

# Berusing på schemat?



Stöd och inspiration för  
undervisningen om alkohol,  
narkotika, dopning och tobak

*- i grundskolans senare år*

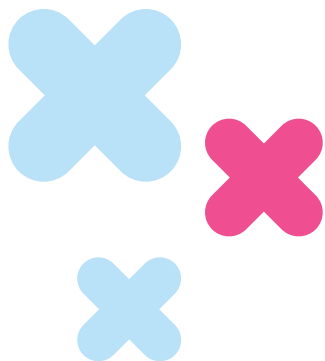




# Berusning på schemat?

**Stöd och inspiration för  
undervisningen om alkohol,  
narkotika, dopning och tobak**

*- i grundskolans senare år*





© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2010

ISBN: 978-91-7257-732-9

OMSLAGSFOTO: PHOTOS.COM

FOTO INLAGA: ULRICA ZWENGER (SID 6, 24 OCH 28), PHOTOS.COM (ÖVRIGA SIDOR)

GRAFISK PRODUKTION: SYRE

TRYCK: EDITA VÄSTRA AROS

# Innehåll

<b>Förord</b> .....	4
<b>Inledning</b> .....	5
<b>1. Skolan – en pusselbit i det ANDT-förebyggande arbetet</b> .....	7
Vad kan skolan göra? .....	8
Vilka insatser ger bäst effekt? .....	9
En bred förebyggande policy .....	17
Alkohol, narkotika, dopning och tobak under ett paraply? .....	17
Risk- och skyddsfaktorer .....	22
Ett gott skolklimat är grunden. ....	25
De viktigaste hörnstenarna i ANDT-arbetet .....	25
Att komma igång .....	28
Att utvärdera och följa upp .....	31
<b>2. ANDT på schemat – varför och hur?</b> .....	33
Kunskaper behövs – fem skäl för ANDT-undervisning. ....	33
Det goda samtalet .....	36
<b>3. ANDT i många skolämnen</b> .....	41
Bild .....	41
Biologi .....	42
Engelska .....	43
Geografi .....	44
Hem- och konsumentkunskap. ....	45
Historia .....	46
Idrott och hälsa .....	47
Kemi .....	48
Matematik .....	49
Musik .....	50
Religion .....	51
Samhällskunskap .....	52
Svenska .....	54
<b>4. Teman och fördjupningar</b> .....	57
Ämnesfördjupningar .....	57
Ämnesövergripande temaarbeten. ....	64
<b>5. Samarbete med föräldrarna</b> .....	73
Tips för föräldramöten i allmänhet .....	73
<b>Bilaga 1. Drogerna och samhället</b> .....	79
Alkohol .....	79
Narkotika .....	86
Dopning .....	90
Tobak .....	94
<b>Bilaga 2. Länkförteckning</b> .....	98
<b>Referenser</b> .....	99

# Förord

Från skolans sida har man under flera år efterfrågat verktyg för undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak (ANDT). Den här boken är tänkt att användas som inspiration och vägledning i hur man kan ta sig an frågan i klassrummet. Här ges förslag till vad skolans undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak kan innehålla och vilka målsättningar som kan vara realistiska att ha.

Materialet är utformat som en handbok och innefattar aktuell forskning om skolans ANDT-förebyggande arbete. Boken kan användas som en praktisk uppslagsbok för ANDT-undervisningen och förmedlar dessutom kunskap om hur ett brett drogförebyggande arbete kan utformas i skolan.

Boken är skriven av Bengt Sundbaum. Bengt är tidigare lärare och folkhälsovetare. Mia Faber har varit redaktör. Fokusgrupper med lärare och skolledare har fortlöpande läst och gett synpunkter på bokens innehåll. Utöver de viktiga fokusgrupperna tillsattes i ett tidigt skede en extern referensgrupp. Deltagarna har lämnat en rad värdefulla synpunkter.

Materialets referensgrupp har bestått av Agneta Nilsson, Skolverket; Eva Ekeroth, CAN; Linda Eriksson, Föräldraalliansen; Lotta Jansson, Karolinska institutet; Niklas Odén, Non Smoking Generation samt Susanne Fabricius, f.d. biologilärare, läroboksförfattare.

Ämnesgranskare för faktaavsnitten om alkohol, narkotika, tobak och dopning har varit Elisabet Flennemo, Helena Löfgren, Kajsa Mickelsson, Sven Wåhlin samt Åsa Lundquist, samtliga från Statens folkhälsoinstitut. Fokusgrupperna har haft deltagare från Värmlands och Uppsala län – varmt tack till er alla för ert intresse, engagemang och kloka tankar!

Övergripande granskare har varit Jörgen Svedbom, Pedagogiska institutionen, Jönköpings universitet, Anders Eriksson, Preventionscentrum Stockholm samt Agneta Nilsson, Skolverket liksom Lisen Sylwan och Jessica Johansson vid Statens folkhälsoinstitut.

Min förhoppning är att denna bok ska ge lärare inspiration och vara ett användbart verktyg för att arbeta hälsofrämjande och förebyggande.

Östersund, december 2010

*Sarah Wamala*

Generaldirektör, Statens folkhälsoinstitut

# Inledning

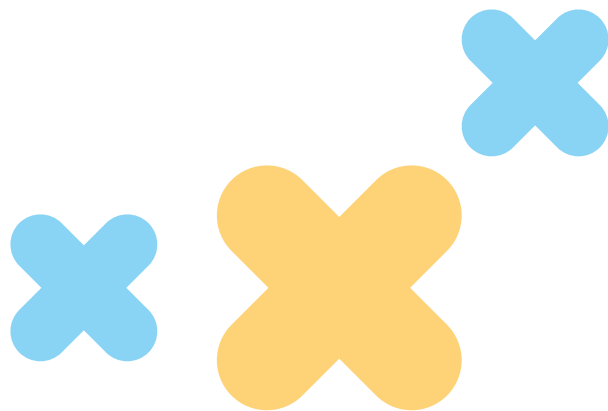
Genom åren har skolan tagit sig an undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak på många olika sätt, med varierande resultat. Det är ingen lätt uppgift för en enskild lärare att hitta ett förhållningssätt som fungerar. Hur ska man egentligen undervisa om ANDT-frågor? Vad ingår i skolans uppdrag och hur kan man lägga upp undervisningen om ANDT på bästa sätt?

Den här boken är tänkt att användas som inspiration och vägledning om hur man kan ta sig an frågan i klassrummet. Här ges också förslag till vad skolans undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak (ANDT) kan innehålla. I boken används termen ”droger”, som ett samlingsbegrepp för alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak.

Ibland har forskningsrapporter kommit som visar att undervisningen inte har gett några som helst effekter när det gäller ungdomars bruk av alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak. Vissa insatser har till och med fått motsatt effekt och ökat ungas nyfikenhet på att prova olika droger. En sak kan vi i alla fall konstatera: kunskap behövs som hjälp för eleverna att fatta viktiga beslut som rör deras hälsa.

Den här boken behöver inte läsas från pärm till pärm. En ämneslärare kan hitta exempel på hur frågor om ANDT kan vävas in i det egna ämnet och hur olika skolämnen kan belysa olika aspekter av droger och beroende. Här ges också förslag på hur undervisningen i olika ämnen kan knytas ihop till ämnesövergripande teman.

I det första kapitlet ges också en orientering om olika skolrelaterade insatser som kan bidra till att förebygga droganvändning och framtida missbruk.





adidas

BILLAY



# 1. Skolan – en pusselbit i det ANDT-förebyggande arbetet



Det är lätt hänt att allmänheten och samhällets beslutsfattare tycker att skolan ska lösa alla möjliga ungdomsrelaterade samhällsproblem. Och skolan är viktig. Alla barn går i skolan och vistas där en stor del av sin vakna tid. Barnen går nio år i grundskolan och de allra flesta ungdomar går också i gymnasiet. Det ger goda möjligheter till långsiktiga insatser.

Men när det gäller att förebygga användningen av alkohol och andra droger kan skolan bara vara en pusselbit bland många i en övergripande strategi för förebyggande arbete.

Forskning visar att insatser som begränsar tillgängligheten ger den allra största effekten. Till exempel ger systembolag, alkohol- och tobaksskatt och åldersgränser för köp av tobak och alkohol större effekter än om man försöker begränsa efterfrågan på alkohol och andra droger genom information och opinionsbildning (Babor, 2004; Edwards, 1994).

Om man lyckas minska förekomsten av langning, påverka föräldrar att hålla på 18-årsgränsen för alkohol och tobak eller arbeta för en tobaksfri skoltid, vinner man alltså mer än om man bara undervisar om riskerna med droger.

Forskningen visar också att en god anknytning och studief framgång i skolan kan fungera som en vaccination mot framtida drogmissbruk. När en elev lyckas med skolarbetet, tillhör en skolmiljö som präglas av goda sociala relationer med jämnåriga och vuxna och samtidigt blir sedd och bekräftad på ett positivt sätt, minskar risken för missbruk och utanförskap. Det förebyggande arbetet går alltså hand i hand med skolans kärnuppdrag.

Enbart kunskap minskar inte risken för att unga börjar använda droger. Enbart ökad kunskap förändrar oftast inte heller ett beteende. Men om unga människor känner till riskerna för skador har de större möjlighet att fatta egna välgrundade beslut kring sin livsstil. Och om de vet hur man kritiskt granskar de myter som sprids kring droger och förstår de lagar och regler som svensk drogpolitik bygger på, kan de bättre försvara sina ställningstaganden.

## Vad kan skolan göra?

Mot bakgrund av den forskning som finns kan skolans förebyggande arbete sägas vila på tre ben:

- Handlingsplaner och policyer som bidrar till samsyn och långsiktighet, med tydliga strategier för en tobaksfri skoltid, drogfria skolavslutningar, skoldiskon och skolresor.
- Generella förebyggande och främjande insatser som stärker skyddsfaktorerna runt barn och unga i form av skolframgång, goda sociala relationer och trygghet.
- En ANDT-undervisning som stärker elevernas förmåga att ta ställning och argumentera för sina åsikter, värdera reklambudskap och genomskåda myter.

I detta första inledande kapitel ges en allmän orientering om innehållet i de två första punktsatserna ovan. Bokens övriga innehåll fokuserar på punkt tre - ANDT-undervisningen i klassrummet - och ger förslag på hur undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak kan utvecklas och integreras i olika skolämnen.



### Vad är skolans uppdrag? – ANDT i läroplanen

I läroplanen för grundskolan finns ett tydligt stöd för hälsofrämjande insatser och undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Kunskaper om - och förståelse för - sambandet mellan hälsa och livsstil finns med under mål att uppnå. I läroplanen betonas också vikten av att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska fakta och inse konsekvenserna av olika alternativ.

Rektor har ett särskilt ansvar för att:

- undervisningen i olika ämnesområden samordnas så att eleverna får möjlighet att uppfatta större kunskapsområden som en helhet.
- i undervisningen i olika ämnen integrera ämnesövergripande kunskapsområden, exempelvis miljö, trafik, jämställdhet, konsumentfrågor, sex och samlevnad samt riskerna med tobak, alkohol och andra droger.



Problem



### **Vilka insatser ger bäst effekt?**

När man hör hur gripna och engagerade barnen blir efter att ha sett hemska filmer om droger eller lyssnat till en före detta missbrukares beskrivning av allt elände som följt i missbrukets spår, är det lätt att få intrycket att det för all framtid har avskräckt barnen från att pröva på droger.

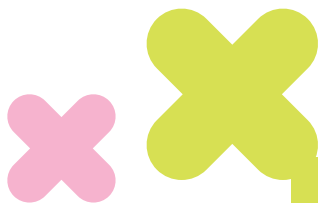
Men när skolor bjuder in före detta missbrukare till skolan finns en risk att en del elever uppfattar den före detta missbrukaren som en cool och häftig person, som trots missbruket har klarat sig hyfsat och levt ett spännande liv.

En amerikansk utvärdering av en insats som syftade till att avskräcka unga i riskzonen för kriminalitet och missbruk genom att låta dem träffa brottslingar i fängelsemiljö, visade att insatsen tvärtom ökade risken för att ungdomarna skulle börja begå brott (Petrosino, Turpin-Petrosino, & Buehler, 2002). Den tyska drogförebyggande filmen "Christiane F" (1981) handlar om en flickas missbrukskarriär och visades i samma syfte. När man efteråt intervjuade ungdomar som hade sett filmen visade det sig att den snarare fungerade som inspiration till att pröva droger (Thorsen & Andersson, 2000).



”Jag kommer inte ihåg. Ja det kom väl nån snubbe som berättade om rökning och allt sånt där. Jag vet inte, jag lyssnade inte så noga. Nej alkoholist, han var väl före detta alkoholist eller knarkare eller nånting. Det höll på i flera timmar, jag satt bara där och ville gå ut och röka. Jag kände mig sådär dum, han sitter där och pratar om droger och rökning och jag sitter här och faan vad röksugen jag är, så jag lyssnade inte så noga. Jag är inte sån där, jag vet det mesta om sånt där, jag vet att det är farligt, att det inte är bra och så där. De flesta vet det liksom, sitta där i flera timmar och lyssna, Tråkigt!”

*En 16-årig elevs svar på frågan om hon har fått någon information om alkohol, narkotika eller tobak i skolan (Folkhälsoinstitutet, 1997)*



### **Kort historik om ANDT undervisning**

**1970-tal.** Under senare delen av 1970-talet trodde man på en faktainriktad undervisning med inslag av skräckpropaganda. Filmer med eländesbeskrivningar och före detta missbrukare som berättade om vilket hemskt liv de hade haft var vanliga inslag i undervisningen.

**1980-tal.** Under 80-talet utvecklades undervisningen mot värderingsinriktade metoder med rollspel och övningar, ofta i mindre grupper.

**1990-tal.** På 1990-talet minskade det nationella stödet till skolan. Det drogs ner på utbildningsinsatser och centralt producerade läromedel. Samtidigt fortsatte vetenskapliga utvärderingar att ge kunskap om olika insatsers effekter på ungdomars drogberoende. Skolverket gav ut flera skrifter om skolans hälsoarbete, bland annat boken ”Man vet inte var trappstegen är i livet.” (Skolverket, 2000).



### **ANDT-förebyggande arbete baserat på bästa tillgängliga kunskap**

Hur ska då skolan arbeta med ANDT-frågor för att insatserna ska få avsedd effekt? Om man vill öka sannolikheten för att få det resultat man önskar kan man låta verksamheten vila på vetenskaplig grund, det vill säga bästa tillgängliga kunskap. Detta kallas ibland för evidensbaserad praktik. Det innebär att man grundar sin verksamhet på:

- **Den bästa vetenskapliga kunskapen om olika insatsers effekter.** Nationella aktörer, som Skolverket och Statens folkhälsoinstitut, har en viktig uppgift att sammanställa och sprida resultatet av svensk och internationell forskning.
- **Elevernas, personalens och föräldrarnas erfarenheter och förväntningar.** Hur överensstämmer de insatser och metoder som har stöd i internationell forskning, med aktuell syn på barnuppfostran och undervisning? Kan föräldrarna förväntas stå bakom insatserna?
- **De professionellas bedömning.** Lärare och skolledare måste utifrån sina kompetenser och erfarenheter väga samman de olika faktorerna och bestämma vilka forskningsbaserade insatser som kan tänkas fungera i den egna skolan. Evidensbaserad praktik ska däremot inte uppfattas som att man helt enkelt ska använda sig av de metoder man själv tror är bäst.

