagliga effekt kan stoppas eller ersättas av den behagliga effekten av ny alkoholkonsumtion. Detta innebär en risk för att dricka allt oftare.
- Ett glas öl (250 ml, 5 %), en cocktail (70 ml, 18 %), en drink med starksprit som whisky (25 ml, 45 %) och ett glas vin (100 ml, 12%) innehåller lika mycket ren alkohol, d v s 8-10 g.
- Nedbrytningen av alkohol tar lång tid. Det tar levern en timme att bryta ned 0.1 promille alkohol (kvinnor ännu längre). Efter en kväll med mycket alkohol är man fortfarande påverkad följande dag (vilket andra känner på lukten).
- Regelbunden och intensiv alkoholkonsumtion kan resultera i allvarligt fysiskt och psykiskt beroende.
- Moderat alkoholkonsumtion (=bara små mängder) är inte skadligt för hälsan på sikt.
- Kolla vad lagen föreskriver! Att dricka 2 glas vin behöver inte vara direkt skadligt, men kan påverka säkerheten under t.ex. bilkörning.

Möjliga effekter:

- Vanligtvis känner man sig avslappnad, trevlig och bra efter ett eller två glas alkohol. Hjärtat slår snabbare och andningen blir också snabbare. Man upplever ofta sig själv som mer social och som modigare i kontakten med andra.
- Att dricka mer (en alkoholnivå i blodet på 0.2-1.2 promille uppnås vanligen hos unga människor efter två eller tre drinkar) kan resultera i att man förlorar kontrollen över situationen, misstolkar risker och är dumdrigt. Det kan hända att man reagerar impulsivt och gör saker som man ångrar senare.
- Om man dricker ännu mer (alkoholnivå 1.3-3 promille) kan man knappt koordinera sina rörelser, man raglar och kan inte hålla reda på gränserna t. x. att man inte kan gå på en rak linje. Dubbelseende och sluddrigt tal är vanligt. Många känner sig sjuka.
- Från 3 promille och uppåt blir resultatet att man fryser, blir överhettad eller faller i djup sömn, från 4 promille och uppåt kan koma och död inträffa.
- Efter att man dricker för mycket (den exakta mängden är olika från person till person) känner man sig dålig och sjuk följande dag. Vanligen lider man av huvudvärk och har ont i magen och känner sig inte särskilt energisk.

Risker man bör känna till:

- De flesta olyckor orsakas av alkohol; bilolyckor, olyckor i hemmet, destruktivt beteende och självmord orsakas mycket ofta av för mycket alkohol.
- Alkohol får en också att släppa hämningar av riskfyllt beteende såsom aggressivitet och riskabelt sexuellt beteende. Det bör påpekas att våldtäkt ofta sker under påverkan av alkohol.
- Regelbunden användning av alkohol minskar energin och försämrar koncentrationen och uppfattningsförmågan. Hos människor som konsumerar mycket alkohol har man observerat cellskador i hjärnan. Ju mer alkohol som konsumeras per dag desto större är dessa skador.
- Regelbundna konsumenter av alkohol utvecklar en "tolerans" mot alkohol. Detta innebär att kroppen behöver större mängder alkohol för att uppnå samma avslappnande effekt, sådana mängder som medför en fysisk skada.
- När man är påverkad kan man säga eller göra saker, som man inte kommer ihåg nästa dag. Det kan vara något pinsamt att vara den ende, som inte kommer ihåg vad som hände kvällen innan, inte sant?
- Alkohol orsakar viktökning: ett glas öl innehåller 100 kalorier. Särskilt alkoholisk innehåller mycket kalorier.
- Alkohol skadar hjärta och lever och påverkar blodtrycket. Människor med vissa sjukdomar bör därför avstå helt från alkohol.
- Att blanda konsumtion av alkohol med andra substanser är särskilt farligt. Att kombinera alkohol med läkemedel som sömnmedel eller lugnande medel ökar risken för att man förlorar medvetandet, att man får ett sammanbrott eller andningsstillestånd med möjlig dödlig utgång.

ÖVRIGA DROGER

INHALERADE DROGER

Vad vi vet från forskningen

- Inhalerade droger utgörs av ett antal gasformiga substanser som absorberas genom näsan eller munnen.
- Följande substanser inhaleras; bensin, lim, fläckborttagningsmedel, färgborttagningsmedel och thinner, aceton och tryckvätska i aerosolbehållare.
- Inhalerade droger påverkar psyket och tänkandet, exempelvis känslorna, perceptionen, tankarna och omdömet.
- Användningen av inhalerade droger kan leda till beroende.

- Det är mycket skadligt för hälsan att inhalera dessa substanser eftersom det kan resultera i varaktiga problem med koncentration och koordination och ge hjärnskador.

Möjliga effekter:

- Några sekunder efter inhalationen känner man sig avspänd, varm, trevlig och påverkad. Denna effekt varar i några minuter.
- Samtidigt påverkas synen och hörseln och allting blir något suddigt.
- Eftersom blodkärnen utvidgas hastigt får man huvudvärk, yrsel, starka hjärtslag och rodnad och möjligtvis illamående.

Risker man bör känna till:

- Att inhalera dessa substanser kan vara speciellt farligt. Vid rus kan det inträffa att man förlorar kontrollen exempelvis koordinationen, när man rör sig. Andningen blir långsammare och ofta upplever sniffaren en inre nervositet.
- Det är svårt att kontrollera hur mycket som inhaleras. När mycket stora mängder inhaleras kan blodcirkulationen i hjärnan störas, vilket kan framkalla hjärnskador eller förlamning.
- Om substanserna av misstag får kontakt med huden kan det leda till frätning med varaktiga skador som resultat.
- Att lägga näsdukar eller påsar direkt över ansiktet för att inhalera kan leda till kvävning.
- I extrema fall kan inhalering av dessa substanser framkalla andnings- och hjärtstillestånd.

CANNABIS

Vad vi vet från forskningen

- Cannabis används som ett gemensamt namn för hasch och marijuana.
- Hasch består av kåda från cannabisblommor, medan marijuana är en blandning av pulvrerade blad, blommor och stjälkar av denna planta
- Cannabis innehåller tetrahydrocannabinol (THC). Denna substans påverkar vårt psyke (psykoaktiv substans). Denna påverkans karaktär (om den är behaglig eller irriterande) beror på många faktorer (se möjliga effekter).
- THC tas upp av lungornas slemhinnor om man röker cannabis och av tarmens slemhinnor om man äter eller dricker cannabis. THC transporteras med blodet till alla organ. Spår av THC kan påvisas i urinen veckor efter konsumtion.

