

Aktiv
Föreläsning

Alkohol och tobak



Västernorrland

Inledning

Berätta att ni under denna träff kommer att prata om alkohol och tobak. De kommer att få reda på lite fakta, svara på frågor och diskutera.

Övning 1: Vad är tobak?

Sätt er i en ring. Be dem att räcka upp handen ifall de vill säga något. På så vis undviker du som ledare att alla pratar i munnen på varandra. Be dem ge exempel på saker som innehåller tobak. Faktarutan är tänkt som stöd till dig som ledare/föreläsare, använd gärna innehållet som tillägg i dialog med barnen under diskussion.

Försök definiera vad som är tobak med hjälp av följande frågor:

Några fakta om tobak:

- Tobak kommer från tobaksplantan och nikotin är **giftet** som plantan använder som skydd mot skadeinsekter.
- I cigarettröken finns fler än 4000 kemiska ämnen varav över 40 är **cancerframkallande**.
- Snus innehåller förutom nikotin, 2500 andra kemiska ämnen varav minst 28 är **cancerframkallande**, bland annat arsenik, bly och nickel.
- Snus är mer beroendeframkallande än cigaretter eftersom snus innehåller mer nikotin.
- 8 av 10 tobaksdebuter sker i tonåren. Allra vanligast 14-16 år. Börjar man inte snusa före 20 års ålder kommer man troligen inte att göra det.
- Andelen kvinnor som snusar har ökat från 3% 2018 till 12% 2022. De flesta snusar smaksatt snus.
- Ca 8000 människor dör varje år i Sverige i skador som orsakats av tobak.
- Orken (konditionen) försämras eftersom den som röker inte får i sig tillräckligt med syre. Sämre blodcirkulation av nikotinet och sämre syreupptagningsförmåga av kolmonoxid – gasen som bildas.
- Risken att bli sjuk ökar eftersom kroppens skydd mot sjukdomar är sämre.
- Den som röker eller snusar får sämre tänder.
- En rökare får i sig mer av andra luftföroreningar som bland annat kan skada lungorna. Det beror på att de skyddande flimmerhåren i luftvägarna skadas av tjäran som finns i röken.
- Psykisk ohälsa är vanligare bland rökare och snusare

Fakta om vitt snus:

- Är tobaksfri men har ett mer beroendeframkallande nikotin.

Vad är tobak?

Ex svar: cigaretter och snus.

Vad är vitt snus?

Vitt snus innehåller inte tobak men nikotin som också är beroendeframkallande, mer beroendeframkallande än vanligt snus.

Vad är Vape-e-cigarett?

Vape – e-cigarett innehåller en vätska som man smaksätter, kan innehålla tobak och nikotin.

Vad är dåligt med cigaretter och e-cigarett?

Ex. svar: beroendeframkallande, kostar mycket pengar, försämrar hälsan

Finns det något som är bra med cigaretter och e-cigarett?

Svar: Nej. (Men man kan få en känsla av avslappning och minskad stress, men det är egentligen inte sant utan det är nikotinet som lurar dig).

Vad är dåligt med snus?

Ex. svar: beroendeframkallande, kostar mycket pengar, försämrar hälsan

Finns det något som är bra med snus?

Svar: Nej (Men man kan få en känsla av avslappning och minskad stress, men det är egentligen inte sant utan det är nikotinet som lurar dig).

Vilka skador på kroppen kan rökning och snusning ge?

Ex svar: lungproblem, cancer, sämre läkning,

Dessutom: nikotinberoende, gula tänder, dålig andedräkt, tandlossning, muncancer och glanslöst hår

Vad händer med dig som idrottare om du röker eller snusar?

Ex. svar: Sämre kondition, sämre muskeltillväxt och försvagat skelett.

Varför börjar man röka/snusa?

Ex. svar: för att ens kompisar och förebilder gör det, för att passa in, för att man mår psykiskt dåligt, brist på stöd från föräldrar

Vad är det som kan påverka ungdomar att inte börja?

Ex. svar: Kunskap om hälsorisker och miljöskador

Vad kan man göra med alla pengar om man inte röker/snusar?

(ett cigarettpaket/en dosa snus kostar 40–60 kr)

Hur gammal måste man vara för att få köpa tobak?

Svar: 18 år

Övning 3: Värderingar

Använd röda, gröna och gula kort. Ställ följande påståenden och diskutera efter varje. Låt några berätta varför de svarat som de gjort. Läs påståendena två gånger - en för rökning och en för snusning.