Insatser som har utvärderats i flera vetenskapliga studier av hög kvalitet, kallas evidensbaserade. Olika myndigheter eller forskare kan ha olika syn på vad som krävs för att en insats kan kallas evidensbaserad. Oftast är det inte heller fråga om antingen – eller, alltså evidensbaserad eller inte evidensbaserad. Det handlar snarare om en skala från svag evidens till starkare.

Man kan inte dra alltför stora slutsatser av en enda studie. För att öka säkerheten brukar man göra kunskapsöversikter med resultaten av alla vetenskapliga studier som gjorts på metoden. Helst ser man också att studien är genomförd i Sverige eller i våra grannländer.

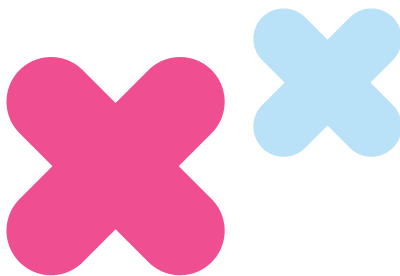
Utifrån alla de studier som har genomförts internationellt kan vi dra följande slutsatser om skolbaserade drogförebyggande insatser:

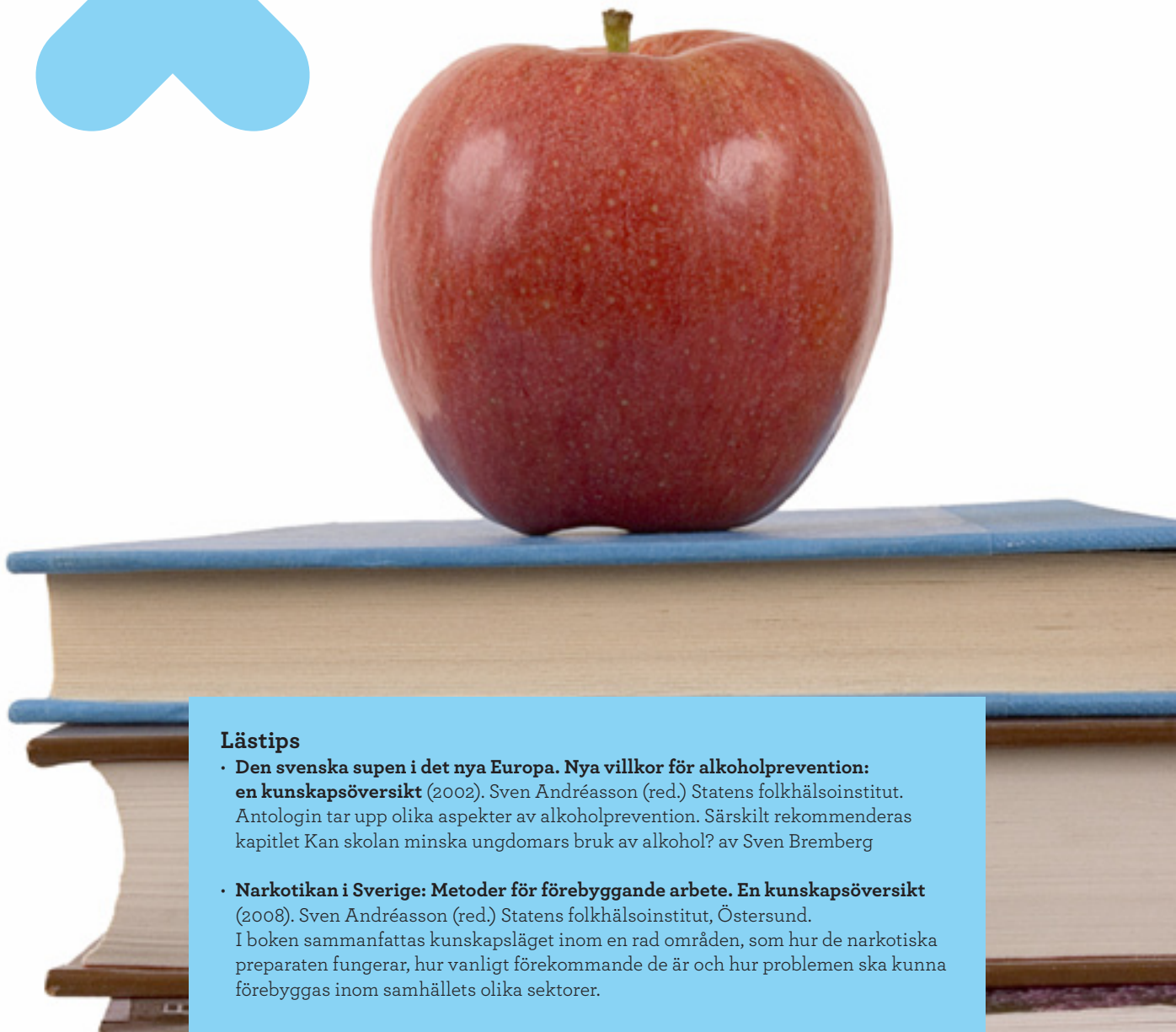
- De studier av god kvalitet som ingår i kunskapsöversikter över drogförebyggande insatser visar ofta motsägande resultat. Några visar att insatserna har gett positiva effekter. Andra visar inga effekter alls och ett fåtal antyder motsatta effekter, alltså en ökning av droganvändningen.
- De positiva resultaten kommer främst från uppföljningar upp till ett år efter insatsen. När man har följt upp effekterna efter tre år eller mer har i allmänhet effekterna klingat av eller försvunnit helt.

- Enbart faktaundervisning ger ökade kunskaper och kan påverka ungdomars attityder till droger, men påverkar knappast deras beteende.
- Enbart värderingsövningar och andra så kallade affektiva metoder visar inga eller obetydliga effekter.
- Skräckpropaganda är inte verkningsfullt. Den försöker ofta påverka målgruppens beteende genom att använda sig av dramatiska bilder och budskap med känsloladdade undertoner, med syftet att skapa rädsla. Även här finns studier som visar att effekten har blivit den motsatta. Skillnaden kan vara liten mellan skräckpropaganda och saklig upplysning om risker och skador. Olika mottagare tar också in budskapen på olika sätt.
- Av de drogförebyggande program som utvärderats verkar så kallade sociala färdighetsprogram vara de mest lovande. Men också här visar olika studier delvis motsägande resultat. Sociala färdighetsprogram innefattar träning genom bland annat rollspel om att kunna säga nej och att stå emot grupstryck, det vill säga en form av strukturerad undervisning i livsfrågor.

Sammanfattningsvis konstaterar Sven Bremberg, med dr och docent i socialmedicin, i antologin **Den svenska supen i det nya Europa** (Andréasson, 2002):

**Skolans främsta möjlighet att påverka ungdomars alkoholkonsumtion ligger i att erbjuda en miljö som minskar förekomsten av utagerande psykiska problem. Studier av skolmiljö visar att välstrukturerad undervisning, där eleverna upplever att de kan påverka sin situation i skolan, minskar risken för skolmisslyckanden och utagerande problem, vilket också medför minskad konsumtion av alkohol.**





### Lästips

- **Den svenska supen i det nya Europa. Nya villkor för alkoholprevention: en kunskapsöversikt** (2002). Sven Andréasson (red.) Statens folkhälsoinstitut. Antologin tar upp olika aspekter av alkoholprevention. Särskilt rekommenderas kapitlet Kan skolan minska ungdomars bruk av alkohol? av Sven Bremberg
- **Narkotikan i Sverige: Metoder för förebyggande arbete. En kunskapsöversikt** (2008). Sven Andréasson (red.) Statens folkhälsoinstitut, Östersund. I boken sammanfattas kunskapsläget inom en rad områden, som hur de narkotiska preparaten fungerar, hur vanligt förekommande de är och hur problemen ska kunna förebyggas inom samhällets olika sektorer.

### Att välja insats och material

I Sverige och andra västländer uppvaktas ofta kommuner och skolor med erbjudanden om nya program och material. De kan handla om mobbningsförebyggande arbete, utbildningar i konflikthanteringsmetodiker, ledarskapsutbildningar, metoder för ökad trivsel och trygghet eller rent av kompletta paket med filmer, lärarhandledningar och elevböcker för det ANDT-förebyggande



arbetet. Som politiker, skolchef eller rektor är det inte alltid lätt att veta hur man ska förhålla sig till alla förslag.

Frågeställningarna nedan ska ses som ett stöd och en vägledning – inte som en heltäckande manual – för beslutsfattare inom skolans värld som ska ta ställning till alla erbjudanden.

1. Vad utlovar insatsen? Är den relevant för de mål som skolan har ställt upp, eller de problem skolan vill komma tillrätta med?
2. a/ Är insatsen vetenskapligt utvärderad av en etablerad forskningsinstitution i Sverige eller internationellt?  
b/ är i så fall den vetenskapliga utvärderingen publicerad som en artikel i en vetenskaplig tidskrift?  
eller:  
c/ finns stöd för insatsen, eller liknande insatser, i andra genomförda studier eller systematiska kunskapsöversikter?
3. Liknar den målgrupp som insatsen är utvärderad på någorlunda eleverna på vår skola?
4. Delas insatsens syn på undervisning och barnuppfostran av elever, föräldrar och skolans personal?
5. Går det att implementera insatsen på skolan till en rimlig kostnad för material, utbildning av personal med mera?
6. Hur kan vi försäkra oss om att insatsen på sikt behåller en hög kvalitet och att den används på det sätt som är avsett?
7. Kan vi själva i kommunen/på skolan utvärdera insatsen när vi har använt den en tid?

Ju fler av frågorna som kan besvaras med ett ja, desto troligare är det att insatsen kan ge de resultat som man önskar få på skolan. Frågorna är grovt ordnade i prioritetsordning där åtminstone de fyra första bör kunna besvaras med ett ja. Det är också viktigt att manualen eller lärarhandledningen för en insats lämnar utrymme för lärarens egen professionalitet och erfarenhet och kan anpassas till den miljö eleverna befinner sig i.

Industristödda förebyggande utbildningsmaterial och kampanjer utvecklas med jämna mellanrum av branschorganisationer. Men forskningen inom tobaksområdet visar att deras egentliga syfte är att skapa en positiv attityd till företagen och deras produkter. En genomgång av tidigare hemligt material visade att programmen användes för att förhindra skattehöjningar och lagar mot passiv rökning och för att stoppa restriktioner kring marknadsföring. Ingen kunde visa att programmen fick färre unga att börja röka. Tvärtom gjorde de mer skada än nytta (Landman, Ling, & Glantz, 2002).





## En bred förebyggande policy

Forskning visar att det är betydelsefullt att skolorna är uttalat restriktiva när det gäller tobak, alkohol och narkotika. I många kommuner finns utarbetade drogförebyggande policyer av mer övergripande natur, som skolan kan använda som en grund för utarbetande av egna, mer konkreta dokument. Där kan man klargöra vilka regler som gäller för skolan och hur uppföljning och konsekvenser för de elever som bryter mot bestämmelserna ska se ut. Policyn kan också innehålla en beskrivning av hur samarbetet med socialtjänsten och polisen ska gå till.

Tobak är den drog som mest direkt berör skolans vardagsarbete, eftersom elever röker eller snusar på rasterna. Att upprätthålla rökförbudet inom skolans område kan förstås leda till konflikter med elever som bryter mot förbudet, men forskning visar att en aktiv övervakning av tobaksförbudet - och åtgärder för den som bryter mot det - har effekt på elevers tobaksanvändning. En tydlig tobakspolicy där de vuxna i skolan ser till att den följs, är troligen en av de mest verkningsfulla insatserna som skolan kan göra mot tobak (Adams, Jason, Pokorny, & Hunt, 2009). Nästa steg som tagits på flera skolor i det tobaksförebyggande arbetet är att införa en tobaksfri skoltid.

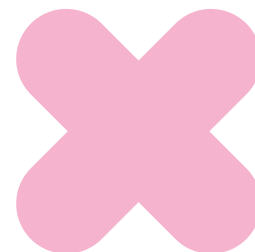
Avslutningen i årskurs nio är en dag som eleverna har sett fram emot och som är förknippad med glädje och fest. Det är inte ovanligt att eleverna inleder avslutningsdagen med en champagnefrukost. Följden blir att en del elever är berusade under sin sista skoldag i grundskolan. Även om det är sista dagen med niorna, bör man inte blunda för problemet för att man vill slippa konflikter och bråk. Erfarenheter från främst gymnasieskolor visar att tydlig information till eleverna och deras föräldrar om "nolltolerans" när det gäller alkohol och tobak är verkningsfullt (Karlsson, 2008).

## Alkohol, narkotika, dopning och tobak under ett paraply?

Det kan vara praktiskt att slå ihop arbetet mot alkohol, narkotika, dopning och tobak under ett paraply, eftersom de olika drogerna har en hel del gemensamt. Riskfaktorerna (se sidan 22) för drogerna är likartade och det är oftast under tonårstiden som debuten sker.

Det finns också tydliga skillnader mellan drogerna. Alkohol och tobak är tillåtna droger från och med 18 års ålder. När det gäller narkotika- och dopningspreparat är all hantering, utom den rent medicinska, förbjuden i Sverige.

Alkohol och narkotika befinner sig längre från skolans vardagsarbete än tobaken, eftersom ungdomarna oftast använder drogerna på fritiden. Langning



av droger kan ändå ske under skoltid och eleverna kan vara påverkade under skoldagen på grund av att de använt droger på sin fritid.

På skolresor, skolavslutningar och skoldiskon behöver skolan ha tydliga regler kring alkohol och tobak – och se till att de efterlevs.

### **Genusperspektiv**

Det finns en hel del olikheter mellan pojkars och flickors droganvändning. Ett exempel är utvecklingen av pojkars och flickors alkoholkonsumtion under de senaste decennierna (Hvitfeldt, Gripe, 2009). Flickor har mer och mer närmat sig pojkars berusningsdrickande. Samtidigt råkar flickor och pojkar ut för olika saker. Flickor kan hamna i destruktiv sexualitet och sexuellt våld. Det gör pojkar också, men de hamnar oftare än flickor i bråk och olyckor. Det finns också biologiska skillnader när det gäller hur pojkar och flickor reagerar på alkohol.

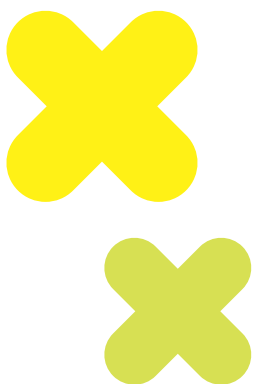
Flickor introduceras ofta i narkotika via sin partner. Deras alkoholkonsumtion kan också påverkas av hur mycket deras pojkvänner dricker. Om en flicka i högstadiet blir tillsammans med en kille som är några år äldre och har en högre konsumtion, kan det leda till att flickan börjar dricka mer. Om förhållandet tar slut går hon i allmänhet tillbaka till det dryckesmönster hon hade innan förhållandet inleddes.