- När THC når hjärnan påverkar det de delar som sköter minnet av ny information och utförandet av särskilda automatiska rörelser. Detta förklarar varför de flesta människor inte kan ta till sig och komma ihåg ny information, när de är påverkade av cannabis, varför deras känsla för tid är rubbad och varför de knappt kan kontrollera sina rörelser. Påverkan av minnet kan vara under lång tid.
- Under inflytande av cannabis är man mer mottaglig för olyckor eftersom perception och beräkning i kritiska situationer blir ensidig.

Möjliga effekter:

- Hur någon känner sig efter att ha använt cannabis kan variera mycket från person till person. Effekten beror på hur mycket cannabis som har använts, personliga erfarenheter, yttre omständigheter och mycket på vederbörandes förväntningar. Därför kan en del inte känna någonting särskilt första gången, medan andra kan känna sig sjuka eller få panik.
- Cannabis påverkar känslor, perception, tankar och riskbedömning. Vanligtvis känner man sig gladlynt och avspänd, musik låter mycket intensivt och man skrattar mer. Tid och omgivning uppfattas annorlunda. En del tycker om det, andra blir hänsynslösa, upplever panik eller hallucinationer. Under påverkan av cannabis kan man inte koncentrera sig på yttre situationer eller komma ihåg ny information. Detta stadium varar vanligen i en eller två timmar och försvinner sedan långsamt. Efteråt känner man sig vanligtvis yr och matt.
- Man har nyligen visat att cannabis har negativa effekter på hjärnans funktioner. Särskilt människor som inte ligger i topp intellektuellt och använder cannabis regelbundet får anmärkningsvärda svårigheter med sin uppfattningsförmåga (snabbminne, reaktionstid, problemlösning). Dessa nedsättningar i uppfattningsförmågan kan fortgå upp till ett år efter att vederbörande avstår ifrån att använda cannabis.
- Uppmärksamhet, minne och koncentration påverkas av THC. Daglig användning kan resultera i påfallande problem att uppnå resultat i skolan, begränsning av aktiviteter och minskat intresse för sådant som vederbörande gillade tidigare.
- En effekt av cannabisanvändning är att man koncentrerar sig mer på inre processer som ens egna känslor, tankar och upplevelser. En del människor gömmer sig helt bakom cannabis. På detta sätt är man inte någon egentlig sällskapsmänniska och har inte heller någon tillfredställande kontakt med andra.
- Att röka cannabis ökar risken för andningsproblem som luftväginflammation, hals- eller lunginfektioner.
- Som vid cigarettrökning försämras den fysiska konditionen och prestationsförmågan i sport.
- Eftersom cannabisröken (cannabis blandas vanligen med tobak) vanligen inhaleras djupare och hålls kvar i lungorna under längre tid än cigarettrök, motsvarar skadan av en joint skadan av 3 – 5 cigaretter (när det gäller kolmonoxid och tjära).
- Att dricka eller äta cannabis har starkare effekt än att röka den, men sätter inte in förrän efter cirka en timme. När cannabis äts leder detta oftare till hallucinationer.
- Användning av hasch och marijuana är olaglig i de flesta länder och tolereras inte av samhället. Om man åker fast medan man använder cannabis kan detta leda till allvarliga problem.
- Nuförtiden är cannabisprodukter mycket starkare (de innehåller mycket mer THC) än för några år sedan. Med denna starkare koncentration ökar också problem och risker; allt fler yngre människor som tagits in på psykiatriska kliniker vårdas för problem som orsakas av cannabis. De som använder cannabis för att känna sig mindre nervösa och spända bör vara särskilt försiktiga.
- Cannabis konsumtion är en del av enorma ekonomiska intressen. Marknadsföring av cannabis använder ofta metaforer som är väldigt tilltalande för unga personer (miljövänlighet, rebelliskt tänkande, anti-konformism). Exempel på denna strategi är försäljning av cannabisfrön på Goa eller Trance festivaler, eller på hälsokostaffärer.

Risker man bör känna till:

- Då effekterna av cannabis kan vara mycket olika finns alltid risken, att man får en mycket negativ upplevelse när man använder cannabis. Negativa känslor förstärks i själva verket av cannabis och mycket obehagliga erfarenheter kan bli resultatet.
- Användning av cannabis kan leda till psykiskt beroende, dvs att man behöver cannabis för att slappna av, för att ha roligt och vara lycklig, för att uppleva intensiva känslor och känna sig bekväm.
- Höga doser av cannabis kan orsaka cirkulationsrubbingar (svindel och även svimning).

“PARTYDROGER; ECSTASY OCH AMFETAMIN

Vad vi vet från forskningen

- Med benämning ”partydroger” menar man olika substanser som används för att påverka stämningen och upplevelsen av fester, musik- och dans föreställningar.
- Ecstasy används som beteckning för flera olika kemiska substanser (huvudsakligen MDMA).
- När man har tagit ecstasy befinner man sig i en annan slags medvetenhet; det man tänker, ser eller känner är ovanligt och inte bekant. I detta tillstånd framstår allting som nytt, mer färgrikt, mörkare, lyckligare, sorgsnare, intensivare eller bara irriterande. Amfetamin är stimulerande substanser, som höjer puls och kroppstemperatur.
- Det har påvisats att det ibland säljs andra substanser som kallas för ecstasy eller amfetamin utan att vara det.
- Partydroger används i form av piller, vätska, kapslar eller pulver.
- Den tid under vilken effekterna av ecstasy upplevs beror på dosen, hur den intas och personliga faktorer som kroppsvikt, kön eller om man ätit innan. En genomsnittlig dos är effektiv i 3 till 6 timmar, ibland upp till 12 timmar.

Möjliga effekter:

- Partydroger ger en känsla av lycka, energi, vakenhet och pratsamhet.
- Kort efter intaget känns armarna stela, munnen är torr och hjärtat slår hastigare. Pupillerna vidgas. Ibland känner man sig sjuk. Man kan också uppleva spänning i käkarna och bita ihop tänderna. Dessa effekter kan relateras till utvidgning av blodkärlen och förhöjd puls.
- Lite senare försvinner hunger och törst och man känner sig vaken och alert. Efter att effekten försvinner inträffar det motsatta, man känner sig trött, utmattad och ledsen. Dessa negativa effekter kan vara upp till 24 timmar.
- De psykiska effekterna består av förstärkning av positiva och negativa känslor, och man känner en starkare dragning till andra människor.
- Vissa personer kan, utan att använda droger, erfara starka känslor (t ex eufori) av att lyssna på musik eller av att dansa. Ecstasyanvändarna upplever ofta samma sak, dock med stor risk av att förlora kontroll över sin kropp och sitt beteende.