Rött = nej

Grönt = ja

Gult = kanske/ibland/lite.

- 1. Jag tycker det är/ser tufft ut att snusa/röka**
- 2. De som röker/snusar tror att de är tuffa**
- 3. Det är okej att en ledare röker/snusar när han/hon är med sitt lag/grupp**
- 4. Det är bra med åldersgräns på att få köpa tobak**

Några fakta om alkohol:

- Varje år dör 5000-7000 människor i skador orsakade av alkohol.*
- Vid en tredjedel av alla bilolyckor som inträffar finns det alkohol med.*
- 80% av alla våldsbrott – rån, våldtäkt, överfall och misshandel är orsakade av alkohol*
- Skador av alkohol sker inte direkt utan kommer oftast senare i livet, men under en berusning kan man skada sig själv och andra på olika sätt eftersom hjärnan påverkas, bedövas så får man sämre omdöme.*
- Musklerna försvagas av alkohol och hjärtats kapacitet minskar.*
- Om man dricker sig berusad så tar det 2-3 dagar innan kroppen är helt återställd.*

Övning 4: Värderingsövning

Det kan hända att det uppstår situationer där man inte hinner tänka efter hur man ska reagera. Därför kan det vara bra att ha förberett sig och tänkt igenom innan vad man vill och vad man skulle kunna göra. Här följer några händelser som deltagarna ska ta ställning till genom att välja av fyra olika alternativ. Diskutera efter varje.

- 1. Du är på fest och några äldre kamrater bjuder dig på alkohol. Vad är bäst att göra?**
 - a. Tacka ja
 - b. Tacka nej
 - c. Försöka gå därifrån
 - d. Något annat, nämligen...

- 2. Du är på en fest där det förekommer alkohol. En idrottskompis blir så berusad att han/hon inte vet vad han/hon gör. Vad skulle du göra?**
 - a. Ringa till hans föräldrar och be dem komma och hämta honom
 - b. Försöka hjälpa honom själv
 - c. Ingenting
 - d. Något annat, nämligen...

- 3. Du träffar någon i ditt idrottsgäng som dricker alkohol på en fest. Vad tycker du är bäst att göra?**
 - a. Säga till kompisen att det är dålig stil
 - b. Berätta för din ledare om det som har hänt
 - c. Ingenting
 - d. Något annan, nämligen...

- 4. Du är på en fest där alla dricker. Vad gör du själv?**
 - a. Festar som alla andra
 - b. Säger att du inte dricker och avstår
 - c. Tar ett glas och håller ut det utan att någon ser
 - d. Något annat, nämligen...

Övning 5: Tummen upp!

Barnen sitter i en ring. Du läser upp ett påstående i taget. Håller man med gör man "tummen upp", håller man inte med gör man "tummen ner" och är man osäker eller tycker både och kan man hålla tummen åt sidan. Ge gärna plats för kommentarer och diskussioner.

Det är roligt att idrotta.

Det är viktigt att vara duktig i den idrott man håller på med.

Det är bra att få förmånliga grejer från föreningar om man inte dricker eller om du inte snusar/röker.

Du gör det bra som inte dricker, fast kanske andra lagkamrater gör det.

Det är okej att tränaren luktar sprit på träningen.

Det är farligt att dricka alkohol.

Man måste vara 18 år för att få dricka alkohol och 20 år för att få handla på Systembolaget.

Övning 6: Berättelse snusning

Joakim är med i ett kompisgäng där en kille som heter Bertil bestämmer det mesta. Ingen törs säga emot Bertil. Drar Bertil ett skämt måste alla skratta. Alla vill vara med Bertil.

En dag efter skolan visar Bertil att han har med sig snus och cigaretter. Han bestämmer att alla i gänget ska samlas bakom skolans busstur för att snusa och tjuvröka. Bussturen ligger lite avsides.

När Joakim håller i snusdosan känner han hjärtat dunka. Han är rädd och nervös. Han tänker på mamma som är snusare och hur hon hela tiden försöker sluta. Hon klagat på alla pengar hon gör av med och hur dålig ekonomi hon har. Han tänker på moster som dog i hjärtinfarkt. Vilket snusare tycks ha högre risk att göra veckorna efter en hjärtinfarkt. Han tar en snus och trycker upp den under läppen som han sett Bertil göra. Egentligen smakar det vidrigt. Efter en kort stund känner han sig yr och illamående. Han hoppas innerligt att han inte ska kräkas.

