

4-hörn

4-hörn är en diskussionsmetod som är väldigt bra för att få igång diskussioner. Här får också deltagarna möjlighet att ändra ställningstagande under diskussionens gång. Välj en frågeställning eller ett påstående, till exempel vilken frukt som är godast. Varje hörn i rummet får ett alternativ, till exempel äpple, päron, banan och ”öppet hörn”.

Tydliggör för deltagarna att det inte finns några rätt eller fel, men också att man inte får kränka någon annan. Viktigt är att det alltid finns ett ”öppet hörn” där man kan ställa sig om man inte håller med om något eller om man har en egen idé.

Diskutera varför gruppdeltagarna placerat sig som de gjort. Påpeka att det är helt okej att byta hörn.

Nedan följer några exempel på ant-frågeställningar att använda i övningen, men du kan självklart hitta på egna 4-hörnsfrågor och svarsalternativ.

Ni ska på en fest och du märker att din kompis har druckit alkohol och är ganska berusad – vad gör du?

1. Föreslår kompisen att dricka vatten och tar med hen hem.
2. Vadå gör? Var och en har väl ansvar för sitt eget liv.
3. Säger till någon vuxen eller kompisens föräldrar.
4. Öppet alternativ

Vad tror du är det vanligaste skälet till att en del börjar röka?

1. Det är ”coolt” att röka.
2. Kompisar röker. Grupptrycket.
3. Man känner sig mer vuxen.
4. Öppet alternativ

Du är på en ”hemmafest” och blir erbjuden sprit från en pet-flaska. Vad gör du?

1. Tackar nej - man vet ju inte vad det är.
2. Tackar nej – jag vill inte dricka alkohol.
3. Tackar ja – gratis är gott.
4. Öppet alternativ

Det finns två på skolan som du vet har börjat röka cannabis. De är inte dina bästa kompisar, men du känner dem rätt väl. Vad gör du?

1. Pratar med någon vuxen och ber om hjälp.
2. Pratar själv med kompisarna och ber dem lägga av.
3. Ingenting, jag hoppas att de slutar ändå.
4. Öppet alternativ

Du hänger med några kompisar hemma hos den ene kompisens, när en i gänget plockar upp marijuana och börjar rulla en cigarett. Den skickas sedan runt i rummet. Vad gör du?

1. Går därifrån.
2. Stannar kvar, men tackar nej.
3. Tackar ja, ett bloss kan väl inte vara så farligt.
4. Öppet alternativ

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, ”ANDT på schemat”. Läs mer på www.drugsmart.com



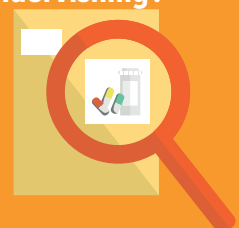
Frågor om droger - Bikupor

Låt deltagarna diskutera i par. Därefter kan man gå tillväga på olika sätt. Antingen kör ni en runda direkt efter, där par efter par får berätta hur de har tänkt. Eller så kör ni en öppen diskussion med samtliga par. Ett tredje alternativ är att ni avslutar direkt efter att paren har diskuterat.

- Varför tror ni att vissa ungdomar dricker alkohol?
- Vad finns det för bra drogfria aktiviteter?
- Vad skulle hända om du ringde din kompis föräldrar och berättade att kompisen rökte cigaretter eller drack alkohol?
- Vad kan man säga till sin kompis om kompisens börjar dricka alkohol eller testa andra droger?
- Vad kan man göra om kompisens fortsätter?
- Om en kompis berättar att hans förälder dricker för mycket, vad kan man göra och vad skulle du göra?

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com



Debatt

För att deltagarna ska få reflektera kring argument som är för och emot ANT- produkter, kan ni genomföra en debatt. En del grupper har ett ställningstagande kring ANT- produkter och för dem kan övningen vara ett sätt att pröva sina argument. Andra grupper har inte reflekterat så mycket och för dem kan övningen vara ett sätt att vidare fundera på för- och nackdelar samt konsekvenser av ANT- användande.

Dela in gruppen i två lag och ge dem cirka 20 minuter att förbereda sig på följande:

Grupp 1: Kom på fem anledningar till varför droger är bra för:

- a) en person
- b) en familj
- c) hela samhället

Därefter: Fundera över vad den andra gruppen skulle kunna tänkas säga? Tänk ut ett bra försvar!