Risker man bör känna till:

- Man kan aldrig vara säker på vilka ämnen som dessa piller eller pulver faktiskt innehåller, inte heller på vilken koncentration de har eller hur farliga

de är (om man inte låter analysera dem kemiskt). Partydroger är inte en kontrollerad medicin utan tillverkas av dem som säljer drogen.

- Partydroger avlägsnar törst och trötthet. Om man dansar utan att ta pauser är risken stor att kroppstemperaturen ökar, vilket kan leda till överhettning och till hastig blodtrycksförhöjning.
- Om man använder dessa droger kan man drabbas av stark ångest, skräcksyner och få svårt att orientera sig.
- Partydroger har endast kortvarig effekt om man känner sig ledsen. De som använder dem över helgerna lider vanligen av mild depression under veckan.
- Dessa droger orsakar psykiskt beroende, t ex att man kan inte ha kul på fester om man inte använder ecstasy eller amfetamin. Ibland behöver användarna öka dosen för att nå samma positiva effekt, eftersom de mår dåligt om de slutar eller minskar konsumtion.
- Partydroger förstör faktiskt den terminala ändan av nervceller som producerar serotonin, en signalsubstans som spelar en viktig roll som naturligt antidepressiv.

KOKAIN

Vad vi vet från forskningen

- Kokain är ett vitt, kristalliskt pulver med bitter smak som tillverkas av löven från kokaplantan blandade med vatten, krita eller kristallsoda och fotogen eller ammoniak
- Kokain sniffas vanligen, men kan också injiceras.
- Effekten av kokain kommer mycket snabbt med stark påverkan på psyket (tankar, upplevelser och känslor). Om man sniffar kokain inträffar effekterna efter bara några minuter.
- Effekten av kokain varar mellan 30 och 60 minuter

Möjliga effekter

- Kokain orsakar en hastig och intensiv euforisk känsla. Man känner sig mycket vaken, kraftfull och rastlös och vill röra på sig. Tankarna kommer snabbt och ibland pratar man mycket om meningslösa saker. Man känner sig säker i överkant, är redo att ta risker och kan bli mycket tanklös och aggressiv. Detta innefattar också faran för att underskatta verkliga risker som att hoppa från höga höjder eller liknande.
- Under kokainrus känner man ingen hunger, törst eller trötthet.
- Efter att effekten av kokain har försvunnit (efter ungefär en timme) känner man sig ledsen, spänd eller ångestfylld under en längre period och man vill använda kokain direkt på nytt.

- Höga doser av kokain kan utlösa starka känslor av ångest eller inbillning. Man kan exempelvis tro sig vara observerad eller ständigt förföljd.

Risker man bör känna till:

- Kokain kan framkalla eller förstärka mentala problem eller störningar. Särskilt hos unga människor är risken stor för att det leder till ångest, inbillning eller psykosor.
- Kokain medför en risk som också är typisk av andra droger, d v s att underskatta de aktuella faror som döljer sig bakom en flört. Risken att bli utsatt för sexuellt ofredande och våldtäkt ökar.
- Man kan bli beroende av kokain särskilt om man känner sig nere efter ruset vilket gör att man känner ett behov av att ta mer kokain för att känna sig stark och glad igen.

HEROIN

Vad vi vet från forskningen

- Heroin är ett konstgjort derivat av morfin och räknas till opiaterna.
- Heroin är en drog som påverkar psyket (en psykoaktiv drog), förändrar våra känslor, tankar och perception genom att påverka hjärnan och föranleda ett olikartat medvetenhetstillstånd.
- Heroin har en smärtstillande effekt.
- Heroin framkallar både fysiskt och psykiskt beroende.
- Heroin injiceras, sniffas eller röks. Effekten av heroin kan vara från en timme till en dag och beror på dos, hur det tas, kroppsvikt, kön och särdrag hos användarens hjärna.
- Efter kort tids användning utvecklas en tolerans. Man måste använda mer och mer av drogen för att uppnå samma effekt.
- När kroppen väl har vant sig vid heroin uppkommer starka reaktioner om man slutar använda drogen. Dessa så kallade abstinenssymptom innefattar stark smärta i ben och armar, heta svullningar eller rysningar allvarlig depression eller mycket skrämmande hallucinationer.

Möjliga effekter:

- Heroin minskar ångest och spänning. Heroinanvändaren talar om varma och trivsamma känslor, lycka, bättre 'förståelse', ser vackra eller skrämmande bilder och befinner sig i ett flytande tillstånd mellan vakenhet och sömn. Utifrån tycks de apatiska och ointresserade.

- Negativa effekter av heroin är känsla av irritation, problem med orienteringen, svårigheter att minnas och minnesförlust, samt sluddrigt tal.
- Andra effekter är förstoppning, avsaknad av sexlust, hunger och törst. Bristen på intresse av föda, kläder och hygien kan leda till anmärkningsvärd vanskötsel.
- Heroin försvårar andningen och kan orsaka andningsstillestånd.

Risker man bör känna till:

- Heroinets effekter sätter in mycket hastigt och orsakar att tankar och reaktioner blir långsammare. Effekten kan vara länge och gör användaren olycksbenägen p g a snedvriden uppfattning och bedömning av kritiska situationer.
- Användningen av nålar och sprutor för injektion av heroin medför en mycket stor risk för infektion av hepatit eller AIDS virus.
- Regelbunden användning av heroin leder till att det utvecklas en högre tolerans. Detta innebär att man måste ta mer och mer av drogen för att uppnå samma effekt. Fortsatt användning leder till fysiskt och psykiskt beroende och starka abstinensbesvär när man slutar använda drogen.
- Eftersom heroin saktar ner andningen är det livsfarligt att använda heroin om man har problem med lungorna, såsom astma.
- Heroinets kvalitet är ofta tvivelaktigt och det finns mycket farliga blandningar.

Kortspel om droger, lektion 9

Unplugged- materialet innefattar ett kortspel med frågor och svar på den ena sidan och en kort förklaring på den andra sidan. Frågorna, svaren och tips för diskussion nedan är baserade på informationen som finns i manualen. Rätt svar är i **röd fetstil**. N.b. Om du saknar kortspelet kan du beställa det från Eu-dap projektet, Centrum för folkhälsa/Tobaksprevention (adress finns på första sidan av denna manual).

I. Frågor om Alkohol

KORT 1

Kan man säga att ett glas öl innehåller en drog?