- Bra jobbat! utbrister Bertil och klappar Joakim på ryggen. Kom så går vi hem till mig!

Joakim känner sig stolt när han går i väg med Bertil. Tänk att få vara ensam med Bertil och till och med få följa honom hem.

Även nästa dag har Bertil med sig cigaretter och snus. Gänget samlas åter i bussturen för att ta tjuvröka eller snusa. Även den här gången dunkar hjärtat på Joakim. Han blir åter yr och illamående.

Nästan varje dag samlas gänget vid bussturen för att snusa och röka. För varje gång blir det lite godare att snusa tycker Joakim. Till slut börjar

han längta efter snuset.

Alla i gänget turas om att fixa snus och cigaretter. Så fort Joakim kommer åt snor han snus och pengar av sin mamma. För pengarna köper han snus i kiosken. Han säger att det är till hans mamma. Allt han kan tänka på är snus. Det går sämre med skolan än vanligt. En dag ber läraren att få prata enskilt med Joakim.

- Du verkar ha svårt att koncentrera dig nu för tiden, säger läraren. Hur mår du?
- Jag mår bra, får Joakim ur sig och smiter förbi läraren med gråten i halsen.

Väl hemma ser han mammas plånbok och snusdosa ligga framme på hallbordet. Det är tyst i huset. Han skyndar sig att stoppa ett par portionssnuser i fickan, men just som han ska till att öppna plånboken kommer mamma ut från toaletten.

- Vad håller du på med? säger mamma med sträng röst...

Övning 7: Frågor

Vad händer nu?

Vad skulle Joakim ha gjort när han stod där med snusen första gången?

Varför börjar Joakim längta efter snuset?

Hur känner sig Joakim när han snor från sin mamma?

Vad tänker läraren, vad har hon märkt?

Vad känner Joakim när mamman kommer på honom?

Har du, eller känner du någon som varit med om något liknande?

Artikel och frågor om sniffning/boffning

Några fakta om sniffning/boffning:

- Att sniffa eller boffa innebär att andas in gaser. När gaserna når din hjärna utsätts den för syrebrist och du får ett rus. Hjärnan och alla andra organ i din kropp påverkas av den här syrebristen.
- *Vad händer i kroppen?* Du kan bli mindre medveten om vad som händer i din omgivning. Sluddrigt tal och minskad muskelkontroll. Konsekvenserna av sniffning är illamående, nysningar och hosta, svajande gång, långsamma reflexer och ljuskänslighet.

Gasen är boven

Det är framför allt drivgasen i torrschampoflaskan som är farlig. Att andas in drivgaser ger upphov till berusning genom att påverka nervcellerna i hjärnan. De påverkar också signalsystemet som finns i hjärtat.

Drivgaser finns också i bland annat hår- deo- och doftsprayer.

Ett akut hjärtstopp kan hända när som helst oberoende av hur mycket gas man andas in.

Övning 8: Artikel och reflektionsrunda

[Livsfarligt när unga sniffar torrschampo \(aftenbladet.se\)](https://www.aftonbladet.se/livsfarligt/nar-unga-sniffar-torrschampo)

- Lyft några punkter ur artikeln och gör reflektionsfrågorna.

Varför tror ni att man testat att sniffa/boffa?

Är det svårt att säga ifrån pga. grupstryck?

Är det något som ni upplevt eller vet andra som pratat om det?

Vet ni vart ni kan vända er för att prata och få hjälp?

Avslutningsvis

Avsluta med att samla gruppen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss. Kolla om ni ska ses vid något fler tillfällen.

Prata gärna om:

”Tänk på att alla droger är beroendeframkallande och man vet inte hur länge det tar för varje enskild person att utveckla ett beroende.”

Det finns hjälp och stöd att få där du kan chatta med eller prata med någon som är kunnig inom området och som kan vägleda dig framåt:

Drugsmart.se - Här kan du ställa frågor om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

Maskrosbarn.org

Här kan du få stöd på chatt om du har en förälder som har problem med alkohol eller droger, mår psykiskt dåligt eller utsätter dig för våld. Du kan också boka samtal med ett digitalt samtal med en kurator.

Sluta-röka-linjen

Här kan du få stöd om du vill sluta röka eller snusa. Du kan ringa 020-84 00 00 eller chatta.

Ungdomsmottagningen

<https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-alkohol-tobak-droger/>