Bland pojkar har hög aggressivitet i skolåldern ett starkt samband med senare problematiskt alkoholbruk. För flickor i skolåldern finns ett samband mellan upplevd ångest och senare problematiskt alkoholbruk (Lilja et al., 2003).

I årskurs nio röker fler flickor än pojkar. Fler pojkar än flickor snusar. Andelen som röker och/eller snusar ligger på ungefär samma nivå för flickor (31 procent) som för pojkar (28 procent). Andelen som någon gång har prövat på narkotika är något högre för pojkar än för flickor i årskurs nio (Hvitfeldt et al., 2009).

### **Elevinflytande**

Elevernas inflytande och delaktighet är inte något specifikt för just ANDT-undervisningen. Men när det gäller ANDT-frågorna är det kanske extra viktigt att eleverna kontinuerligt är med och påverkar. Det innebär också att läraren eller samtalsledaren måste vara lyhörd och forma sin undervisning utifrån de ungas tankar och funderingar. Ett sådant samspel kan förankra undervisningen i den verklighet eleverna befinner sig i och bidra till att skapa tillit och förtroende mellan lärare och elever.





### **Hjälpas åt i kommunen**

Många kommuner har en drog- eller preventionssamordnare som kan samarbeta med kommunens skolor. På varje länsstyrelse finns en länsamordnare som kan vara en viktig länk mellan nationellt och lokalt förebyggande arbete. I anslutning till varje lärarutbildning finns också Regionala utvecklingscentra (RUC) som kan hjälpa till med utbildningar.

Skolverket har publicerat skriften "Kraften av samverkan". Där kan man läsa om hur samverkan mellan skola, polis, socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri kan gå till när det gäller att hjälpa barn som riskerar att fara illa.

### **Samarbete med organisationer**

Det är vanligt att organisationer med hälso- eller livsstilsfrågor på agendan vill komma till skolan för att själva ha lektioner med eleverna. Ofta är det svårt för den enskilda skolan att hantera alla erbjudanden.

Det saknas forskningsstöd för att enstaka lektioner påverkar ungas beteende inom drogområdet. Det gäller både lektioner med ordinarie lärare och med en extern resursperson.

Däremot påtalar flera forskare att lärarens engagemang, färdigheter och attityder spelar en stor roll för om man ska lyckas påverka elevernas attityder och inte bara förmedla kunskap (Hattie, 2008; Thorsen & Andersson, 2000).

Vi kan alltså inte dra slutsatsen att enstaka lektioner som leds av intresseföreningar har större möjligheter att påverka elevers beteende eller attityder än en engagerad lärare.

Även om skolans lärare är bäst lämpade att ta hand om själva undervisningen kring ANDT, kan externa aktörer fylla en funktion. De kan bjudas in för att berätta om sin verksamhet för eleverna, finnas med som sakkunniga eller delta när skolan arrangerar debatter kring ANDT-frågor mellan olika aktörer i samhället. Många organisationer har dessutom producerat bra informationsmaterial som kan användas i undervisningen.



**Det finns ett större behov av att relatera insatser om framför allt alkohol, narkotika och doping till kön. Åtgärder mot tobaksbruk har sedan lång tid haft en tydlig genusprofil medan däremot insatser kring alkohol och narkotika inte tillräckligt lyft fram de problem kring drickande och missbruk som är förenat med kön. Flickors berusningsdrickande är exempel på fenomen som till exempel inte tillräckligt lyfts fram i myndigheters insatser.**

*Skolverkets lägesrapport avseende Fri från missbruk (Skolverket, 2009b)*



### Lästips

**Riskfaktorer för normbrytande beteenden. Skillnader mellan flickor och pojkar i tonåren** (2005). Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stadsledningskontor, FoU-rapport 2005:17. Bassam El-Khoury, Knut Sundell & Anna Strandberg. Rapporten innehåller en genomgång av risk- och skyddsfaktorer för olika riskbeteenden för pojkar och flickor.

**Kraften av samverkan – om samverkan kring barn och unga som far illa eller riskerar att fara illa. En antologi om samverkan mellan skola, polis, socialtjänst samt barn- och ungdomspsykiatri** (2009). Skolverket. Antologin bygger på erfarenheterna från flera olika samverkansprojekt för drog- och brottsförebyggande arbete, insatser för elever med behov av särskilda stödinsatser samt arbete för att förebygga hög skolfrånvaro och psykisk ohälsa.

**Nationell strategi för Rökfria skolgårdar** (2011). Statens folkhälsoinstitut (Läs mer på [www.fhi.se](http://www.fhi.se)).

**För nu ska vi fira studenten. En redovisning av hur studenten firas i gymnasieskolor i Jämtland, Västerbotten och Örebro län** (2008). Statens folkhälsoinstitut. Rapporten handlar om insatser mot alkoholkonsumtion i samband med studentexamen men kan vara intressant även inför avslutningen i årskurs nio.

## Risk- och skyddsfaktorer

Vad är det då som gör att en del unga utvecklar och fastnar i ett missbruk, medan andra klarar sig bra i livet, trots en problematisk uppväxt?

Som lärare kan man intuitivt känna en oro för hur det ska gå för vissa av de barn man möter. Ändå är det oftast omöjligt att förutsäga hur framtiden ska gestalta sig för det enskilda barnet. Däremot visar forskningen på ett statistiskt samband på gruppnivå mellan ett antal så kallade risk- och skyddsfaktorer och risken för missbruk.

De förhållanden som ökar sannolikheten för olika former av missbruk kallas riskfaktorer. Skyddsfaktorer är sådant som motverkar riskfaktorerna. Risk- och skyddsfaktorer kan sorteras på olika nivåer; på samhällsnivå, i skolan, i familjen samt individuella faktorer. På samhällsnivå handlar risk- och skyddsfaktorerna om sådant som lagar och normer, förekomsten av sociala problem i bostadsområdet och hur stor tillgången till droger är.

I ungdomsgrupper med många riskfaktorer och få skyddsfaktorer är förekomsten av olika riskbeteenden betydligt vanligare än i ungdomsgrupper med få riskfaktorer och många skyddsfaktorer. I grupper med många riskfaktorer minskar riskbeteenden avsevärt om det också finns många skyddsfaktorer som motverkar riskfaktorerna (Sundell & Forster, 2005). Kanske allra viktigast är att skyddsfaktorer visserligen minskar risken för problembeteenden, men att det skapas en ännu bättre situation om det inte finns några riskfaktorer.





### Exempel på skyddsfaktorer

- I skolan:
  - tydliga normer/regler och förväntningar från vuxna
  - att uppmärksammas för positiva handlingar
  - att känna tillhörighet och anknytning
  - ett gott socialt och känslomässigt klimat
- I familjen:
  - tydliga normer och förväntningar från föräldrar
  - goda och kärleksfulla relationer och en förtroendefull dialog
  - att uppmärksammas för positiva handlingar
  - god insyn i vad barnet gör utanför hemmet
- Individiden/kamrater:
  - social och kognitiv kompetens
  - intelligens
  - skolframgång
  - välanpassade kompisar

### Exempel på riskfaktorer

- I skolan:
  - otrivsel
  - låg kunskapsnivå
  - oordning, brist på struktur
  - låga förväntningar från vuxna i skolan
- I familjen:
  - missbruk
  - brister i anknytning, uppfostran och tillsyn
  - allvarliga familjkonflikter
  - tillåtande attityd, t.ex. föräldrar som bjuder på tobak och alkohol
- Individiden/kamrater:
  - tidigt och långvarigt asocialt beteende
  - koncentrationssvårigheter
  - misslyckande i skolan
  - skolk
  - kamrater som har problem
  - tidig debut och positiv attityd till droger
  - biologiska/genetiska faktorer





### Vägar in i missbruk

Förklaringarna till att unga människor börjar använda droger är många. En kan vara att de ger efter för ett grupstryck. Men oftast söker sig unga till kompisar som redan har ungefär samma alkohol- och drogvanor som de själva.

Även den sociala tillhörigheten och hur man trivs och lyckas i skolan påverkar sammansättningen av ungdomsgrupper (Lilja et al., 2003). När en grupp unga formar en livsstil tillsammans kan alkohol och andra droger ingå som ett slags vuxenmarkörer. Med det första ruset eller den första cigaretten skapas en känsla av gemenskap. Drogerna symboliserar det förbjudna, något som man gör mot de vuxnas auktoritet. Det gemensamma festandet blir ett efterlängtat avbrott i en vardag som ofta ställer stora krav på unga att prestera i skolan, inom idrotten eller i familjen (Andréasson, 2002).

Missbrukande ungdomar berättar också om hur drogritualen kan skapa en känsla av närhet och en upplevelse av att man delar en hemlighet.

Nyfikenhet på gränsöverskridande upplevelser hör till själva ungdomsperioden. Det är viktigt att ANDT-undervisningen inte gör ungdomar mer nyfikna på att pröva sådant som de har lärt sig om olika droger.

## Ett gott skolklimat är grunden

Att elever och lärare trivs i skolan är en avgörande skyddsfaktor för eleverna. Tittar man närmare på de skolrelaterade skyddsfaktorerna mot bruk av alkohol, narkotika, tobak och dopningsmedel kan de delas upp i följande:

- skolframgång
- elevernas tillhörighet och anknytning till skolan
- goda sociala relationer
- att uppmärksammas för positiva handlingar
- tydliga förväntningar
- en tydlig struktur i skolvardagen.

En central del av det drogförebyggande arbetet handlar alltså om att skapa ett gott skolklimat och främja en god lärandemiljö.

**”Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter.”**

*Ur läroplanen för grundskolan*

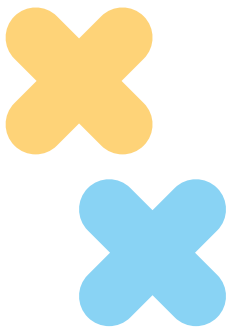


## De viktigaste hörnstenarna i ANDT-arbetet

Det drogförebyggande arbetets viktigaste hörnstenar i skolan handlar alltså om att på olika sätt skapa ett gott skolklimat. Sådana insatser stärker samtidigt arbetet med skolans kärnuppdrag, att främja lärande. Ett bättre skolklimat gynnar både lärarnas möjligheter att undervisa och skolans relationer med elever och föräldrar.

Några insatser som kan bidra till ett gott skolklimat, förbättra elevernas skolprestationer och reducera bruk av alkohol, tobak och andra droger är att utveckla följande områden:

- **Lärarens ledarskap i klassrummet:** Den enskilda faktor som betyder allra mest för att påverka elevernas prestationer är lärarens ledarskap i klassrummet (Hattie, 2008). Genom att skapa struktur och arbetsro i klassrummet kan läraren främja goda skolprestationer och förebygga problembeteenden. En grundsten i ledarskapet är att uppmärksamma och förstärka det som eleverna gör rätt, i stället för att fokusera på det som inte fungerar.
- **Skolans samarbete med föräldrarna:** Skolans främsta medarbetare både när det gäller studieresultat och livsstil är elevernas föräldrar. En god kontakt mellan skolan och föräldrarna betyder mycket för att förebygga problem med skolk, aggressivitet, mobbning och våld hos barn och ungdomar. Föräldrakurser som syftar till att stödja föräldrar i att utveckla en förtroendefull relation till sina barn, med en bra balans mellan ”ramar och kramar”, kan också bidra till en hälsosam uppväxt för barnen. Skolan kan informera föräldrarna om kommunens utbud av sådana kurser.
- **Elevernas sociala och emotionella kompetens:** Förmågan att uppfatta känslor och samspeja med andra människor kallas ofta social emotionell kompetens. Denna kompetens går att utveckla, precis som förmågan att räkna och skriva: elevernas förmåga att lösa problem och konflikter och att överblicka konsekvenserna av sina handlingar kan tränas. Skolor som arbetar systematiskt med att utveckla elevernas sociala och känslomässiga färdigheter visar bland annat på en ökning av elevernas välbefinnande och en minskning av riskbeteenden som aggressivitet, mobbning och alkoholbruk.
- **Elevhälsan:** Elevhälsans personal har ofta en särskild närhet till eleverna. De har också sakkunskap när det gäller barns och tonåringars sociala utveckling och hälsa. Därför spelar de en viktig roll, både i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet och för att skapa en trygg miljö i skolan. Skolsköterskan kan ha stor nytta av så kallade motiverande samtal i sina hälsosamtal. Grunden i samtalen är att lyssna aktivt och noggrant och bekräfta eleven. Elevhälsans personal har även andra möten med flickor och pojkar i skolan. De får därigenom goda kunskaper om hur eleverna mår och om deras livsstil, och en bred bild av skolans psykosociala miljö. Samarbetet mellan rektor, lärare och elevhälsans personal är därför extra viktig. En sammanställning av vad som kommit fram i hälsosamtalen - givetvis utan att enskilda elever kan identifieras - kan vara en viktig del i skolans kvalitetsutvecklingsarbete.
- **Mobbningsförebyggande arbete:** Att utsättas för kränkningar skadar självkänslan allvarligt. Både de som blir mobbade och de som mobbar far illa. Båda grupperna skolkar oftare än andra barn. De som mobbar ut-



gör dessutom en riskgrupp när det gäller missbruk och kriminalitet. Det är viktigt att fånga upp de här barnen tidigt. Forskning visar att om arbetet mot mobbning och annat förebyggande arbete ska ha en långsiktig effekt, måste det involvera samtliga nivåer i skolan; skolledning, lärare, elevhälsans personal, elever och föräldrar (Ttofi, Farrington, & Baldry, 2008). Hela skolan bör gemensamt och tydligt ta avstånd från mobbning och reglerna mot mobbning måste vara glasklara och väl förankrade.

- **Uppmärksamma och motarbeta skolk:** Skolk är en allvarlig larmsignal. De elever som ofta skolkar är överrepresenterade när det gäller en rad riskbeteenden, till exempel droganvändning. De begår brott i högre utsträckning – och är oftare utsatta för brott – jämfört med dem som inte skolkar (Karlberg & Sundell, 2004). Det är en utmaning för skolorna att öka elevernas närvaro och att fånga upp skolkande barn och ungdomar direkt. Svårigheter att hänga med i undervisningen i enskilda ämnen kan påverka skolnärvaron, liksom elevernas arbetsmiljö i stort. En noggrann frånvarorapportering, med omgående kontakt med föräldrarna så fort ett barn är frånvarande, är en grundläggande förebyggande insats. För de elever som har hög ogiltig frånvaro krävs ett omfattande stöd med inriktning på hela miljön runt eleven för att hjälpa honom eller henne tillbaka till skolan (Skolverket, 2009a).

### Lästips

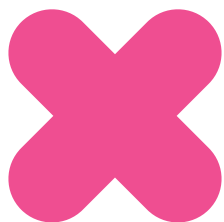
**MI Motiverande samtal – Praktisk handbok för skolan** (2010). Barbro Holm Ivarsson, Gothia förlag.