A. Ja B. Nej

Alla droger påverkar vårt psyke, d v s de kan påverka våra känslor, tankar och upplevelser genom att påverka hjärnan. Under drogpåverkan befinner man sig i ett annorlunda och ovanligt medvetenhetstillstånd; det man ser, känner och tänker är nytt och okänt.

Tips för diskussion: Varför är alkohol en drog, alkoholens påverkan på beteendet.

KORT 2

Om jag inte känner mig tillräckligt "rolig" efter en öl ska jag ta en öl till för att komma i rätt stämning?

A. Ja **B. Nej**

Effekten av en drog ökar visserligen med dosen. Men det innebär inte att en högre dos får dig att känna dig bättre. Om man känner sig glad och har roligt efter att ha druckit exempelvis två glas öl, innebär inte detta, att man känner sig ännu gladare eller har det roligare efter att ha druckit 5 glas öl. Vanligtvis känner man sig bara sjuk av en högre konsumtion. Detta gäller alla droger.

Diskussion: sinnestämningen påverkas inte av en drog utan hur du är. Att ta mer av en drog gör oftast att man bara mår dåligt.

KORT 2

Ett av följande påståenden är inte rätt, vilket?

- A. Flickor blir berusade vid mindre mängd av alkohol än pojkar.
- B. Pojkar dricker oftast mer än flickor.
- C. Det är tillåtet att pojkar dricker mer än flickor.**

Generellt löper yngre människor större risker med droger eftersom deras kropp fortfarande utvecklas och därför är känsligare. Flickor kan påverkas mer av droger beroende på sin fysiska sammansättning (flickor väger vanligen mindre och har mindre kroppsvätska än pojkar) och kan uppleva drogers negativa effekter intensivare än pojkar. Till exempel, samma alkoholintag resulterar i 20% högre alkohol i blodet bland kvinnor än bland män.

Tips för diskussion: Biologiska skillnader mellan pojkar och flickor kontra samhälls- och genuspers

KORT 4

Vilket av följande påståenden är inte rätt?

- A. Den som dricker alkohol kan man inte lita på
- B. Rökning gör att man luktar illa
- C. Den som dricker alkohol blir populär och beundrad**

Man blir inte mer populär av att använda droger. Människor som är beredda att ta risker beundras ofta av andra och kan därför vara mer populära under en kort tid. Men i långa loppet är det människor som bemästrar sitt liv som är mest populära och omtyckta. Det är inte typiskt för drogmissbrukare.

Tips för diskussion: Droger har många negativa effekter i det sociala livet.

KORT 5

Vilket av följande påståenden är inte rätt?

- A. Om man dricker alkohol dagen före ett prov så har man större chans att få bra resultat**
- B. Dagen efter man druckit alkohol har man försämrade balans och koordination
- C. Dagen efter man druckit alkohol har man svårare att ta kloka beslut

Droger hjälper ingen att lösa problem. När någon använder droger kanske man glömmer sina bekymmer och problem under kort tid, men de försvinner inte. Å andra sidan, användningen av droger leder till ännu flera problem, såsom starka oönskade effekter och rättsliga följder.

Tips för diskussion: Det kan kännas som drogen kan hjälpa till att lösa problem, men det är en övergående upplevelse. Vilka problem kan man få av att använda droger?

KORT 6

Vilken av följande är den mest effektiva törstsläckaren?

- A. Mineralvatten**
- B. Öl
- C. Alkoläk

Alkohol är inte bra för att släcka törsten, eftersom den orsakar vätskeförlust i kroppen. Därför är det mycket farligt att använda alkohol tillsammans med ecstasy eller speed (amfetamin). Risken för värmeslag blir större. För att förebygga sådana effekter är det tillrådligt att dricka så mycket alkoholfritt som möjligt före, under och efter att man dricker alkohol (det bästa är mineralvatten).

Tips för diskussion: alkohol är vätskedrivande och är därmed inget bra sätt att släcka törsten med.

KORT 7

Ju mer du äter desto mer kan du dricka utan att bli onykter.

Sant eller falskt?

A. Sant

B. Falskt

På fastande mage blir alkoholens effekter i själva verket intensivare och sker snabbare. För att undvika att bli full snabbt bör man äta innan man dricker alkohol. Men man blir ändå onykter efter att ha konsumerat en viss kvantitet alkohol, vilken varierar från person till person (för vissa efter en eller två, för andra efter flera glas).

Tips för diskussion: Har man ätit dåligt och dricker alkohol reagerar kroppen starkare och man blir snabbare onykter

KORT 8

Michael var på fest, drack en hel del alkohol och sov 8 timmar. Dagen efter har han matteprov i skolan. Vilka chanser har han att klara av provet?

A. Bättre än vanligt

B. Som vanligt

C. Sämre än vanligt

Efter att man har druckit alkohol försämras ens fysiska välbefinnande också följande dag. Vidare störs den mest avslappnande sömnen, drömsömnen, genom intensiv alkoholförtäring, vilket resulterar i sämre prestationsförmåga följande dag.

Tips för diskussion: Den fysiska och intellektuella förmågan är nedsatt även dagen efter intag av alkohol.

KORT 9

Tom klagar på att han måste lägga mer och mer pengar på alkohol för att känna av alkoholens effekt. Varför?

A. Bartendern spär drinkarna med vatten

B. Priset har gått upp

C. Tom har utvecklat en större tolerans (hans vanliga konsumtion räcker inte för att få samma effekt som tidigare)

Man vänjer sig vid att dricka genom att man behöver mer och mer alkohol för att uppnå samma effekt och genom att man måste dricka mer och mer för att bli full. Men detta innebär också att drickandet blir allt skadligare vilket vanligen leder till varaktiga följder.

Tips för diskussion: Om man dricker alkohol regelbundet utvecklar man en ökad tolerans vilket innebär att man måste öka mängden för att få samma effekt som tidigare. Detta kan leda till att levern får bestående skador som inte går att reparera

KORT 10

Jessica ska gå på fest och hoppas på en dejt. Om hon skulle dricka flera glas öl, vad kommer troligen att hända?

A. Hon kommer att bli aggressiv

B. Hon kommer känna sig illamående och lukta illa

C. Omgivningen kommer att uppleva henne social och trevlig och hon får kontakt många på festen

Man ökar inte sina chanser på en dejt om man dricker alkohol. Det kan hända att man känner att man vågar mer och är mer säker i en flört. Men när man tar kontakt med andra är det viktigt att tolka den andra personens reaktioner och känslor. Under alkoholens påverkan är denna förmåga nedsatt. En annan viktig punkt är att man luktar starkt efter att ha druckit mycket. Det är inte alltid så attraktivt.