Grupp 2: Kom på fem anledningar till varför droger är dåligt för:

- a) en person
- b) en familj
- c) hela samhället

Andra ämnen som kan debatteras:

- Vilket är farligast, alkohol eller cannabis?
- Ska cannabis avkriminaliseras eller till och med legaliseras?
- Ska man öka tillgängligheten till alkohol (med till exempel lägre skatt, att monopolet tas bort, och så vidare)?
- Är det bästa sättet att få ungdomar att sluta med droger är att förbjuda även alkohol och tobak?

Efter de 20 minuterna låter du grupperna mötas i en debatt. Varje grupp har en viss tid på sig att föra fram sina åsikter. Uppmuntra lagen till att varje gruppdeltagare bestämmer sig för ett argument som hen ska framföra, så att alla får säga något.

Debatten börjar med fem minuters inledning av varje grupp, därefter är det fri debatt. Till sist får varje grupp ett visst antal minuter på sig för en slutsammanfattning. Din roll blir att noga ta tid, så att bägge grupperna får lika mycket tid till sitt förfogande, samt se till att debatten inte spårar ur.

Redovisa med jämna mellanrum hur mycket tid varje grupp har förbrukat.

I debatten behöver du ha en stark ledarprofil. Se dig själv som en moderator i en tv-debatt. Det är du som fördelar ordet. Du kan till och med ge en viss person i gruppen ordet och göra klart att det bara är den personens tur att prata. Se också till att låta grupperna ge replik på de varandras argument.

För att det ska bli ännu roligare för gruppen kan man försöka göra debatten så seriös som möjligt. Det kan man göra genom dekoren och möbleringen i rummet. Ett förslag: Ställ upp två bord mittemot varandra. Placera (eventuellt strategiskt med tanke på gruppdynamiken) ut namnskyltar. Skriv 'Välkomna till debatt' på tavlan och ställ upp ett vattenglas på varje deltagares plats.

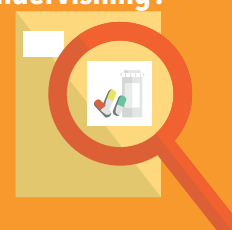
Efter debatten knyter ni tillsammans ihop argumenten för och emot. Prata fritt eller skriv upp punkter på tavlan. För att du själv ska kunna fokusera helt på grupperna och argumenten, kan du låta en från varje grupp skriva medan du håller i diskussionen. Låt gruppen prata om vilka av argumenten som var svåra att bemöta. Ta gärna upp de argumenten igen och kolla av om någon har en lösning på hur man kan bemöta dem.

Prata efteråt om argumenten och om argumentationstekniken. Hur är det att möta någon med starka åsikter och stark framtoning, är det lätt att bli påverkad? Och rent allmänt: Hur påverkas man av andras åsikter? Hur står man emot gruppptryck?

Skriv upp deltagarnas argument för att inte testa ANT- produkter på ett blädderblocksblad. Sätt upp på väggen och fyll på över tid.

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com



Heta stolen

Använd cirkeln, men se till att det finns en stol mer än det finns personer. Du som gruppledare läser upp ett påstående. Alla som håller med byter plats, det vill säga flyttar sig från sin stol till en annan stol. Diskutera om det var lätt eller svårt att bestämma sig för om man ville byta, och varför. Hur tänker deltagarna kring sitt val att förhålla sig till påståendet?

Här är några exempel och det är naturligtvis fritt fram att själv hitta på frågor som känns viktiga för gruppen.

- Man är sig själv när man är drogpåverkad.
- Det är inte farligt att vara påverkad en gång.
- Alla kan bli beroende.
- Det finns saker som påverkar kroppen negativt som inte är droger.
- Det är jobbigt när kompisar pratar om droger.
- Det är kul att se en berusad person.
- Det är okej att föräldrar bjuder på alkohol hemma.
- Man har roligare när man är full.
- Om min kompis tog droger skulle jag säga till någon vuxen.
- Ett glas vin om dagen är bra för dig och din kropp.