**Skolverkets stödmaterial: elevhälsans och skolans uppdrag – hur är läget? En antologi** (2011). Skolverket.

**På tal om mobbning och det som görs** (2009). Skolverket. Kunskapsöversikt.

**Effekter av anti-mobbningsprogram – vad säger forskningen?** (2009). Per Alvant, Brottsförebyggande rådet.

**Ungdomsliv, identitet, alkohol och droger – En multidimensionell och preventivt inriktad kunskapsöversikt med hermeneutiskt-socialpsykologiskt fokus** (2003). John Lilja och Sam Larsson i samarbete med Stefan Borg och Lars Bjerkenstedt. Statens folkhälsoinstitut.



### **Att komma igång**

Många skolor har redan en bra grund i sitt ANDT-arbete, medan andra behöver utveckla det mer. I det här avsnittet ges förslag på hur man kan komma igång.

#### **Rektorn leder jobbet**

Rektorns ledarskap spelar en avgörande roll för utvecklingen av fungerande handlingsplaner, insatser som främjar skolanknytning, trygghet och lärande samt för att alla elever ska få en bra ANDT-undervisning.

Om kommunen eller den enskilda skolan har en policy eller en handlingsplan för alkohol, narkotika, dopning och tobak kan det vara bra att aktualisera och uppdatera den så att den kan vara ett stöd för personalen, till exempel vid skolresor, skoldiskon och skolv Slutningar. När skolans värdegrundsarbete fungerar som bäst finns tydliga, demokratiskt framtagna och nedskrivna mål för skolans ANDT-förebyggande arbete. Verksamheten är dokumenterad och därmed synliggjord och uppföljningsansvaret är tydligt angivet.

Om personalen på en skola tycker att målen för ANDT-undervisningen är diffusa eller saknas, är det rektorns roll att initiera en utveckling mot tydligare mål och bättre pedagogiska och organisatoriska förutsättningar. Hon eller han

ska också se till att ANDT-undervisningen samordnas till de ämnesövergripande kunskapsområden som läroplanen föreskriver.

Här är ett förslag på hur man kan komma igång med ANDT-arbetet:

- Låt gärna en arbetsgrupp med representanter för olika ämneslärare, elevhälsa, elevråd och skolledning diskutera hur skolan kan utveckla sitt ANDT-förebyggande arbete där de tre olika benen – handlingsplaner, övergripande förebyggande insatser samt undervisning – ingår.
- Använd den här handledningen och andra faktaunderlag som utgångspunkt.
- Ta även med kommunens eller skolans eventuella policy- och handlingsplaner.
- Man kan också bjuda in kommunens drogsamordnare eller folkhälso-samordnare till diskussionerna.
- Ta reda på erfarenheterna från andra skolor som utvecklat olika delområden av ANDT-förebyggande arbete.

Det kan vara en god idé att avsätta en del av en studiedag till att låta arbetsgruppen presentera sina förslag. Om man vill kan man bjuda in en föreläsare som kan inleda, för att inspirera personalgruppen. Även här är det viktigt att rektor tydligt pekar ut färdriktning och mål. I synnerhet gäller det frågor som rör utvecklingen av hela skolans arbete med förebyggande insatser och föräldrasamverkan.

Varje arbetslag behöver sedan diskutera och besluta om hur ANDT-undervisningen ska organiseras i detalj över olika läsår.

### **Arbetslaget planerar och sammanfattar läsårets ANDT-undervisning**

Hur de ANDT-teman och ämnesvisa ANDT-fördjupningar som presenteras i de följande kapitlen ska ingå under ett visst läsår, beror på vilka arbetsområden respektive lärare kommer att undervisa i. Arbetslaget behöver också ta ställning till om undervisningen ska bedrivas som temaarbete eller i form av ämnesvisa fördjupningar. Det är viktigt att ansvaret inom arbetslaget för ANDT-undervisningen inte faller mellan stolarna.

- En bra idé är att inom arbetslaget göra en skriftlig planering över de ANDT-teman och projektarbeten som man kommer att arbeta med under läsåret och vilka fördjupningar som ska ingå i de olika skolämnena.
- Det är lätt att eleverna upplever de enskilda ämnesfördjupningarna med ANDT-innehåll som splittrade. Det kan därför vara klokt att komma överens inom arbetslaget om vem eller vilka som ansvarar för att tillsammans med eleverna göra en helhet av de olika fördjupningarna.





- Det är bra om lärare och elever dokumenterar och sparar temaredovisningar och ämnesvisa ANDT-fördjupningar. Då blir det lättare att knyta ihop de olika delarna i slutet av läsåret. Det kan ske genom att man ordnar en utställning, skriver en uppsats eller arrangerar en debatt, kanske med föräldrar som åhörare. Man kan också nöja sig med att tillsammans med eleverna reflektera kring ANDT-frågorna utifrån de olika fördjupningar eller teman som eleverna har arbetat med. Då kan man samtidigt passa på att låta eleverna utvärdera läsårets arbete med ANDT.

Förebyggande program följs ofta upp efter en tid med ett eller flera förstärkande möten, även kallade ”booster sessions”, för att hålla kvar och förstärka effekterna av programmet. Det kan man göra genom att repetera och knyta ihop årets ANDT-undervisning i slutet av läsåret.

### **Lärarens egna värderingar**

ANDT-undervisningen innebär att lärarna kan behöva tänka igenom sin egen syn på frågorna. En form av kollegialt lärande kan vara att avsätta tid i arbetslaget för att komma fram till kring vilka frågor de vuxna på skolan måste ha ett gemensamt och tydligt förhållningssätt. Några av nedanstående frågor är av privat karaktär och måste förstås inte diskuteras med någon annan.

Frågor att reflektera över:

- Vilken är min roll och vilka förväntningar finns på mig som lärare när det gäller undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak?
- Hur påverkas undervisningen av min egen inställning till ANDT och mina egna alkohol/drogvanor?
- Finns det några frågor som är för känsliga att prata om?
- Finns det frågor som är särskilt svåra för mig personligen?
- Hur viktigt tycker jag att det är att skolan tar upp ANDT-frågor?
- Stämmer samhällets och skolans syn med min egen syn på alkohol och droger bland barn och ungdom?
- Känner jag mig bekväm med att ta upp alkohol och drogdiskussioner med mina elever?



- Att vara personlig men inte privat - var går gränserna när det gäller alkohol, narkotika, dopning och tobak?

### Att utvärdera och följa upp

Det är förstås viktigt att följa upp om det drogförebyggande arbetet verkligen leder mot de mål man har satt upp. Eleverna bör vara delaktiga under hela processen, också i utvärderingsskedet, genom att beskriva hur nöjda de är med ANDT-undervisningen och hur de tycker att skolan har lyckats med det övergripande ANDT-förebyggande arbetet. Det är också viktigt att få svart på vitt om skolans strategi har påverkat elevernas attityder och beteende. Man bör då kunna jämföra den egna skolans resultat, antingen med resultat från tidigare läsår eller med nationella studier eller andra skolor. Några förslag:

- I några län har elevhälsan utvecklat enkäter som ligger till grund för elevhälsosamtalen och som kan sammanställas statistiskt så att man kan följa elevernas hälsostatus på gruppnivå över tid.
- Befintliga regionala eller lokala enkätundersökningar som genomförs regelbundet, till exempel Liv och hälsa - Ung.
- Ungdomsenkäten, "Lupp", som har utarbetats av Ungdomsstyrelsen för tre olika åldersgrupper. Läs mer på: [www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)
- Man kan också fråga fältassistenter, närpolis och nattvandrande föräldrar om de ser några förändringar i ungdomarnas alkohol-, narkotika-, dopnings- eller tobakskonsumtion.

#### Lästips

**Till rektor. Min uppgift är att knyta ihop det** (2001). Nilsson A. Kan laddas ner från: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se). I skriften beskrivs fem perspektiv på undervisningen: genusperspektiv, variation i arbetssätt, styrningsperspektiv (rektors roll), balans mellan elev- och vuxenperspektiv samt risk- och främjandeperspektiv.





## 2. ANDT på schemat – varför och hur?



Undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak har minskat i omfattning (Hvitfeldt et al., 2009). Kanske hinner man inte riktigt med de frågorna, nu när skolan ska hantera allt fler kunskapsområden. En annan förklaring kan vara att motivationen att undervisa om ANDT har minskat för att man vet att det inte påverkar elevernas beteende särskilt mycket.

Skolverket genomförde för några år sedan en kvalitetsgranskning av undervisningen om tobak, alkohol och narkotika. De största bristerna var att det saknades uttalade mål för undervisningen. Det fanns också brister när det gällde uppföljning av arbetet, kompetensutveckling av personalen, elevmedverkan och samverkan med närsamhället och föräldrarna (Skolverket, 2000).

### **Kunskaper behövs – fem skäl för ANDT-undervisning**

Även om skolans faktainriktade ANDT-undervisning inte direkt påverkar elevernas beteende får inte slutsatsen bli att skolan ska sluta undervisa om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Här är fem viktiga skäl till varför undervisningen behövs:

#### **1. Unga behöver förstå bakgrunden till gällande lagar och regler kring ANDT**

Sedan flera år tillbaka har vi rökförbud i all offentlig inomhusmiljö. Förbudet fungerar, tack vare att många håller med om att det är en bra idé. Samma sak gäller förbud mot tobaksreklam och åldersgränser för alkohol och tobak.

Om vi vill behålla vår restriktiva drogpolitik i Sverige måste den ha ett brett stöd i befolkningen. Den narkotikapolitik som har präglat vårt samhälle – och som bygger på nollvision – har förblivit relativt opåverkad av liberaliseringsföreträdarnas argument. Men den behöver ett starkt opinionsstöd om den ska fortsätta att fungera.

Skolans undervisning kan medverka till en nolltolerans för narkotika och dopning. Den kan beskriva och förklara bakgrunden till den restriktiva lagstiftning vi har kring alkohol, narkotika, tobak och dopningspreparat, så att vi kan behålla den också i framtiden.

#### **2. Unga behöver kunna värdera reklam och budskap i media om ANDT**

Reklam för alkohol har ökat betydligt under senare decennier, om man tittar

på världen i stort. I boken *Alkohol - ingen vanlig handelsvara* (Babor, 2004) konstateras att "marknadsföringen av alkohol är enormt välfinansierad, uppfinningsrik och genomträngande i alla aspekter av vår moderna värld". Syftet med marknadsföringen är förstås att locka nya generationer att dricka alkohol.

I länder utan restriktioner för alkohol- och tobaksreklam kan marknadsföringen vara särskilt omfattande. Men ölbryggerier som sponsrar idrottslag och marknadsför sig med tevereklam för att nöta in budskap om alkohol i ungdomars vardag, är vanligt även i Sverige. Samtidigt har webben blivit en jättelik marknadsplats för en mängd olika produkter, även skadliga och förbjudna. Där saluförs narkotika, alkohol, dopningspreparat, kosttillskott, läkemedel med mera. Allt detta gör att unga behöver träna sig att vara kritiska till olika budskap som sprids om ANDT.

### **3. Unga behöver förstå och kritiskt kunna värdera budskap inom ungdomsgruppen (bland annat det s.k. majoritetsmissförståndet)**

Trots att närmare 40 procent av eleverna i årskurs nio inte dricker alkohol - enligt CAN:s drogundersökningar - hör man ofta unga säga att "alla ungdomar dricker". Elever i yngre tonåren har ofta fel bild av sina kompisars alkoholkonsumtion. Många tror att betydligt fler jämnåriga dricker alkohol än vad som verkligen är fallet. Många tror dessutom att andra dricker större mängder än vad de faktiskt gör. Eftersom man vill vara som alla andra kan den här missuppfattningen göra att man känner sig pressad att själv dricka.

### **4. Unga behöver känna till konsekvenserna för den egna hälsan av alkohol, narkotika, dopning och tobak**

Många i vårt land har en ganska bra bild av olika drogers negativa effekter på hälsan, troligen mycket tack vare skolans undervisning och information i tidningar och TV. Men kunskap är färskvara. Nya preparat dyker ständigt upp och nya kullar blir tonåringar.

CAN:s årliga undersökningar "Skolelevers drogvanor" (Hvitfeldt et al., 2009) visar att omkring 15 procent av eleverna i årskurs nio tror att det inte finns någon risk alls eller att risken är liten att man skadar sig om man röker mer än tio cigaretter per dag. Omkring 16 procent av pojkarna anser att det inte finns någon eller bara en liten risk att man skadar sig om man dricker sig berusad varje helg. Motsvarande andel av flickorna är 8 procent.

Cannabis är den vanligaste narkotikadrogen bland unga. Det är viktigt att eleverna får kunskap om riskerna. Ett exempel är att tonåringar som regelbundet använder cannabis löper större risk än vuxna att uppvisa psykiatriska symptom (Ramström, 2009).



De elever som tror att det är riskfritt att röka eller dricka sig berusade grundar troligen sin bedömning på egna iakttagelser. Ingen av deras kompisar som röker eller berusar sig varje helg tycks ju ha fått några skador. Skolans ANDT-undervisning är ett bra tillfälle att ta upp riskbedömning ur olika aspekter. Man bör vara saklig och redovisa våld och olycksstatistik, men undvika skrämselfpropaganda. För unga är det lättare att ta till sig de omedelbara följderna av droger, än de skador som inträffar efter lång tid. Ett exempel är att droger efter kort tid sätter kroppens eget signalsystem ur funktion och därmed förstör kroppens naturliga sätt att uppleva glädje och tillfredsställelse (Intervju med Ulf Wahlgren, Maria ungdom, augusti 2010).

### **5. Unga behöver få kunskap om hur det kan vara att växa upp i missbruksmiljöer**

Omkring vart femte barn i Sverige – ungefär 385 000 barn – lever i hushåll där en vuxen dricker så mycket alkohol att det kan vara skadligt, så kallat riskbruk (Ljungdahl, 2008). Riktigt allvarliga alkoholproblem är ovanligare. Omkring 1,2 procent av alla barn har en vårdnadshavare som har vårdats i slutenvård med en alkohol- och/eller narkotikadiagnos (Socialstyrelsen, 2007).

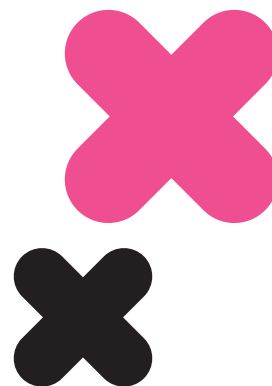
Barns uppväxtvillkor i familjer där någon av föräldrarna missbrukar ser olika ut, och hänger ihop med föräldrarnas förmåga att ändå tillgodose sina barns behov. Klart är att barnen löper en ökad risk att få psykiska problem. Forskning visar också att barn i missbruksfamiljer löper större risk att själva få alkoholproblem (Ljungdahl, 2008).

Det kan vara svårt att tidigt identifiera barn till föräldrar som missbrukar. Familjerna kan ha andra problem som gör att man inte lägger märke till just missbruket. Barns och ungas reaktioner varierar också. Vissa visar påtagliga tecken som koncentrationssvårigheter, trötthet och nedstämdhet. Andra är höpresterande och utåt sett välanpassade (Socialstyrelsen, 2009a).