Tips för diskussion: Att dricka och samtidigt dejta (träffa pojkvän/flickvän) passar inte ihop

KORT 11

Det är bättre att dricka alkohol än öl för att man kan dricka mer utan att bli full. Sant eller falskt?

A. Sant

B. Falskt

Alkohol innehåller lika mycket alkohol som t ex öl fastän den blandas med läsk. Dessutom känner man inte smaken av alkohol, eftersom den är så söt. Detta kan resultera i att man dricker för mycket utan att lägga märke till det.

Tips för diskussion: En alkohol innehåller lika mycket alkohol som en öl men är mycket sötare. Därför är det lättare att dricka mycket under kortare tid och bli full utan att lägga märke till hur mycket man konsumerar.

KORT 12

Emily säger att hon häller apelsinjuice i drinken för att inte bli full. Har hon rätt?

A. Ja

B. Nej

Mängden ren alkohol förblir densamma vare sig man sätter till juice, vatten eller is. Men det rekommenderas att man dricker mycket juice eller vatten när man dricker alkohol som skydd mot baksmälla.

Tips för diskussion: Att skilja mellan mängden ren alkohol och olika sätt att undvika uttorkning och baksmälla.

KORT 13

Vilken av följande är inte kännetecknen på baksmälla?

A. Huvudvärk

B. Ont i armen

C. Svårigheter att koncentrera sig

En baksmälla är resultatet av att man har druckit mycket alkohol. Den är ett tecken på förgiftning och uttorkning av kroppen, vilket man vanligtvis känner följande dag. När någon har baksmälla lider han av huvudvärk, är trött och slak och har svårigheter att koncentrera sig.

Tips för diskussion: En baksmälla är resultatet av att ha druckit för mycket vilket ger huvudvärk, trötthet och svårigheter att koncentrera sig.

KORT 14

Vilket av följande alternativ händer troligen om du dricker mycket alkohol en kväll? Välj ett av svaren.

- A. Du kommer att bli ledare i gänget
- B. Risken ökar att du gör bort dig**
- C. Du kommer att bli mer uppskattad av din pojk/flick vän

Alkohol leder till att man tappar kontroll över sina handlingar, eftersom alkoholen påverkar hjärnans förmåga att kontrollera impulsivitet, varför risken att "göra bort sig" är stor.

Tips för diskussion: Att tappa kontroll är inget bra sätt att bli populär. Hitta exempel på brist på kontroll som kan vara pinsamma i en offentlig situation.

II. Frågor om Tobak

KORT 15

Om man röker eller snusar, får man varma fingrar; rätt eller fel?

- A. Rätt
- B. Fel**

En av många effekter av rökning (och snusning) är att nikotinet förorsakar förträngningar i blodkärlen. Resultatet: Fötter och händer blir kalla eftersom blodkärlen i dessa områden är smalare än i resten av kroppen. Samtidigt, måste hjärtat arbeta i snabbare takt, och detta upplevs ibland som en "positiv" känsla.

Tips för diskussion: Vad kan nikotinets effekt på hjärtat och blodkärl leda till?

KORT 16

De flesta rökarna fortsätter att röka hela livet: sant eller falskt?

- A. Sant
- B. Falskt**

Majoriteten av rökarna slutar efter en tid. De flesta ungdomar som provar cigaretter fortsätter inte, eftersom de upptäcker att rökning inte är lika coolt som de trodde. I Sverige, slutar allt flera vuxna att röka, av flera skäl; ekonomi, dålig kondition, försämrat utseende. Många känner sig beroende och det upplevs som ett sjukdomstillstånd, vilket det faktiskt är.

Tips för diskussion: Vilka är konsekvenserna av rökning gentemot det som man tror rökning kan ge?

KORT 17

Man blir smalare av att röka eller snusa?

- A. Sant
- B. Falskt**

Nikotinet i röken dämpar aptiten, men den som börjar röka blir inte smalare. Däremot, storrökare som slutar röka efter många år kan öka i vikt. Både rökning och långvarigt snusande förknippas med diabetes och bukfetma.

Tips för diskussion: Ungdomar, särskilt flickor, börjar med olika droger, även läkemedel, i tron att man på så sätt kan kontrollera sin vikt. Verkligheten är dock en annan.

KORT 18

Cigarettrökning leder till blek och rynklig hy; sant eller falskt?

- A. Sant**
- B. Falskt

Rökning är definitivt ett hot mot en vacker hy. Försämrad blodcirkulation leder till tidigt åldrande och andra skador av vävnader som hyn består av.

Tips för diskussion: Rökning har negativa konsekvenser för utseendet, inte bara för hälsan. Vilka känns viktigast?

KORT 19

11. Om man röker, bör man inte genomföra en skönhetsoperation; sant eller falskt?

- A. Sant**
- B. Falskt

Rökning orsakar fördröjd och försämrad läkning av sår, även efter kirurgiska ingrepp. Frågan är inte oväsentlig. I länder där efterfrågan på estetisk kirurgi är hög t ex i Brasilien opererar kirurgerna inte patienter som röker, eftersom de inte kan garantera behandlingens resultat.

Tips för diskussion: Överraskande konsekvenser av att bruka tobak dyker upp hela tiden. Var någonstans kan man hitta pålitlig information?

KORT 20

Vilket av följande påståenden är rätt?

- A. Om jag bara röker en cigarett på helgen och inget i veckorna så riskerar jag inte att bli beroende.
- B. En tonåring kan bli beroende efter att bara ha rökt ett par cigaretter per vecka under en tid.**
- C. Man blir inte beroende av tuggtobak eller snus

Det finns inga droger som inte är beroendeframkallande. Droger som röks (som t.ex. nikotin i cigaretter) är särskilt beroendeframkallande eftersom de når hjärnan väldigt snabbt. Dessutom är hjärnan under tonårstiden mycket känslig för alla droger. Forskning har visat att tonåringar kan bli beroende även om de inte röker mer än ett par cigaretter per vecka.

Tips för diskussion: Det finns en risk för beroende med alla droger, och ungdomar är speciellt känsliga för det.

KORT 21

En snusprilla innehåller minst lika mycket eller mer nikotin än en cigarett. Sant eller falskt?

- A. Sant**
- B. Falskt

En prilla snus lös, portion eller mini innehåller minst lika mycket nikotin som en cigarett. Tobaksbolagen har tagit fram svagare (mindre nikotin) snus sorter som marknadsförs speciellt till ungdomar. Detta för att de ska vänja sig vid nikotinet och bli beroende utan att må illa!