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com



Linjen

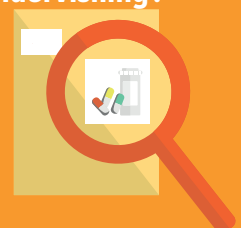
Linjen liknar 4-hörn på det sättet att det inte finns några rätt eller fel, men här finns det större möjlighet till gradering av sitt ställningstagande.

Linjen går till så att det finns två ytterligheter av svar på varje påstående, ett svar i varsin ände av en tänkt linje. Deltagarna får ta ställning var som helst längs linjen. Man kanske tycker lika mycket om äpplen och päron, då ställer man sig mitt på linjen, och så vidare. Följande påståenden kan besvaras med allt mellan JA och NEJ. Här är några exempel och det är naturligtvis fritt fram att själv hitta på frågor som känns viktiga för gruppen.

- Omdömet försämras när man tar droger.
- Alla droger är beroendeframkallande.
- Man blir snyggare när man är påverkad.
- Om min kompis tog droger skulle jag säga ifrån.
- Det är okej att dricka när mina föräldrar bjuder mig.
- Man får bättre självförtroende när man tar droger.
- Jag kan dricka hur mycket som helst.
- Det är var och ens ensak om man väljer att ta droger.
- Det är kul att dansa nykter.
- Man måste vara korkad för att tycka att det är en bra idé att testa droger.
- Det är värre att röka cannabis än att dricka alkohol.
- Det är lättare att börja prata med folk man inte känner när man har druckit alkohol.
- Om någon jag är kär i skulle bjuda mig på en cigg skulle jag inte våga tacka nej.
- Det är ok att ens syskon köper ut alkohol till en om man fyllt 18.
- Spice är farligare än cannabis.

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com



Hitta risk och skyddsfaktorerna!

Denna övning går ut på att man ska ta ut risk- och skyddsfaktorer ur de tre exempel med påhittade personer som finns i arbetsboken.

Dela in deltagarna i tre grupper och ge dem cirka 15 minuter att ta ut risk- och skyddsfaktorer ur exempelpersonernas liv. Låt sedan varje grupp presentera en person var. Här är det viktigt att grupperna motiverar noga varför de framhåller en viss faktor! Dessutom är det bra att peppa grupperna att fundera över hur motsatsen till just den här risk- eller skyddsfaktorn skulle kunna se ut så man skapar en känsla för hur faktorerna fungerar.

Tycker de andra grupperna annorlunda vid presentationen? Låt de andra grupperna berätta hur de tänkt om exempelpersonerna. Påminn om att det inte finns några rätta svar på övningen, eftersom exemplen är fiktiva. Övningen är till för att förstå att alla har risk- och skyddsfaktorer omkring sig och att de kan se olika ut.

Här är de tre exemplen:

Jag är Amanda och bor tillsammans med min lillasyster och mamma i en ful lägenhet. Egentligen försöker jag hålla mig hemifrån så mycket som möjligt, för båda två är jobbiga att ha att göra med. Mamma och jag gillar båda katter jättemycket. Det händer att vi går på kattutställningar, då har vi roligt tillsammans. Pappa träffar jag inte så ofta. Jocke däremot är en pärla! Han är fyra år äldre än mig och asfin! Jag sover ofta över hos Jocke. Annars hänger jag mest med Sara och Carro, vi brukar gå på stan och shoppa oavsett om vi har pengar eller inte...

Jag heter Peter och jag bor på en gård med mina föräldrar och mina två småbröder. Det är inget problem för mig att bo lite utanför staden, skolbussen tar en kvart och om jag ska göra nåt i stan brukar jag sova över hos min kompis Sebastian. Mamma och pappa vet bara hälften av vad vi brukar göra... Hemma har vi hästar, det tar mycket tid även på helgerna för då är jag ofta och hopptävlar. Fick jag välja skulle jag inte gå i skolan. Jag trivs inte något vidare, ärligt talat så har jag inte så många kompisar i skolan...

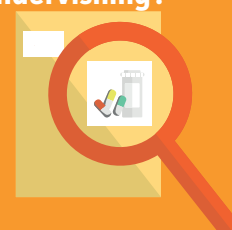
Tjena, jag heter Arash. Jag är född i Sverige, men min pappa är från Iran. Mamma minns jag inte, hon dog när jag var liten. Min brorsa Samuel som är 5 år äldre än jag är superschysst. Vi hänger minst en kväll i veckan, han håller dessutom koll på mig så att jag gör det jag ska och inte en massa knas. Det känns ganska skönt. Annars gillar jag att vara på fritidsgården. Jag har funderat på att börja spela fotboll men har inte kommit mig för.