Som lärare kan man känna sig tveksam inför att ta upp frågor som rör missbruk i familjen. Kanske är man osäker på hur undervisningen påverkar de barn som har föräldrar som missbrukar, eller orolig för att väcka reaktioner som man inte kan hantera. Man vill inte heller riskera att någon elev ska känna sig utpekad och skuldbelagd.


Vad kan då undervisningen förmedla till de barn som har en missbrukande förälder eller en kompis i den situationen? Sju viktiga budskap finns listade på bland annat CAN:s webbplats (CAN, 2010c)

- Det är inte ditt fel att din mamma eller pappa dricker (eller missbrukar andra droger)
- Du är inte ensam om att ha en förälder som dricker (eller missbrukar andra droger)



- Det är tillåtet att prata om missbruket
- Du kan inte bota din mamma eller pappa
- Din mamma eller pappa kan bli bra igen
- Du kan själv behöva hjälp
- Du har rätt att må bra

Till varje sådant budskap finns en kort självupplevd skildring som kan vara bra att läsa tillsammans med eleverna och sedan diskutera kring. CAN:s webbplats innehåller också information om vart man som barn kan vända sig för att få råd och stöd. Där finns även en beskrivning av hur en stödgrupp, Ersta vändpunkten, fungerar.



**En gång fick jag frågan från en vuxen om hur det var hemma. EN gång. ”Hur är det hemma, dricker mamma och pappa mycket?”. Så sa han. Jag blev helt kall inombords. Och svarade: ”Nej då, allt är bra”. Sedan fick jag inga fler frågor. Inte från lärare, inte från släktingar, inte från kompisar, inte från vänner till mina föräldrar.**

*(CAN, 2010b)*

### **Det goda samtalet**

Undervisningen om ANDT behöver ge utrymme för diskussioner och reflektion. Om den bara serverar färdiga sanningar blir den lätt moraliserande och uppfostrande. Då finns det en risk att ungdomarna distanserar sig från det som sägs och upplever att det inte handlar om deras egen verklighet.

Som lärare är det svårt att hålla sig uppdaterad om olika narkotikapreparat eftersom nya syntetiska droger hela tiden kommer ut på marknaden. Det kan vara frestande att begränsa undervisningen till läroboken och bara förmedla fakta om välkända, traditionella droger som heroin och amfetamin. Men många unga har redan skaffat sig en hel del mer eller mindre korrekta kunskaper, genom kompisar och Internet. Det enda sättet att motbevisa missuppfattningar och myter kring droger är att låta dem komma upp i ljuset och granska dem tillsammans med eleverna. Man kan ta hjälp av den sakkunskap som finns på skolan och hos aktörer som t.ex. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).

Som samtalsledare bör man undvika att låta diskussionerna med eleverna fastna kring enskilda narkotiska preparat och deras effekter. Dels finns en risk

att vissa elever blir nyfikna på att själva testa, dels riskerar man att tappa själva syftet med samtalet eller diskussionen: att låta eleverna pröva sina egna åsikter och värderingar gentemot andra jämnåriga och vuxna.

När det gäller fakta om olika preparat, hänvisa istället till tillförlitliga webbsidor, exempelvis myndigheters webbplatser ([www.drugsmart.se](http://www.drugsmart.se), [www.can.se](http://www.can.se), [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)).

Några tips till dig som samtalsledare:

- Ställ frågor som inspirerar till vidare samtal. Undvik frågor där svaret bara är ja eller nej.
- Lyssna aktivt och visa ditt intresse, till exempel genom en kort reflektion kring vad eleven berättat eller genom att helt enkelt bara upprepa något som sagts.
- Ta fram nya infallsvinklar på ett problem genom att ställa ”skillnadsfrågor”. Till exempel ”är det någon skillnad om en äldre kompis eller en okänd langare köper ut alkohol till en 16-åring?”
- Istället för att ge ett färdigt svar på hur man bör göra i en viss situation, kan man måla upp en händelse och fråga eleverna hur de själva skulle göra.



Ungdomar vill gärna veta vad de vuxna tycker i olika frågor som rör droger. Som lärare och samtalsledare är det ett absolut krav att man ställer sig bakom de lagar och grundläggande normer som finns kring åldersgränser, tobaksförbud inom skolans område, nolltolerans mot narkotika med mera.

Om man ska uppfattas som trovärdig av eleverna bör man undvika att ge en alltför schabloniserad bild av droger. Man måste till exempel kunna bekräfta att droger kan upplevas positivt av dem som använder dem. Man kan också visa att man vet att många unga dricker och att en del använder droger, men man bör inte utgå från att just de ungdomar som deltar i samtalet dricker alkohol eller använder andra droger.

Att inte dricka alkohol beskrivs ofta i termer av att ”avstå” från alkohol. Då antyds att det är en uppoffring att inte dricka, och inte ett aktivt och positivt val. Vi säger också ofta till våra ungdomar att de måste vänta tills de är 18 år innan de får dricka alkohol, som om vi förutsätter att alla vuxna förr eller senare ska börja dricka. Men alla gör inte det. Undvik därför uttryck som ”när ni dricker, tänk på ...”. Det kan förstärka föreställningen att alla andra ungdomar

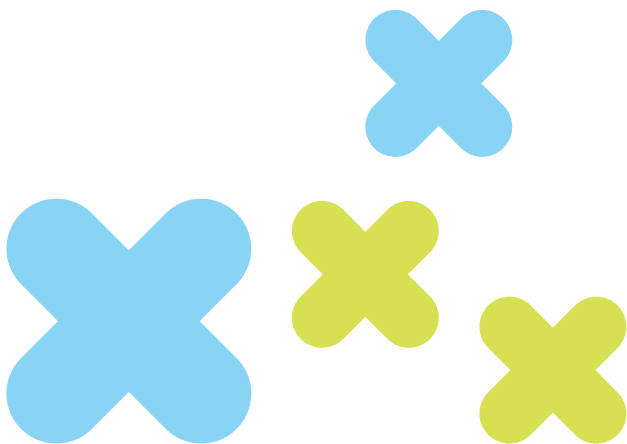
dricker alkohol (majoritetsmissförståndet). Det är bättre att istället använda uttryck som ”de ungdomar som dricker skulle göra klokt i att ...”.

Tonårsparlören (Statens folkhälsoinstitut, 2010b) är en skrift som Statens folkhälsoinstitut skickar ut till alla föräldrar som har barn i årskurs sju. Boken är utarbetad tillsammans med forskare, fältarbetare, läkare, psykologer, föräldrar och tonåringar. Syftet är att ge tonårsföräldrar råd om hur de kan rusta sina tonåringar att fatta kloka beslut. Den innehåller bland annat faktaavsnitt om sådant som alkohol och våld och varför alkohol är farligt för unga. Boken kan vara ett stöd också för lärarens samtal och diskussioner om droger i skolan.

### Lästips

**Tonårsparlören:** [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se) (2010). Statens folkhälsoinstitut.

**Samtal om alkohol.** Alkoholkommittén. Finns att hämta på [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).





## INTERVJU MED ULF WAHLGREN:

### Att samtala med unga om svåra frågor

Ulf Wahlgren är forskningssamordnare och terapeut på Maria Ungdom. Han arbetar även privat med att föra ut information om ANDT och har lång erfarenhet av att tala med unga om ANDT-frågor.

- Vissa tror att det kan vara kontraproduktivt att diskutera ANDT med unga. De är rädda att det ska öka nyfikenheten på att testa. Men de har fel. Man kan inte mörka de här sakerna, låtsas att de inte finns, säger Ulf Wahlgren.

Han tycker att många skolor borde vara bättre förberedda när de bjuder in någon som ska tala om ANDT.

- Om eleverna är omotiverade tar de chansen att slippa en lektion. Även en del lärare tar sig en håltimme. Men det är viktigt att lärarna är med, menar han.

### Viktigt vad droger gör med kroppen

- När man pratar med unga om droger gäller det att belysa vad droger gör på ett intressant sätt. Vad som händer i kroppen, hur det påverkar en på ett negativt sätt som man inte kan se i spegeln, säger Ulf Wahlgren.

Själv brukar han börja med att fråga eleverna varför det finns en positiv inställning till droger, trots att alla känner till farorna. Tillsammans med eleverna gör han en lista på varför folk tar droger. Han skriver upp elevernas förslag på tavlan. Det kan handla om ord som kul, äventyr, tröst, nyfikenhet, gott. Han kallar dessa saker för drogernas funktioner.

Sedan förklarar han för eleverna att droganvändningen är en strategi för att nå funktionerna.

- Budskapet ska vara att vi inte ska ta bort själva funktionerna; vi ska bara hitta bättre sätt att nå dem. Det finns ett behov av att släppa loss. Vi ÄR äventyrs-människor. Det är inget fel med det. Men många använder alkohol och narkotika som en genväg. Det gäller att

hitta sätt att släppa loss som inte inbegriper droger.

Han brukar berätta för ungdomarna hur belönings-systemet fungerar, att när man tar droger blir serotoninhalten onormalt hög. Vi blir onormalt lyckliga. Den normala toppen är mycket lägre och varar kortare. Det som sedan händer med den som tar droger är att den normala toppen inte duger längre.

- Det här är det centrala, det är själva grejen, säger Ulf Wahlgren. Kunskap om allt detta måste in i skolan och det räcker inte med en halvtimmes föreläsning av en extern person.

### Så kan samtalet gå till

När man samtalar med unga om droger måste man utgå från vad de säger, förklarar Ulf Wahlgren. Samtalet används för att ta reda på vilka kunskaper han eller hon har. Samtalsledaren bekräftar och repeterar vad som har sagts, så att personen känner att man verkligen lyssnar.

- Samma sak gäller när man pratar med en skolklass.

Han poängterar att det inte räcker med en enda lektion. Helst ska man också jobba i mindre grupper.

- En aula är för stor, det blir ingen diskussion.

Vissa saker som kommer upp i ett samtal med klassen kan vara av sådan art att man som lärare måste säga att det där tar vi upp senare. Det kan ha hänt saker i familjen, som övergrepp eller missbruk, och eleven förstår inte själv att det är för privat och känsligt. Lärare måste våga följa upp det efteråt.

- Någon på skolan bör skaffa sig kompetens så att han eller hon kan handleda lärare. Det är inte som att undervisa i matte. Här måste man kunna hantera svåra problem, som har konsekvenser som barnet inte förstår. Det är också en anledning till att lärare måste vara med när en utomstående kommer och pratar om ANDT.

### Ulf Wahlgrens råd till den som samtalar med unga om ANDT:

- Använd ungdomarnas egna ord.
- Hitta sätt att komma så nära dem som möjligt, så att de själva börjar reflektera.
- Ge utrymme för diskussion.





### 3. ANDT i många skolämnen

Användningen av alkohol, narkotika, dopning och tobak hänger nära samman med de stora samhällsfrågorna, både nationellt och internationellt. I grundskolans kursplaner finns ett starkt stöd för att väva in ANDT-frågor i olika skolämnen och låta eleverna arbeta med fördjupade teman. Med miljö- och hållbarhetsfrågor, samhällsekonomi, globalisering och frågor kring etik och moral. Ett historiskt perspektiv på användningen av olika droger gör det lättare att förstå bakgrunden till våra dagars drogpolitik. En sådan ämnesintegration, skriver Skolverket i sin lägesrapport *Fri från missbruk* (Skolverket, 2009b), skulle göra undervisningen mer relevant för ungdomars egna tankar och erfarenheter och därmed komma bort från den traditionella preparatkunskapen som till och med kan vara kontraproduktiv för vissa ungdomar.

#### Bild

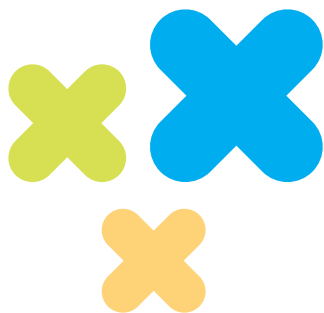
Olika bilder förmedlar helt olika budskap kring alkohol, narkotika, dopning och tobak. Bilder på kokainsniffande och festande människor i klubbmiljö står i kontrast till bilder av narkotikaberoende människor i djup misär. Reklambilder av en cowboy med en cigarett i munnen i en rödskimrande solnedgång får oss att associera till traditionell manlighet, vacker natur och frihet. Alkohol kan förknippas med festande människor som släpper loss och har roligt eller med den förfina njutningen av ett gott årgångsvin – men också med våld, slagsmål och beroende.

Man kan knappast tvivla på att reklam för alkohol och tobak verkligen påverkar människors konsumtionsmönster, med tanke på alkohol- och tobakbolagens enorma satsning på marknadsföring. Bildämnet, eventuellt i samarbete med andra ämnen, har därför en central roll för att nå delmålet att ungdomar ska förstå och kritiskt kunna värdera reklam och andra budskap om ANDT i media.

I många skolor får eleverna arbeta med att utforma kampanjer mot olika droger. Flera kommuner har haft tävlingar där unga har fått komponera låtar och skriva texter med anti-



drogbudskap. Ibland har kampanjer som elever i gymnasiet jobbat fram också använts ”på riktigt” i kommunens eller landstingets antidrogbudskap. Som exempel kan nämnas kampanjen Stoppa langningen i Värmland och Örebro län, där ungdomarna har varit delaktiga i processen att ta fram ett material till en kampanj som genomförts i de två länen.



### Utdrag ur kursplanen för bildämnet

Syfte:

Bildundervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för hur bildbudskap utformas i olika medier. Undervisningen ska också ge eleverna möjligheter att diskutera och kritiskt granska olika bildbudskap. Genom undervisningen i ämnet bild ska eleverna ges förutsättningar att utveckla förmågan att kommunicera med bilder för att uttrycka budskap.

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Massmediebilders budskap och påverkan och hur de kan tolkas och kritiskt granskas. (Bildanalys).
- Framställning av berättande, informativa och samhällsorienterande bilder om egna erfarenheter, åsikter och upplevelser. (Bildframställning).

## Biologi

Biologi är, tillsammans med samhällskunskap, det ämne som har haft huvudansvaret för undervisningen om beroendeframkallande medel. Tidigare har fokus ofta legat på hur olika preparat fungerar. Visst är det bra att eleverna får veta vad som händer i kroppen om man använder olika substanser. Men eftersom nya syntetiska droger ständigt dyker upp, är det bättre att ge mer generell information. Det är också viktigt läraren är medveten om att ren preparatkunskap kan göra vissa unga nyfikna på att testa själva.

För ungdomar är det viktigare att känna till de omedelbara följderna av droger än de som inträffar efter lång tid. I samband med att man läser om människokroppen kan man ta upp hur droger påverkar signalsystemet och förstör kroppens naturliga sätt att uppleva glädje. (se intervjun med Ulf Wahlgren, Maria ungdom, augusti 2010, sid 39).

De argument som sprids för att legalisera cannabis eller för att sälja alkohol i matvarubutiker kan granskas kritiskt och diskuteras i klassen. Eleverna kan ha stor nytta av det när de ska ta ställning i olika frågor. Det ligger också helt i linje med de syften som anges i kursplanen för biologi.