Tips för diskussion: Tobaksbolagens strategier för att få nya kunder

KORT 22

Vilken av följande meningar är sann?

- A. Man kan inte bli beroende av snus
- B. Snus kan orsaka cancer**
- C. Snusanvändning är vanligare bland kvinnor än bland män

Det finns en del forskning som visar på att snus belastar ämnesomsättning och hjärt-kärlsystemet och kan ge följsjukdomarsåsom; cancer i gallblåsan, bukspottkörteln, större risk att dö i hjärtinfarkt och hjärnblödning. Snus kan ge en ökad risk att utveckla metabolt syndrom. (T.ex. ofördelaktig fettfördelning även utan övervikt och ökad risk för åldersdiabetes) Förutom risken att bli sjuk av snus ger det ett starkt beroende av nikotin.

Tips för diskussion: Hur kommer det sig att snus generellt anses vara ofarligt?

III. Frågor om Läkemedel

KORT 23

Om du bara tar en sömntablett kan du cykla utan risk för olyckor?

- A. Ja
- B. Nej**

Alla droger kan ha negativa effekter på kroppen och särskilt på hjärnan.

Det innebär att även bruk i låg dos är riskabelt (t ex du kan få en allergisk reaktion).

Tips för diskussion: Alla droger och läkemedel som kan användas som droger har en effekt som man strävar efter, men också många oönskade bieffekter.

KORT 24

Ett av följande påståenden är rätt, vilket?

- A. Om min mamma tar sömntabletter kan jag också göra det
- B. Min mamma borde ta sömntabletter bara med läkarens rekommendationer**
- C. Om min mamma mår bra när hon tar sömntabletter kan de inte ha några negativa effekter

Vissa droger används också som medicin för att behandla sjukdomar.

Beroende på drogens/medicinens farliga bieffekter använder läkare dem med stor försiktighet bara mot mycket specifika hälsoproblem.

Tips för diskussion: Receptbelagda läkemedel borde endast användas vid hälsoproblem och med läkarkontroll

IV. Frågor om droger som sniffas

KORT 25

Vilket av följande påståenden är rätt?

- A. Man får inga fysiska skador av att sniffa färg

- B. Om jag sniffar gas förbättras mitt humör och jag får inga skador i hjärnan

C. Att sniffa färg, gas eller lim ger skador i både hjärnan och övriga kroppen.

Det är farligt att sniffa färg, lim eller gas. Dessa ämnen är giftiga och kan skada både hjärnan och andra organ i kroppen (t ex lungor). Att sniffa kan dessutom orsaka en sort "berusning tillstånd", vilket ökar risk för olyckor.

Tips för diskussion: Att "sniffa" kan ge allvarliga akuta och bestående skador på hjärnan och övriga kroppen.

KORT 26

Att köra moped efter att ha sniffat färg är säkert.

Sant eller falskt?

- A. Sant
- B. Falskt**

Ämnen som inhaleras såsom bensin, lim eller färgborttagningsmedel är också droger, eftersom de påverkar känslor, perception, tankar och bedömningsförmåga. Därför kan användarna bli beroende av dessa medel.

Tips för diskussion: Att sniffa inverkar negativt på omdömet och uppfattningsförmågan precis som alla andra droger.

V. Frågor om Hasch

KORT 27

Vilket svar vore rätt att ge om någon bjuder på hasch?

- A. Med stor sannolikhet kommer jag inte att gilla det
- B. Med stor sannolikhet kommer jag inte att finna det intressant
- C. Med stor sannolikhet kommer jag inte att uppleva något särskilt

D. Samtliga föregående svar är korrekta

Den påstådda upplevelsen av att röka hasch är väldigt överdriven. De flesta som provar hasch skulle kryssa på svaret "C" (ingen upplevelse alls). Det man upplever beror i högsta grad av personliga faktorer och omständigheter. De negativa konsekvenserna är dock alltid där, även om man inte upptäcker dem första gången...

Tips för diskussion: Kan du använda dessa tips för att besvara ett erbjudande av alkohol, tobak, och andra droger? Varför ja eller varför inte?

KORT 28

Vilket av följande påståenden är inte rätt?

- A. Unga personer använder hasch för att göra bättre ifrån sig på intelligenstest**
- B. Unga personer dricker alkohol på fest för att komma över hämningar och blyghet
- C. Unga personer röker oftast för att få vara med i en grupp som röker

Det finns många skäl till varför man provar en drog. Ett möjligt skäl är nyfikenhet, ett annat att utmana sina egna gränser och att "leka med elden". Det kan också finnas

”djupare” skäl, som att man tror att man ska glömma sina problem eller att man vill bli modigare och mera självsäker.

Tips för diskussion: Varifrån kommer intresset för att använda en drog, förstå skillnaden mellan effekt och konsekvens av att använda en drog.

KORT 29

Vilket av följande tecken kan visa att man är beroende av hasch?

- A. Röda ögon
- B. Dålig sömn
- C. Behov av att hasch intas dagligen för att må bra**

Man kan bli psykiskt beroende av hasch precis som man blir av andra droger. Om man använder hasch för att slappna av, bli lycklig, njuta av musik eller vara tillsammans med andra är man på god väg att bli beroende. Man behöver hjälp för att bli kvitt sitt haschberoende.

Tips för diskussion: Psykiskt beroende av hasch visar sig på samma sätt som för andra droger.

KORT 30

Vilket av följande påståenden är sant?

- A. Det är mindre farligt att röka en joint än en cigarett
- B. Att röka en joint är inte olagligt i Sverige.
- C. Att röka en joint är minst lika farligt som att röka en cigarett**

Eftersom haschröken (hasch blandas med tobak) vanligen inhaleras djupare och hålls kvar i lungorna under längre tid än cigarettrök motsvarar skadan av en joint skadan av 3 – 5 cigaretter (när det gäller kolmonoxid och tjära).

Tips för diskussion: Vad gör röken av hasch farlig? Röken av hasch blandat med tobak röks oftast med djupare bloss och hålls nere i lungorna en längre stund än cigarettrökning. Hasch blandas ofta med tobak.

KORT 31

Tyler säger: ”Idag känns allt fel. Kanske blir det bättre med en joint” Vem av följande personer ger Tyler rätt råd?

- A. Paul: Ja ta det, då glömmet du allt!!!
- B. Albert: Vad säger du!? Då kommer allt bli värre, din negativa känsla förstärks!**
- C. Sarah: Varför inte en drink istället?