Mina egna risk- och skyddsfaktorer

Låt gärna deltagarna fundera över sina egna risk- och skyddsfaktorer. För att lära sig mer och förstå risk- och skyddsfaktorer kan det vara intressant att ta sig själv som exempel. Varför har jag aldrig testat droger? Beror det på något speciellt i min omgivning eller har jag väldigt få riskfaktorer kring mig? Alternativt om man har testat, vad det kan ha berott på, vilka faktorer spelade in?

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com



Om droger - sant eller falskt

Du som gruppleddare läser upp påståenden, och gruppen ska diskutera om de tror att påståendena stämmer.

Efter att gruppen har diskuterat varje påstående, berätta lite kort om svaret.

De svar som anges är hämtade från FAQ-sidorna samt faktasidorna på www.drugsmart.com vill du leta mer information med gruppen så använd med fördel drugsmart.com eller can.se. Anpassa gärna påståendena efter gruppens aktivitet, sammansättning eller ort.

Alkohol är en drog. (sant)

Det finns många olika droger. Dels finns det lagliga droger, som alkohol och tobak, dels finns det olagliga droger. De olagliga drogerna är narkotikaklassade preparat som lyder under en särskild lag – ”narkotikastrafflagen”. En definition av drog är att det är något sinnesförändrande och/eller beroendeframkallande. Vissa säger ordet droger när de egentligen syftar på narkotika.

Många unga har testat narkotika. (falskt)

Det beror förstås på vad man menar med ”många”. I CANs skolundersökningar har antalet unga i Sverige som använt narkotika någon gång pendlat mellan 5-10 % från 90-talet fram tills idag. I skolundersökningen från 2015 var det 7,7 % av pojkarna och 4,6 % av flickorna i årskurs nio som svarade att de testat narkotika någon gång. I gymnasiet år två var det 16,9 % av pojkarna och 13,6 % av flickorna. Av dessa procent är den absolut största delen erfarenhet från cannabis. Det varierar mellan olika orter hur vanligt det är med erfarenhet av narkotika.

Källa: Skolelevers drogvanor 2015

Ecstasy är den farligaste drogen. (falskt)

Vilken som är den farligaste drogen är omöjligt att svara på, det beror på vad man menar med farligt. Olika droger har olika typer av risker och det finns inget enkelt eller självklart sätt att avgöra vilken som är farligast. Utgår man från hur många som dör varje år av en drog så är det alkohol och tobak som är farligast. Ecstasy är en centralstimulerande drog och påverkar det centrala nervsystemet, effekten blir att man kan känna sig glad, upprymd och euforisk. Man kan också drabbas av hyperaktivitet, ångest, oro, rastlöshet, hallucinationer, sämre självkontroll och hetsätande. Även om man slutar med ecstasy finns en risk att man fortsätter må dåligt i lång tid efteråt. Rubbningar i serotoninbalansen kan leda till djupa depressioner, psykoser och utmattning.

Polisen bestämmer vad som ska narkotikaklassas. (falskt)

Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen ansvar att bevaka och utreda behovet av narkotikaklassificering av sådana varor som inte utgör läkemedel. Läkemedelsverket ansvarar för de varor som även används som läkemedel. Om någon av myndigheterna finner behov av kontroll av en substans (produkt) föreslås detta till regeringen, som sedan fattar beslut i frågan.

Om alkohol uppfanns idag så skulle det förbjudas. (antagligen)

Troligtvis skulle svaret bli ja, utifrån dess skadliga hälsoeffekter, men det skulle också vara problematiskt utifrån folkopinionen. Eftersom alkohol har funnits så länge och är så kulturellt accepterat att cirka 80 procent av den vuxna befolkningen dricker alkohol, skulle det bli svårt med ett totalförbud. Detta trots att vi idag vet hur mycket skador alkohol medför och vilka stora kostnader detta innebär för samhället. I Sverige har vi istället regleringar för att minska alkoholrelaterade skador, till exempel alkoholskatt, åldersgräns, systembolag med begränsade öppettider, regler kring alkohol-försäljning på krogen och så vidare.