Eleverna bör inte inom ramen för skolundervisningen gå in på olika legaliseringssajter, eftersom det är svårt att veta hur enskilda elever påverkas av innehållet på sidorna. I stället kan läraren sammanställa ett urval av legaliseringsargument som är lämpliga att faktagranska.

Tobaksodling och hantering av tobaksbladen kan studeras ur ett ekologiskt hållbarhetsperspektiv med hjälp av undervisningsmaterialet Tobakens barn ([www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org)). Se beskrivning under geografiämnet.

### Utdrag ur kursplanen för biologi

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet biologi ska eleverna ges förutsättningar att utveckla förmågan att använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet.

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Aktuella samhällsfrågor som rör biologi. (Natur och samhälle).
- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. (Kropp och hälsa).
- Källkritisk granskning av information och argument som eleven möter i olika källor och samhällsdiskussioner med koppling till biologi. (Biologins metoder och arbetsätt).



### Engelska

En stor del av det omfattande kunskapsunderlaget om ANDT som eleverna kan ta del av på Internet är skrivet på engelska. Det kan ge eleverna många tillfällen att träna på att läsa och förstå engelsk faktatext. Texterna kan behöva svårighetsgraderas i samarbete med läraren, så att de matchar elevernas kunskapsnivå i engelska.

ANDT-frågorna har också en koppling till själva innehållet i engelsklektionerna. Enligt kursplanen ska eleverna ges förutsättningar att reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i engelsktalande områden. Genom att jämföra och diskutera synen på olika droger, lagstiftning och omfattningen av droganvändning bland unga i olika engelsktalande länder, kan eleverna få perspektiv på droganvändning och lagstiftning i vårt eget land.

## Utdrag ur kursplanen för engelska

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet engelska ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och delar av världen där engelska används

Centralt innehåll åk. 7–9:

Levnadsvillkor, traditioner, sociala relationer och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där engelska används.

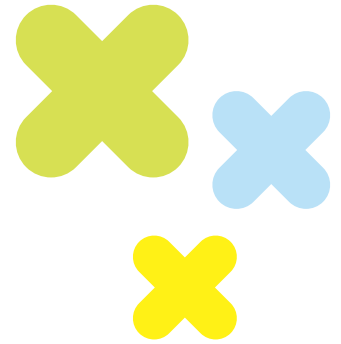
## Geografi

I boken "Kokain" (Wierup & Reguera, 2010) skildras kokainets väg från de fattiga böndernas odlingar i Bolivia och Colombia, via Mexiko till USA, och via fattiga afrikanska stater vidare till Europa. De mäktiga narkotikakartellerna har byggt upp smugglingsrutter med snabba båtar, små flygplan som använder hemliga landningsbanor och fattiga kurirer som smugglar kokainet i kapslar i sina magar. Inflytelserika politiker, advokater och polis- och tulltjänstemän som mutats av kartellerna blundar för smugglingen eller förhindrar genom lagstiftning och domstolsväsende att kartellernas ledare utlämnas till USA. I de väpnade konflikterna mellan konkurrerande knarkkarteller dödas hela familjer liksom politiker, domare och andra som upplevs som hot mot kartellernas verksamhet.

En strategi i kampen mot narkotika har varit att förstöra böndernas odlingar av opium eller kokain, eller att övertala bönderna att frivilligt börja odla nyttoväxter på sina åkrar. Båda tillvägagångssätten väcker etiska frågor. För att få fattiga bönder att överge sin lönsamma opium- eller kokaodling måste odling av legala grödor subventioneras. Hur gör man då så att det inte blir orättvist för dem som alltid har odlat legala grödor? Att medvetet förstöra sina landsmäns inkomstkällor och tvinga ut dem i svält och misär är också etiskt tveksamt.

Om man tittar på tobakens väg från odling till konsument kan man hitta kopplingar till allt från ekonomisk makt och storpolitik till miljöfrågor, solidaritet, etik och mänskliga rättigheter.





Plan Sverige och A Non Smoking Generation har producerat "Tobakens barn" ([www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org)) – ett skolmaterial som tar upp rökningens negativa konsekvenser, som barnarbete, miljöförstöring, fattigdom och stora hälso-problem. Materialet är uppdelat i olika teman och kan laddas ned i sin helhet eller respektive tema för sig.

### Utdrag ur kursplanen för geografi

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet geografi ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- utforska och analysera samspel mellan människa, samhälle och natur i olika delar av världen
- värdera lösningar på olika miljö- och utvecklingsfrågor utifrån överväganden kring etik och hållbar utveckling

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Var olika varor och tjänster produceras och konsumeras, samt hur varor transporteras. Hur människors försörjning och handelsmönster har förändrats över tid. (Livsmiljöer).
- Förekomst av och orsaker till fattigdom och ohälsa i olika delar av världen.
- Samband mellan fattigdom, ohälsa och faktorer som befolkningstäthet, klimat och naturresurser. (Miljö, människor och hållbarhetsfrågor).

### Hem- och konsumentkunskap

Även kursplanerna för hem- och konsumentkunskap innehåller avsnitt om hur olika medier påverkar människors konsumtion och hur individer medverkar till att sprida kommersiella budskap.

De kroppsideal och dieter som vi möter i reklam och andra medier går för det mesta ut på att vi ska banta och bli smala. Ungdomar drömmer ofta om styrka och en vältränad kropp. Det är viktigt att resonera kring både manliga och kvinnliga kroppsideal.

På marknaden finns en mängd bantningsmedel och kosttillskott som saluförs som undergörande och nyttiga. Dessutom går det att få tag på olagliga dopningspreparat via Internet. Unga män och pojkar som snabbt vill få en perfekt kropp med stora muskler, kan uppfatta sådana preparat som en enkel genväg. Se även avsnittet om idrott och hälsa.

## Utdrag ur kursplanen för hem - och konsumentkunskap

Syfte:

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser.

Centralt innehåll i åk 7-9:

- Reklamens och mediers påverkan på individers och grupperns konsumtionsvanor. (Konsumtion och ekonomi).
- Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa. (Miljö och livsstil).



## Historia

Det finns många möjligheter att ta upp frågor om alkohol, narkotika, dopning och tobak i historieundervisningen. Ett exempel är utvecklingen av alkoholkonsumtionen i Sverige under 1800-talets första hälft och de olika insatser som samhället satte in för att komma tillrätta med problemet. Det kan ge en förståelse för den restriktiva alkoholpolicy vi har i Sverige, även efter vårt inträde i EU.

När man studerar medellivslängden för män och kvinnor från 1700-talet och fram till våra dagar kan man se hur krig, missväxt och även alkoholkonsumtion har påverkat medellivslängden, särskilt hos männen. Jämförelser kan göras med de stora förändringar som har skett i Ryssland och hur den allt större alkoholkonsumtionen har bidragit till en kraftig sänkning av medellivslängden för män.

Om man ser tillbaka i historien har narkotika ofta använts av soldater i krig. Dessutom har olika sorters narkotika använts för att finansiera väpnade konflikter eller ingått i en strategi för att passivisera och undertrycka människor. Narkotika har varit och är i allra högsta grad fortfarande en viktig inkomstkälla för den organiserade brottsligheten världen över.



## Utdrag ur läroplanen för historia

Syfte:

Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att tillägna sig en historisk referensram och en fördjupad förståelse för nutiden.

Centralt innehåll åk 7-9:

- Vad historiska källor kan berätta om människors och gruppers strävan att påverka och förbättra sina egna och andras levnadsvillkor, till exempel genom uppfinningar, bildandet av fackföreningar och kampen mot slaveri. (Industrialisering, samhällsomvandling och idéströmningar, cirka 1700-1900).
- Framväxten av det svenska välfärdssamhället. (Demokratisering och efterkrigstid, cirka 1900 till nutid).
- Den europeiska dominansen, imperialism och kolonialism. (Imperialism och världskrig ca 1800-1950).

## Idrott och hälsa

Idrottsämnet ska bidra till att stärka elevernas kroppskänedom, och har därför en viktig roll i skolans ANDT-arbete. Kost- och träningslära är andra centrala delar av idrottsämnet.

Alkohol och dopning är de droger som har tydligast koppling till ämnet idrott och hälsa. Dopning har blivit en genväg för vissa unga män som drömmer om styrka och stora muskler. Det är viktigt att eleverna förstår att muskeluppbyggnad tar tid och vilka konsekvenserna blir om man tar genvägar. Därför är det viktigt att ta upp vilka riskerna är - för både kropp och psyke - för den som använder muskelbyggande och testosteronhöjande kosttillskott.

Alkohol förekommer ibland i samband med lagidrotter som handboll och fotboll. Från kommunens sida kan man ställa krav på att klubbar som tar emot kommunala bidrag har en aktiv policy kring alkohol, narkotika, dopning och tobak. Om eleverna får till uppgift att undersöka hur många klubbar i kommunen som har en sådan policy eller ta reda på kommunens inställning till alkohol i klubbarnas verksamhet, kan säkert intressanta diskussioner uppstå. När man tar upp olika drogers effekter på människokroppen kan man inom idrottsämnet fokusera på hur prestation och kondition påverkas.



## Utdrag ur kursplanen för idrott och hälsa

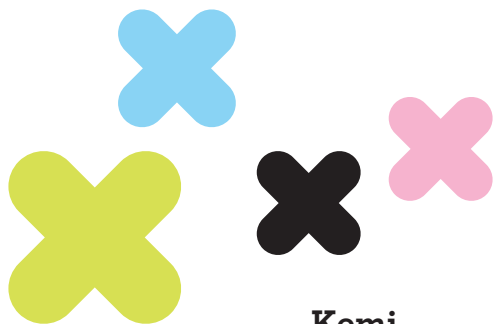
Syfte:

Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.

Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.

Centralt innehåll i åk 7-9:

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och hälsa. (Hälsa och livsstil).
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Doping och vilka lagar och regler som reglerar detta. (Hälsa och livsstil).



## Kemi

Kemi är ett annat ämne som kan göra eleverna bättre rustade att förhålla sig kritiska till det utbud av både illegala och legala preparat som säljs via Internet. Man kan ta upp att många syntetiska narkotika- och dopingpreparat framställs i illegala laboratorier, där det saknas både hygien och kontroll av kemiska föroreningar som hamnar i drogerna. Ett annat exempel är att det är lätt att förväxla etanol med metanol eller träsprit, något som har inträffat när folk har druckit svartsprit, vilket har fått ödesdigra konsekvenser.

Tobaksrök innehåller mer än 4000 olika ämnen varav ett 50-tal orsakar cancer. Nikotin, tjära och kolmonoxid, bensen, bensopyrén och kadmium är kända skadegörare. Ungefär hälften av ämnena finns naturligt i tobaksbladen. Ett hundratal ämnen tillsätts under tillverkningsprocessen och resten bildas vid kemiska reaktioner som uppstår när cigaretten brinner.

## Utdrag ur kursplanen för kemi

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet kemi ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- använda kunskaper i kemi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör energi, miljö, hälsa och samhälle.

Centralt innehåll åk 7-9:

- Aktuella samhällsfrågor som rör kemi. (Kemin i vardagen och samhället).
- Källkritisk granskning av information och argument som eleven möter i olika källor och samhällsdiskussioner med koppling till kemi. (Kemins metoder och arbetssätt).

## Matematik

I matematiken kan man låta eleverna tillämpa sina mattekunskaper för att lösa problem och göra beräkningar i samarbete med de andra skolämnena. På så sätt kan man verklighetsanknyta matematiken och visa att den är användbar inom många områden.

Eftersom matematikens arbetsområden ofta bygger på varandra och inte kan kastas om hur som helst, är det viktigt med samplanering av de ämnesövergripande områden där matematiken ingår.

Statistik och sannolikhetslära är avsnitt inom matten som inte kräver så stora förkunskaper, förutom att eleverna ska kunna rita diagram och beräkna procent. Det så kallade majoritetsmissförståndet kan användas i en undersökande matteuppgift. Majoritetsmissförståndet kan till exempel innebära att ungdomar har en orealistisk uppfattning om jämnårigas alkoholkonsumtion. De tenderar helt enkelt att tro att kompisarna dricker mer än de gör, och så vill de själva vara lika avancerade.

Enligt CAN:s drogvaneundersökningar tycks många unga undervärdera riskerna med att dricka sig berusade, testa amfetamin, sniffa och röka. Det är kanske inte så konstigt, eftersom kompisar som röker eller dricker sig berusade inte tycks få några märkbara skador.

Arbetsområdet statistik och sannolikhetslära kan bidra med en större förståelse och bättre bedömning av riskerna.



## Utdrag ur kursplanen för matematik

Syfte:

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förmågan att argumentera logiskt och föra matematiska resonemang. Genom undervisningen ska eleverna även ges möjligheter att reflektera över matematikens betydelse, användning och begränsning i vardagslivet, andra skolämnen och under historiska skeenden och därigenom kunna se matematikens sammanhang och relevans.

Centralt innehåll i åk 7-9:

- Tabeller, diagram och grafer samt hur de kan tolkas och användas för att beskriva resultat av egna och andras undersökningar, till exempel med hjälp av digitala verktyg. Hur lägesmått och spridningsmått kan användas för bedömning av resultat vid statistiska undersökningar. (Sannolikhet och statistik)
- Bedömningar av risker och chanser utifrån statistiskt material. (Sannolikhet och statistik)
- Strategier för problemlösning i vardagliga situationer och inom olika ämnesområden, samt värdering av valda strategier och metoder. (Problemlösning).

## Musik

Både alkohol och narkotika är starkt förknippade med vissa delar av musik- och artistvärlden. Det är förstås olyckligt när artister som öppet missbrukar droger blir idoler och förebilder för unga människor.

Drogbudskap av olika slag förekommer inom många musikstilar och låtar: raptexter, reggae, svenska sommarplågor och visor, från Bellman och framåt, med alkoholromantiska budskap.

En låt som kan fungera som ett intressant diskussionsunderlag är Peruvian Cocaine med gruppen Immortal Technique (albumet Revolutionary Vol. 2.). Den går till hårt angrepp på kokainindustrin, men föreslår legalisering för att få stopp på våldet kring hanteringen. Sugar Man med Sixto Rodriguez handlar om abstinens och hur killen i texten har förlorat sin själ p.g.a. droger. Det är bara ett par av många exempel på låtar som kan inspirera till intressanta samtal. På nätet kan man även hitta låttexter med tydliga antidrogbudskap, till exempel "White Lines (Don't Do It)" med gruppen The Furious Five.

Man bör ändå vara lite försiktig med att prata för mycket om användningen av narkotika och alkohol inom den artistvärld som många unga ser upp till. Kanske musikämnetns allra bästa bidrag till ANDT-undervisningen är att understryka att de flesta artister arbetar hårt och faktiskt inte använder droger. Man kan också lyfta fram musikens potential att ge "kickar" och upplevelser utan att man använder sig av droger.

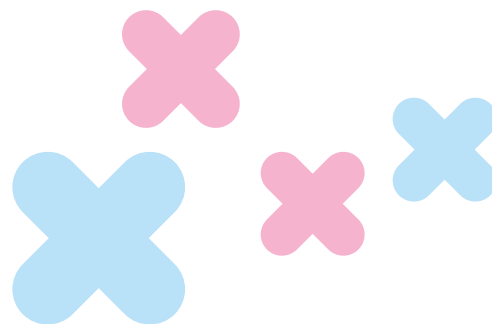
## Utdrag ur kursplanen för musik

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet musik ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att analysera och samtala om musikens uttryck i olika sociala, kulturella och historiska sammanhang.