Cannabis kan inte lösa några problem utan bara få dig att glömma dem för några timmar. Det är vidare troligt att en person som har bekymmer inte känner sig bättre, om han eller hon röker hasch, eftersom hasch förstärker känslor snarare än förändrar negativa känslor till positiva. Särskilt de som känner sig sorgsna eller ångestfyllda eller har mentala problem bör undvika cannabis. Det finns en risk för att hasch orsakar sammanbrott när man har känslomässiga problem.

Tips för diskussion: Hasch kan inte lösa några problem, än mindre ändra negativa känslor till positiva.

KORT 32

Ett av följande påståenden är rätt, vilket?

- A. Det är lättare att få kontakt med personer som använder hasch
- B. Personer som använder hasch är harmoniska och snälla
- C. Det är svårt att få kontakt med personer som använder hasch**

Om en grupp anser att man ”måste” använda hasch kan man fråga sig om det är värt att vara med i en sådan grupp där man måste ha ett rus för att känna sig bekväm och accepterad. Dessutom gynnar hasch självcentrerade känslor snarare än intresse för andra. Det är inte särskilt tilltalande för människor som vill vara i kontakt med andra.

Tips för diskussion: En av effekterna av hasch gör att man blir självcentrerad och inte intresserad av andra människor.

KORT 33

En av dina vänner mår inte bra, han verkar ha hallucinationer. Du vet att han har ätit haschpaj. Vad är det som hänt honom?

- A. Han är förgiftad av hasch och behöver sjukhusvård omgående**
 - B. Troligen var äggen dåliga som är i pajen
- Att dricka eller äta hasch har starkare effekt än att röka den, men effekten sätter inte in förrän efter cirka en timme. När man äter hasch leder detta oftare till hallucinationer.

Tips för diskussion: Att dricka eller äta hasch är inte mindre skadligt än att röka den. Tvärtom, det leder lättare till hallucinationer.

KORT 34

Sarah lägger märke till att hennes kille betar sig annorlunda efter en fest. Han är reserverad, ointresserad, hans ögon är röda och hans konversation är förvirrad. Vilken av följande förklaringar är mest trolig?

- A. Han har troligen rökt hasch**
- B. Han har hittat en annan tjej
- C. Han har fått ett tråkigt besked
- D. Han har inte klarat en tenta i skolan

Att röka hasch ökar inte chanser till en flört. Ögon blir röda och ögonlocken svullnar ofta också följande dag, vilket knappast kan kallas tilldragande. Meningslöst prat och en självcentrerad attityd är också vanligt. Kommunikationen med andra blir sämre, vilket antagligen försämrar chanserna när man flörtar med någon.

Tips för diskussion: Av att röka hasch gör inte någon attraktiv för sociala relationer, eller fysisk och emotionell närhet.

KORT 35

Vilket av följande påståenden är rätt?

- A. Att röka hasch är en alternativ livsstil
- B. Hasch är en organisk och miljövänlig produkt
- C. Att använda hasch är ett tecken av icke-konsumtion och icke-materialism

D. Inget av de föregående är korrekt

Påståendena A, B. och C. kommer från marknadsföringen av hasch som haschindustrin står för. Den har samma intressen och använder samma metoder som tobaks- och alkoholindustrin. För att förstärka denna bild, placerar industrin ofta sina produkter inom branschen av hälsokost och ekologiska livsmedel.

Tips för diskussion: Varför använder man argument som är väldigt typiska för ungdomsideal och värderingar för att sälja hasch ?

KORT 36

Att röka hasch är ett ganska ofarligt sätt att använda droger. Sant eller falskt?

- A. Sant
- B. Falskt**

Att hasch ska vara ofarligt är en av de sociala myterna som vi möter. Precis som för alkohol, 10% av de som använder hasch blir storkonsumenter, med alla problem som detta medför, beroende framför allt. Några särskilt känsliga personer kan också utveckla en psykos, en allvarlig psykisk störning, av haschbruk.

Tips för diskussion: Hur drar man gränsen mellan det som är farligt och inte farligt?

KORT 37

Är användning av hasch ett kännetecken för välbärgat och framgångsrikt folk?

- A. Ja
- B. Nej**

De som använder hasch regelbundet brukar ha låg inkomst och är oftare arbetslösa. I skolan brukar de ha lägre betyg och sämre skolgång. Förklaring till detta är troligtvis att en av konsekvenser av att röka hasch ger en försämrad förmåga att lösa komplexa problem.

Tips för diskussion: Varifrån kommer alla myter och missuppfattningar om hasch och andra droger?

VI. Frågor om partydroger

KORT 38

Du känner dig ledsen. Skulle du känna dig bättre om du tog ecstasy?

- A. Ja
- B. Nej**

Drogerna kan ha väldigt olika effekt på olika personer och på samma person under olika omständigheter. Effekten påverkas av fysiskt tillstånd, av hur man tar drogen, och framför allt av sinnestämningen.

Tips för diskussion: Effekterna av en drog beror på sinnestämningen innan intag. Om man känner sig ledsen kommer man även efter intag av en drog känna sig ledsen.

KORT 39

Samantha är besviken för att hennes pojkvän inte kom till festen. Hon bestämmer sig för att ta ecstasy. Vad av följande händer, troligast?

A. Hon glömmer pojkvännen för ett tag men uppför sig konstigt resten av kvällen vilket hon kommer att ångra och må dåligt av dagen efter

B. Hon kommer må så bra så hon strålar och blir kvällens "drottning"

C. Hon kommer hosta hela natten

Det är ett farligt spel med kropp och själ att försöka skapa ett känslotillstånd på konstgjord väg, när man inte har denna känsla innan. Dessutom varar dessa positiva känslor bara så länge som drogen är effektiv. Efter några timmar känner man sig vanligen utsliten; uttröttad och ledsen i timmar och ofta med en lätt depression i flera dagar.

Tips för diskussion: Känslor som man får på konstgjord väg medför alltid risker

KORT 40

Vilken effekt är troligast om man använder ecstasy?

A. Man tappar kontroll över sig själv och omgivningen

B. Man håller en intensiv och varm kontakt med andra runt omkring

C. Man känner sig lugn och tillfreds

Partydroger ger falska känslor. Det är vanligt hos ecstasy-användare att de tror sig känna en varm och intensiv kontakt med andra personer. Andra som inte tagit ecstasy känner snarlik gemenskap bara av musiken och dansen. Skillnaden är att den som är drogfri inte tappar kontrollen är sig själva och kontakten med andra.

Tips för diskussion: Hur viktigt är det att behålla kontroll över din kropp, dina känslor, och din kommunikation med andra?