Det är ofarligt att använda cannabis om man bara håller på lite under tonåren. (falskt) Liksom de flesta droger är ett kontinuerligt användande av Cannabis farligare för kroppen i unga år då hjärnan inte är färdigutvecklad. Nyare forskning visar att det ger konsekvenser både fysiskt och psykiskt, på kortare och längre sikt. Det kan vara mer eller mindre individuellt hur (mycket) man påverkas. De kognitiva funktionerna (det vill säga logiskt tänkande, initiativförmåga, hur vi reflekterar kring oss själva med mera) försämras. Vårt sociala beteende utvecklar vi till stor del under tonåren. Om man förknippar "att vara hög" med positiva upplevelser som att vara mer avslappnad, ha lättare att prata med andra och så vidare, kan det vara lättare att utveckla ett psykologiskt beroende. Istället för att lära oss hur vi beter oss i "nyktert" tillstånd, tror vi att vi måste ta till droger för att fungera socialt.

Det finns saker som påverkar kroppen men som inte är narkotika. (sant)

Det finns massor med substanser som påverkar kroppen men som inte är narkotikaklassade, till exempel alkohol och kaffe.

Bästa sättet att nyktra till är att dricka starkt kaffe. (falskt)

Kroppen tar hand om alkoholen på sitt sätt, oavsett vad du gör. Att träna, basta eller på annat sätt utsätta kroppen för ansträngning kan dessutom vara förenat med fara.

För att vara säker på när man kan köra bil dagen efter, delar man antalet centiliter alkohol med timmar som gått. (falskt)

För att komma någorlunda i närheten av rätt svar på frågan om när man är körbar måste man räkna ut mängden ren alkohol man druckit, ta med beräkningen om man är man eller kvinna samt vikten. Ändå är detta otillförlitligt eftersom det finns stora individuella skillnader.

Svensken dricker i genomsnitt cirka 10 liter ren alkohol per år! (sant)

De senaste siffrorna från CANs monitormätning 2014 visar att en vuxen svensk dricker 9,4 liter ren alkohol (100 %) i genomsnitt (källa: CANs rapport 152). Från skolundersökningen 2015 kan vi se att i årskurs 9 är det ca 40 % av pojkarna och 43,7 % av flickorna som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. 19,3 % av pojkarna och 21 % av flickorna rapporterar att de har druckit alkohol någon gång den senaste månaden. I årskurs två på gymnasiet är det ca 73,1 % av pojkarna och 76,1 % av flickorna som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. 51,7 % av pojkarna och 55,7 % av flickorna rapporterade även att de har druckit alkohol någon gång den senaste månaden. Den genomsnittliga årskonsumtionen i ren alkohol (100 %) är mycket lägre för skolungdomar än för den vuxna befolkningen.

Bakfylla är ett tecken på vätskebrist. (sant)

När alkoholen förbränns och försvinner ut kroppen försvinner också den extra stimulansen av belöningssystemet. Då kan man säga att nervsystemet i kroppen "saknar" den extra stimulansen och istället blir extra känsligt. Irritationen i nervsystemet är förklaringen till varför man får ångest, hjärtklappning och svettningar när man är bakfull. Men en av de viktigaste faktorerna är förlusten av vatten och salt.

Cannabis är en opiat. (falskt)

Nej, cannabis kommer från växten cannabis sativa. Cannabis är ett samlingsnamn för hasch och marijuana. En opiat är ett opiumhaltigt läkemedel.

Beroende är ärftligt! (delvis sant)

Ja, det finns en del biologiskt arv i beroendeproblematiken. Forskarna brukar säga att för att få ett beroende ska det finnas tre delar: biologiskt arv, tillgänglighet och acceptans. Ju mer av dessa tre delar som finns desto större är risken för beroende. Om du har beroende i släkten innebär det inte automatiskt att du själv kommer att utveckla ett beroende, men du behöver vara lite extra försiktig. Även om det finns en ärftlig faktor kan den som inte har något alkoholberoende i släkten själv bli beroende. En person som aldrig dricker alkohol kommer aldrig bli beroende av alkohol.

Tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma lär sig hantera alkoholen bättre än andra tonåringar. (falskt)

Flera studier har visat att det är helt tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden.

Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på www.drugsmart.com