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Ljudets och musikens fysiska, tanke- och känslomässiga påverkan på människan.
- Musikens funktion för att markera identitet och grupptillhörighet i olika kulturer, med fokus på etnicitet och kön. (Musikens sammanhang och funktioner).

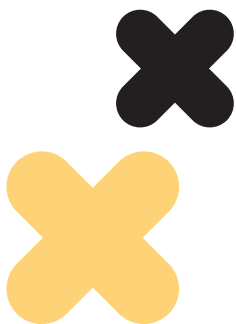


## Religion

Droger har historiskt haft en plats inom olika religioner och livsåskådningar. Användningen har då varit omgiven av tydliga regler och begränsad till speciella tillfällen. Det kan vara intressant att jämföra vinets symboliska betydelse i bibeln och kristendomen med islams syn på alkohol.

Hantering och användning av droger är laddade med etiska frågeställningar som utgör en del av undervisningen i religionskunskap. Ett exempel är den kritik som internationellt har riktats mot Sverige, där man menar att vi kränker missbrukares mänskliga rättigheter genom att kriminalisera även droganvändning och genom att inte tillåta skadebegränsande insatser (så kallad "harm reduction") som fria sprutor till injektionsmissbrukare.

Eleverna kan också få ta ställning till olika påståenden eller moraliska dilemman utifrån olika etiska principer: att följa regler, att se till handlingens resultat eller att se till avsikten med handlingen.



### Utdrag ur kursplanen för religion

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet religionskunskap ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- reflektera över livsfrågor och sin egen och andras identitet
- resonera och argumentera kring moraliska frågeställningar och värderingar utifrån etiska begrepp och modeller

Centralt innehåll i åk 7-9:

- Vardagliga moraliska dilemman. Analys och argumentation utifrån etiska modeller, till exempel konsekvens- och pliktetik. (Etik).
- Etiska begrepp som kan kopplas till frågor om hållbar utveckling, mänskliga rättigheter och demokratiska värden, till exempel frihet och ansvar. (Etik).



### Samhällskunskap

Då och då kan man läsa reportage om ungdomar som av godtrogenhet eller brist på kunskap om lagstiftningen har åkt fast för olika drogrelaterade brott i Sverige och utomlands. I klassen kan man diskutera olika straffpåföljder för drogrelaterade - verkliga eller fiktiva - brott. Det kan ge ungdomar förståelse för de lagar som rör smuggling av droger, langning och annan hantering av illegala droger.

Utgifter för alkohol och tobak kan gräva rejäla hål i hushållsekonomi och öka sårbarheten i familjer med ansträngd ekonomi. I samarbete med matematikämnet kan eleverna beräkna en arbetsgivares extra kostnad för anställda som röker eller den årliga kostnaden om man röker 10 cigaretter per dag och vad man skulle kunna göra eller köpa för motsvarande summa.

Svenska alkohol- och tobaksskatter är höga om man jämför med många andra länder. Troligen är få unga medvetna om hur mycket konsumtionen av alkohol och tobak kostar samhället. Kunskap om det kan ge en större förståelse för både skatter och en restriktiv alkohol- och tobakspolitik.

Man kan ta upp samhällskostnaderna i Sverige och EU och sedan vidga perspektivet och studera alkohol- och to-

bakssituationen i utvecklingsländer. Då kan man också komma in på att det ofta saknas regler om t.ex. tobaksreklam i fattiga länder.

I synnerhet alkohol, men även narkotika och anabola androgena steroider, är ofta bidragande faktorer vid våld och olyckor som drabbar unga.

Alkoholindustrin genererar stora vinster för producenter, annonsörer och investerare. Även reseindustrin gör stora vinster på alkoholkonsumtionen. Därför finns också stora kapitalintressen som bevakar alkoholfrågan. I skriften *Världens baksmälla*. Om alkohol som utvecklingshinder (Åndersson, 2007) skildras den globala alkoholindustrins marknadsföring och strategier för att förhindra länder att föra en aktiv alkoholpolitik.

Det kan också vara intressant att diskutera den ökande socioekonomiska ojämlikheten och dess kopplingar till missbruk, både i Sverige och internationellt. I exempelvis boken *"Jämlikhetsanden"* (Wilkinson & Pickett, 2010) beskrivs varför hälsan är sämre i samhällen med stora klyftor. Likaså är problem som drogmissbruk, våld och tonårsgraviditeter vanligare i ojämlika samhällen än i jämlika.



### Utdrag ur kursplanen för samhällskunskap

Syfte:

Genom undervisningen i ämnet samhällskunskap ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- analysera och kritiskt granska lokala, nationella och globala samhällsfrågor ur olika perspektiv
- uttrycka och värdera olika ståndpunkter i till exempel aktuella samhällsfrågor och argumentera utifrån fakta, värderingar och olika perspektiv
- söka information om samhället från medier, Internet och andra källor och värdera deras relevans och trovärdighet.

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur dessa påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning. (Individer och gemenskaper).
- Mediernas roll som informations-spridare, opinionsbildare, underhållare och granskare av samhällets maktstrukturer. (Information och kommunikation).
- Rättssystemet i Sverige och principer för rättssäkerhet. Hur normuppfattning och lagstiftning påverkar varandra, Kriminalitet, våld och organiserad brottslighet. (Rättigheter och rättsskipning).
- Hur länders och regioners ekonomier hänger samman och hur olika regioners ekonomier förändras i en globaliserad värld. (Samhällsresurser och fördelning).

## Svenska

När skolan arbetar med ämnesövergripande teman är svenskan självklart ett viktigt ämne. Här kan eleverna redovisa teman genom att skriva krönikor, föredrag, debattartiklar och bloggar.

Genom att läsa skönlitteratur får eleverna möjlighet att reflektera över känsliga frågor. Att växa upp med missbrukande föräldrar eller att leva ihop med en partner som missbrukar är ett par exempel. Här kan litteraturen erbjuda en bra ram för diskussioner, eftersom man kan hålla sig till bokens handling och huvudpersoner.

Eftersom kursplanerna för svenskämnet, bildämnet och hem- och konsumentkunskapen lyfter fram undervisning kring reklam och underförstådda budskap, kan de tre ämnena tillsammans utgöra basen i ett ämnesövergripande temaarbete om alkohol- och tobaksreklam i Sverige och i andra länder.

### Utdrag ur kursplanen för svenska

Syfte:

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur man formulerar egna åsikter och tankar i olika slags texter och genom skilda medier. Genom undervisningen i ämnet svenska ska eleverna ges förutsättningar att utveckla förmågan att:

- läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften

Centralt innehåll i åk 7–9:

- Skönlitteratur som belyser människors villkor, identitets- och livsfrågor. (Berättande texter och sakprosatexter).
- Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter, till exempel tidningsartiklar, vetenskapliga texter, arbetsbeskrivningar och blogginslägg. (Berättande texter och sakprosatexter).
- Informationssökning på bibliotek och Internet, i böcker och massmedier, samt genom intervjuer. (Informationssökning och källkritik).
- Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt. (Informationssökning och källkritik).



### Lästips

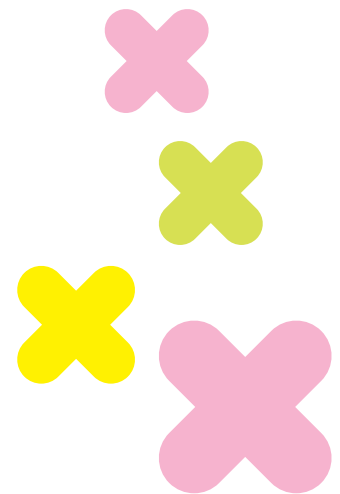
**Skolverkets lägesrapport Fri från missbruk** (2009). [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se). Sök: Fri från missbruk.

**Alkohol i Europa. Ett folkhälsoperspektiv** (2006). Peter Anderson och Ben Baumberg. Institute of Alcohol Studies, Storbritannien. En rapport för Europakommissionen. Rapporten belyser alkoholkonsumtionens påverkan på individ och samhälle inom EU.

**Världens baksäll: Om alkohol som utvecklingshinder** (2009). Andersson, P. Utgiven av Nykterhetens bildningsverksamhet (NBV) i samarbete med IOGT-NTO och Sober förlag. Stockholm: NBV.

Skolverket ser också behovet av att skolor utvecklar sitt kvalitetsarbete inom ANT-undervisningen i linje med slutsatserna i kvalitetsgranskningen 1999. Framför allt behövs en tydligare styrning över hur tobak, alkohol, narkotika och dopning integreras i olika ämnen. Ofta kommer också frågor kring kompetensutveckling upp när ANT-undervisningen diskuteras. Skolledare kan skapa en lärande organisation och därmed ge möjlighet till ett kvalificerat kollegialt samtal där kunskapsområdena kan diskuteras.

*Från Skolverkets lägesrapport avseende "Fri från missbruk" (Skolverket, 2009b)*





## 4. Teman och fördjupningar

I det här kapitlet presenteras några förslag till ämnesfördjupningar och ämnesövergripande teman. Tanken är att de ska kunna användas som inspiration för att utveckla fler och mer kompletta fördjupningar och teman för olika årskurser. Svårighetsgraden i de olika förslagen behöver anpassas efter årskurs. Till exempel kan utdrag ur lagstiftning, faktamaterial och rapporter skrivna på engelska behöva sammanfattas och bearbetas språkligt.

**Fler lektionsförslag och ytterligare underlag till temaförslagen nedan finns på CAN:s webbplats [www.drugsmart.com/vuxna](http://www.drugsmart.com/vuxna).**

### Ämnesfördjupningar

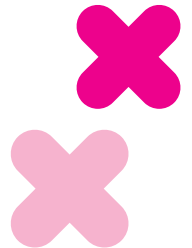
#### Hur skulle du döma?

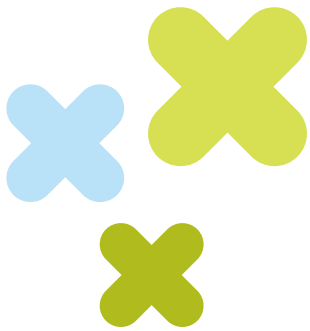
Ämne: Samhällskunskap, arbetsområde lag och rätt.

Syfte: Att eleverna ska få en inblick i lagstiftningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak och sedan göra egna ställningstaganden i frågor som rör brott mot lagstiftningen.

Material: Utdrag (eventuellt i förenklad form) av narkotikastrafflagen, alkohollagen, lagen om smuggling. Brottbeskrivningar, gärna med verklighetsbakgrund. De kan hämtas från <https://lagen.nu>. Där finns också information om vilken straffpåföljd tingsrätten eller hovrätten dömde till. Brottbeskrivningarna kan med fördel göras något mer "levande" än i domstolsreferaten, till exempel:

*Caroline Johansson som är 19 år köpte en cigarett för 100 kr av en kompis i närheten av tågstationen. Cigaretten var färdigblandad och innehöll cannabis och tobak. Hon rökte den i en park, där hon bjöd en vän som var med henne att också röka. Caroline hade druckit öl vid tillfället. En civil polis som fanns i närheten tog Caroline och hennes kompis på bar gärning. Caroline erkände gärningen vid förhör och berättade också att hon rökt en liknande cigarett en gång tidigare men att det var länge sedan. Ett urinprov bekräftade att hon rökt cannabis.*





*Åklagaren yrkade vid tingsrätten att Caroline Johansson skulle dömas för narkotikabrott enligt 1 § narkotikastrafflagen (1968:64) eftersom hon dels olovligen överlåtitt cannabis, dels olovligen brukat cannabis, som är narkotika. Vid rättegången framkom också att Caroline inte tidigare blivit dömd för något brott samt att hon lever under "ordnade förhållanden".*

Tingsrätten dömde Caroline för narkotikabrott enligt 1 § narkotikastrafflagen till villkorlig dom och 50 dagsböter. Domen överklagades till hovrätten, som menade att omständigheterna i målet var sådana att narkotikabrottet kunde anses som ringa och att påföljden därför borde bestämmas till böter. Hovrätten ändrade därför tingsrättens dom på det sättet att C.J. dömdes enligt 2 § narkotikastrafflagen för ringa narkotikabrott till 60 dagsböter.

Genomförande: Eleverna delas in i smågrupper, där varje grupp utgör en domstol. De olika brottsbeskrivningarna presenteras för grupperna. Sedan får varje grupp, med hjälp av de olika lagtexterna, diskutera sig fram till eventuell påföljd. Gruppernas domar redovisas och jämförs och varje grupp får motivera sitt domslut. I de fall där det finns en verklig dom presenteras den efteråt som jämförelse, men meningen är inte att den ska framställas som ett facit. Eleverna bör också göras medvetna om andra konsekvenser av att finnas i ett brottsregister, t.ex. hur körkortstillståndet kan påverkas.

### **Myter och fakta om droger**

Ämne: Biologi, samhällskunskap.

Syfte: Att stärka elevernas förmåga att faktagranska och värdera budskap om ANDT i media och i ungdomsgruppen.

Material:

- Utdrag och sammanfattningar av rapporter med fakta och statistik om drogers påverkan på hälsan, till exempel rapporten Skador av hasch och marijuana av Jan Ramström (Ramström, 2009) och Situationen på narkotikaområdet i Europa (ECNN, 2009) (båda rapporterna kan laddas ner från [www.fhi.se](http://www.fhi.se)) samt Youth in Europe: A statistical portrait (Eurostat, 2009) som kan laddas ner från Eurostats webbsida.
- Länkar till tillförlitliga faktasidor på webben, till exempel [www.drugsmart.se](http://www.drugsmart.se), [www.fhi.se](http://www.fhi.se), [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org), [www.drugnews.se](http://www.drugnews.se)
- Några vanliga påståenden och myter kring alkohol, narkotika, dopningspreparat, tobak, till exempel:

1. Det finns ingen seriös forskning som visar att cannabisanvändning ger upphov till hjärnskador.
2. Cannabis gör människor lugna och lyckliga.
3. Man blir inte beroende av cannabis så som man blir av tobak.
4. Förbudspolitiken fungerar inte. Folk använder cannabis minst lika mycket i länder med hård lagstiftning som i liberalare länder.
5. Systembolag och åldersgränser för alkohol gör det bara mer spännande för ungdomar att dricka. I andra länder som inte har så sträng lagstiftning, till exempel Spanien, England och Nederländerna dricker ungdomar mycket mindre alkohol.
6. Snus är inte skadligt för hälsan.
7. Det är hälsosamt att dricka alkohol.

Genomförande: Eleverna får gruppvis välja ett eller flera av de presenterade påståendena och faktagranska dem. Vid redovisningen är det viktigt att inget påstående lämnas oemotsagt. Läraren kan också behöva komplettera och förtydliga faktagranskningen för att inte riskera att eleverna tror att något av påståendena är riktigt.