KORT 41

Man riskerar inte att bli beroende om man tar ecstasy eller amfetamin bara på helgerna. Sant eller falskt?

A. Sant

B. Falskt

Det är möjligt att bli beroende av partydroger. Dessutom följs frekvent bruk av tolerans, d v s man måste öka dosen för att nå samma effekt. Att öka dosen minskar dock inte tröttheten och orkeslösheten

Diskussion: man kan bli beroende av ecstasy, särskilt om man använder det under helgen för att "ta sig ut" ifrån en deppig och energilös vecka.

VII. Frågor om Kokain

KORT 42

Endast ett av följande påståenden är rätt, vilket?

A. Den som använder kokain kan gå ner i vikt

B. Den som använder kokain kan gå upp i vikt

C: Troligen påverkas inte vikten hos den som använder kokain

Man går inte ner i vikt av att använda kokain. Kokain undertrycker ens känsla av hunger under ruset. Det är mycket troligt att man i stället kommer att äta ovanligt mycket senare, efter ungefär en timme, för att inte känna sig tom och ledsen (och av den anledningen helst sötsaker eller fet mat).

Tips för diskussion: Kokain bara dövar hungerkänslan under ruset

KORT 43

Vad kommer troligtvis att hända Tom om han använder kokain?

A. Han kommer att bli en intressant och glamorös talare

B. Han kommer att se attraktiv och elegant ut

C. Hans vänner kommer att få höra massa osammanhängande babbel av honom.

Kokain gör inte någon mer attraktiv. Under ett kokainrus blir man mycket pratsam, men detta uppfattas av andra som en rätt olidlig och osammanhängande pratkvart snarare än en tilldragande eller underhållande person. Kokain orsakar också ofta ihållande snuva och stark svettning.

Tips för diskussion: Den som är i ett kokainrus känner stark kraft att prata men ofta är det osammanhängande och rörigt.

KORT 44

Vilket av följande påståenden stämmer?

A. Den som använder kokain då och då blir inte beroende

B. Använder man kokain gör man bättre ifrån sig i skolan

C. Efter att man tagit kokain känner man sig stark och lugn

D. Inget av ovan stämmer

Man kan bli beroende av kokain, särskilt eftersom man känner sig nere efter ruset, för att då känna sig stark och självsäker igen tar man mer kokain.

Tips för diskussion: Kokain kan man bli snabbt beroende av.

KORT 45

Vilket av följande påståenden stämmer inte?

A. Efter man tagit kokain känner man sig aggressiv

B. Kokain lindrar huvudvärk

C. När man tagit kokain är man mer benägen att ta stora risker(t.ex. att köra bil i hög fart)

Kokain orsakar mycket snabbt en intensiv euforisk känsla. Man känner sig mycket vaken, kraftfull och rastlös. Tankarna kommer snabbt och ibland pratar man mycket om meningslösa saker. Man känner sig säker i överkant, är redo att ta risker och kan bli mycket tanklös och aggressiv. Detta innefattar också faran för att underskatta verkliga risker. Efter att ett kokainrus har ebbat ut (efter ungefär en timme) känner man sig ledsen, spänd eller ångestfylld under en längre period och man får lust att använda kokain på nytt.

Tips för diskussion: Kokain påverkar verklighetsuppfattningen och man blir mer riskbenägen

KORT 46

Ett av följande påståenden stämmer, vilket?

A. Kokain gör det lättare att klara av en tenta

B. Kokain höjer koncentrationen

C. Efter att man tagit kokain blir det svårt att kontrollera sina tankar

Det är inte möjligt att förbättra sina resultat i skolan genom att använda kokain. När man använder kokain förlorar man kontrollen över sina egna tankar. Ens självuppfattning blir påverkad: man tror sig veta bättre, men denna uppfattning motsvarar inte verkligheten.

Tips för diskussion: Den som använder kokain tappar kontrollen över tankarna

VII. Frågor om Heroin

KORT 47

Vilket av följande påståenden om heroin är rätt?

A. Man blir beroende av heroin snabbt

B. Att bli heroinberoende tar flera år

C. Det är bara de som har psykologiska problem som blir beroende av heroin

Regelbunden användning av heroin orsakar både fysiskt och psykiskt beroende redan efter kort tid. Detta innebär att man känner sig dålig utan heroin (smärta i hela kroppen, sömnlöshet, nervositet, rastlöshet och svaghet) och man har en oemotståndlig drift att använda drogen på nytt. Personer som är beroende av heroin kan vanligtvis inte sköta sig och saknar intresse för något annat än drogen.

Tips för diskussion: regelbunden användning av heroin leder snabbt till både fysiskt och psykiskt beroende

KORT 48

Nicholas sa till Emily att det är bättre att sniffa heroin än att injicera för att det är mindre farligt för hälsan. Ska Emily lita på Nicholas? Välj det rätta svaret.

A. Ja

B. Nej

C. Ja, men bara om hon har en infektion i kroppen

Att röka, sniffa och injicera heroin är lika farligt för ens fysiska och mentala hälsa. Heroin skapar beroende om det används regelbundet och risken är stor för alla som prövar.

Tips för diskussion: Det finns inga skillnader på beroendegrad när det gäller rökt, injicerat eller sniffat heroin. Vilka andra risker för hälsan kan man tänka sig när man injicerar heroin?

KORT 49

Ett av följande påståenden stämmer inte, vilket?

A. Heroin ger en känsla av lyckorus

B. Heroin gör en ledsen och orolig

C. Heroinet gör att det är svårt att behärska och förutse sina känslor

Det är välbekant att heroin dämpar känslor och alla reaktioner (saktar ner talet och tänkandet). Heroinmissbrukare isolerar sig och är inte särskilt intresserade av andra människor eller något annat öve rhuvudtaget.

Tips för diskussion: Vanlig reaktion efter ett heroinrus är att man känner sig dämpad och introvert.

Referenser

- Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addictive Behaviors*, 2000;25(6):887-897).
- Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
- Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
- Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2
- Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- EU-Drug Abuse Prevention Trial Official website: www.eudap.net
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
- Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.
- Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World Health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4.
- Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Education Behavior* 2000;27(1):64-81.
- McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.
- Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse* 2004;39,10-12: 1971-2016.
- Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *Journal of Primary Prevention* 1997;18(1):71-128.
- Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *Journal of Primary Prevention* 2000;20(4):275-335.
- Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. Geneva: WHO; 1994.

- Centrum för folkhälsa, Tobaksprevention
- Box 17533, 118 91 Stockholm
- Tfn: 08-737 35 90
- E-post: tobaksprevention@sll.se