### Medellivslängd och historiska skeenden

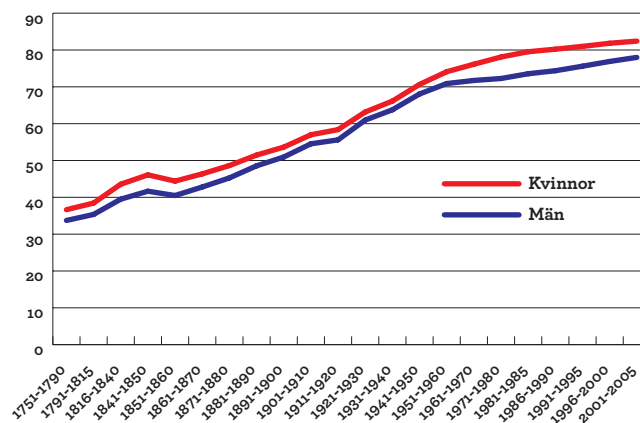
Ämne: Historia (åk 9 eller gymnasiet).

Syfte: Att eleverna med hjälp av ett historiskt perspektiv förstår hur alkohol kan påverka hälsoutvecklingen i ett land och hur förebyggande insatser, som en restriktiv drogpolitik, kan utformas.

Material:

- Diagram över utvecklingen av medellivslängd hos män och kvinnor år 1751–2005 (Statistiska centralbyrån, 2010).
- Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv (Sundin, 2005). Kan laddas ner från [www.fhi.se](http://www.fhi.se).
- Medellivslängdens utveckling i Ryssland under de senaste decennierna.

Genomförande: Gå igenom begreppet medellivslängd och hur det kan användas som ett mått på hälsan i ett land eller i en befolkningsgrupp. Diskutera, med diagrammet som



utgångspunkt, hur medellivslängden har utvecklats under de senaste 250 åren för män och kvinnor. Följande frågeställningar kan användas:

- Under hela perioden, utom under en period under 1800-talet, ökar medellivslängden för män och kvinnor. Under vissa perioder är ökningen ganska snabb (kurvan lutar brantare). Under andra perioder är ökningen betydligt långsammare (kurvan lutar inte lika mycket). Vad kan det finnas för orsaker till att medellivslängden ökar långsammare ibland?
- Vad kan ha orsakat nedgången i medellivslängd vid mitten av 1800-talet?
- Under vilken period var ökningstakten lägst? Hur kan man förklara det?

Kurvorna visar också att kvinnor levde längre än män under alla de 250 åren. Ibland är skillnaden i medellivslängd ganska liten men under vissa perioder ökar skillnaden.

- Under vilken period är skillnaden i medellivslängd mellan män och kvinnor minst? Vad kan det bero på?
- Vilka förklaringar kan finnas till att skillnaden i medellivslängd mellan män och kvinnor ökar under 1950-talet och framåt?

Låt eleverna läsa mer om utvecklingen av alkoholmissbruket från mitten av 1800-talet och hur man på olika sätt försökte komma tillrätta med det. Låt dem också studera statistik över medellivslängdens utveckling i Ryssland under de senaste decennierna och diskutera orsaker till minskningen av männens medellivslängd.

### **Hur ska kampen mot kokainmissbruk föras?**

Ämne: Religion, samhällskunskap eller geografi.

Syfte: Att stärka elevernas förutsättningar att analysera och ta ställning i etiska och moraliska frågor som rör ett brett perspektiv på droger.

Material: I bilaga 1 avsnittet *Narkotika i ett nationellt och internationellt samhällsperspektiv* redovisas fakta om kokainet väg från odling till konsument.

Norstedts förlags presentation av boken *Kokain - Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman* (Wierup & Reguera, 2010) som citeras här:

*Sett i ett större perspektiv är kokainet långt mer än enbart en fråga om enskilda svenskar. För att tillgodose "vårt" behov begår människor och organisationer på andra platser i världen de grymmaste handlingar. Colombias regering har i tjugo år, med stöd av USA, utkämpat ett blodigt krig mot drogerna. Trots det har*

odling och export inte minskat. Gerillan, eliten, militären, bönderna, politikerna – alla är på ett eller annat sätt påverkade av den våldslogik som genereras av denna miljardindustri. Och i botten finns Colombias fattiga som i brist på alternativ säljer sig som odlare, skördare, transportörer, väktare eller yrkesmördare.

Mexikanska karteller har under senare år tagit över stora delar av handel och smuggling från Latinamerika, och fraktar ton av kokain till USA, eller via Västafrika till Europa. Sedan ett par år rasar ett krig mellan två stora allianser av karteller i Mexiko, ett krig som bara under 2008 krävde 5 700 människoliv. Allt fler varnar för att Mexiko riskerar att förvandlas till en "failed state", en stat styrd i det fördolda av kriminella intressen.

Den som köper ett gram kokain på Stureplan, i Eskilstuna eller på Hisingen håller efterfrågan uppe och bidrar därmed till att problemen i andra delar av världen kvarstår. Men det är det antagligen lätt att bortse från i festens rus. Lika lätt som det är att inte tänka på att det "rena", vita pulvret ofta färdats i en livrädd, kanske skuldsatt och tvingad, människas mage och kommit ut tarmvägen.

Genomförande:

- Berätta om kokain för eleverna eller kopiera beskrivningen av kokainets väg från odling till konsument i bilaga 1. Läs och diskutera med eleverna utdraget ur presentationen ovan av *Kokain – Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman*.
- Låt eleverna ta ställning till och diskutera följande frågeställningar:
  - Vem bär det största moraliska ansvaret för mänskligt lidande, död, miljöförstöring, kriminalitet och korruption, som odlingen/framställningen av kokain och smugglingen till USA och Europa orsakar? (Eventuellt som en 4-hörnövning).
  - Under årtionden har USA använt miljarder dollar för att förstöra kokaodlingar i bland annat Colombia genom besprutning från flygplan. En annan strategi har varit att förhindra smugglingen av kokain till USA och Europa. En tredje strategi har varit att minska efterfrågan genom hård lagstiftning och polisinsatser mot missbrukare och narkotikalangare. Tänk dig att DU bestämmer över hur 10 miljarder kronor ska satsas för att minska narkotikaanvändningen i Västeuropa. Hur skulle du använda pengarna? Till insatser mot bönderna som odlar kokabusken? Insatser för att stoppa de kriminella ligor som framställer rent kokain och sedan smugglar det till USA och Europa? Insatser mot konsumenterna på krogar och andra nöjesställen i Sverige? (Kan också göras som en 4-hörnövning).



### **Hur mycket kostar rökningen i din kommun?**

Ämne: Matematik, samhällskunskap. Eleverna behöver vara bekanta med begreppet medelvärde samt vara förtrogna med procenträkning.

Syfte: Att ge eleverna tillfälle att undersöka problemställningar, göra beräkningar, presentera och tolka data med koppling till ett ämnesövergripande kunskapsområde och att använda resultatet för att ta ställning i etisk-moraliska frågor.

Material: Från Folkhälsoinstitutets webbplats [www.fhi.se](http://www.fhi.se) kan skriften *Tobaksfri kommun. Att utveckla det tobaksförebyggande arbetet (Statens folkhälsoinstitut, 2010a)* laddas ner eller beställas. I skriften finns ett räkneexempel som handlar om hur mycket kommunens kostnader kan sänkas om alla kommunalt anställda blir rökfria. Där finns också en lättförståelig instruktion (som kan behöva förenklas ytterligare) till hur man kan räkna ut hur mycket den egna kommunen kan spara om alla anställda slutar röka.

Genomförande: Låt eleverna samla in de uppgifter som enligt ”Tobaksfri kommun” behövs och därefter räkna ut de kostnader som de kommunanställdas rökning innebär.

Diskutera resultatet utifrån följande frågeställningar:

- Ett sätt för kommunen att minska kostnaderna för rökning skulle kunna vara att erbjuda sina anställda att delta i ”sluta-röka-grupper”. Det skulle kosta högst 2000 kr per deltagare. Hur stor andel av rökarna tror du skulle vilja delta i en sådan grupp? Hur mycket skulle kommunen tjäna på det, om vi antar att hälften av deltagarna verkligen lyckades sluta?
- Ska rökare ha sämre villkor när det gäller lön, livförsäkring m.m. för att de har fler sjukdagar än andra och riskerar att dö i förtid? Blir det rättvist? Hur gör man med andra grupper i samhället som också är mer sjuka, som allergiker och astmatiker?

### **Majoritetsmissförståndet**

Majoritetsmissförståndet kan handla om att man till exempel tror att alla andra dricker alkohol, eller att de dricker mer än vad man själv gör. Det är framför allt i de yngre tonåren som majoritetsmissförståndet är aktuellt.

Ämne: Matematik. Eleverna behöver vara förtrogna med medelvärde och procenträkning.



Syfte: Att bidra till att eleverna i främst årskurs sju får en realistisk uppfattning av jämnårigas och äldre ungdomars alkoholvanor.

Material: CAN:s årliga enkätstudie Skolelevers drogvanor (kan laddas ner från CAN:s webbsida [www.can.se](http://www.can.se)).

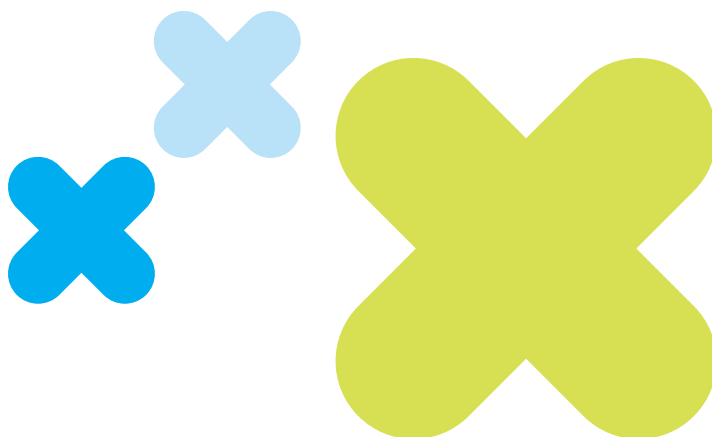
Genomförande: Läraren ber eleverna i klassen att var och en för sig själv gissa hur många elever i klassen som har druckit alkohol någon gång så att de känt sig berusade, och hur många elever i skolans alla 7:or och i alla årskurs 9:or som någon gång druckit alkohol så att de känt sig berusade. Eleverna skriver ner sina svar på en lapp.

Medelvärdet av elevernas alla gissningar beräknas och andelen i procent som druckit alkohol så att de känt sig berusade beräknas för klassen, för alla elever i årskurs sju samt i nian.

Resultatet jämförs med statistik i CAN:s rapport *Skolelevers drogvanor* (Hvitfeldt et al., 2009) (Tabellerna 33 och 39 i rapporten för 2009).

Diskutera:

- Finns det anledning att tro att alkoholvanorna i den egna klassen/skolan skiljer sig från CAN:s nationella siffror?
- Om resultatet av undersökningen visar att eleverna överskattat andelen som druckit alkohol så att de känt sig berusade kan man diskutera orsakerna till att man tror det.
- Betona gärna att en ganska stor andel i årskurs 9 (ca 40 procent 2010) faktiskt inte dricker någon alkohol alls.





### **Ämnesövergripande temaarbeten**

Temaarbeten kan redovisas på många olika sätt. Eleverna kan göra en utställning, skriva debattartiklar och uppsatser eller besvara en fingerad insändare. De kan ordna temakvällar med föräldrar och presentationer för – och diskussion med – drogsamordnare, närpolis, frivilligorganisationer och kommun.

Intervjun med Eva Hasselträd på Globala gymnasiet (sid 70) innehåller tips om hur ett temaarbete kan planeras och genomföras.

### **Tobakens barn**

Ämnen: Biologi, samhällskunskap, geografi, engelska (en del underlagstexter är på engelska), svenska, bild, matematik, konsumentkunskap.

Syfte: Att eleverna ska bli förtrogna med tillämpningen av ett hållbarhetsperspektiv och få insikter om tobaksproduktionens miljömässiga, sociala och ekonomiska konsekvenser.

Material:

- Tobakens barn är ett komplett och omfattande temamaterial som belyser tobakens väg från odling till konsument ur ett hållbarhetsperspektiv. Det kan laddas ner från [www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org)
- En film, Tobakens barn, ingår i materialet och kan beställas från den lokala AV-centralen eller från Filmcentrum. Filmtrailer, faktatexter och förslag på uppgifter kan laddas ner från [www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org)

Genomförande: Förslag till hur man kan arbeta med temat finns på [www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org). Se även Globala gymnasiets planering av temaarbete på sid 70.

### **Narkotikans väg från odling och syntetisk framställning till brukare ur ett hållbarhetsperspektiv**

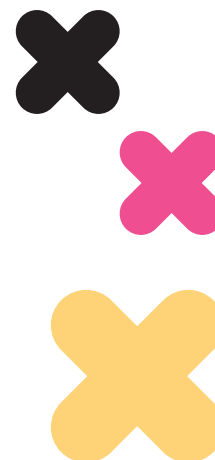
Ämnen: Biologi, samhällskunskap, geografi, engelska (en del underlagstexter är på engelska), svenska, bild, matematik, konsumentkunskap.

Material: Det finns inget färdigutarbetat material för detta temaarbete men faktaunderlag kan hämtas från:

- Tidningsartiklar.
- *Kokain - Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman*, Norstedts förlag.
- Material på webbplatsen för United Nations Office of Drugs and Crime ([www.unodc.org](http://www.unodc.org)) (Det är skrivet på relativt lätt engelska men kan behöva översättas till svenska).
- *Opium, heroin, subutex - ett globalt reportage*. Pelle Olsson, Fri förlag, Danmark 2007. ([www.rns.se](http://www.rns.se)).
- *Droger under 7000 år*. Temanummer av tidningen Världens historia. Kan laddas ner från <http://varldenshistoria.se/dagligt-liv/kultur/narkotika-under-7000-ar>.

Genomförande: I det här temat kan man arbeta på samma sätt som i Tobakens barn. Om temat genomförs efter att eleverna arbetat med Tobakens barn, kan man dra nytta av den arbetsmetodik som eleverna har lärt sig där.

Eleverna kan gruppvis välja något av preparaten kokain, opium/heroin/morfin, amfetamin eller syntetiska droger och studera vägen från odling och tillverkning till brukare ur ett hållbarhetsperspektiv. Det kan innefatta de villkor odlarna lever under samt miljöpåverkan och påverkan på samhället där producenterna finns, till exempel i form av inbördeskrig och organiserad brottslighet. Man kan också ta upp hur samhället påverkas i konsumentländerna.



## Mördande reklam

Ämnen: Bild, samhällskunskap, svenska, biologi, geografi, konsumentkunskap, engelska (en del underlagstexter är på engelska), matematik.

Syfte: Stärka elevernas förmåga att värdera reklam och budskap i media om ANDT.

Material:

- *Världens baksmälla - om alkohol som utvecklingshinder*. Skriften belyser bland annat de internationella bryggeriernas och alkoholproducenternas marknadsföringsstrategier och hur alkohol kan bli ett hinder för ekonomisk och social utveckling. Till skriften finns också en film. Materialet kan beställas från [info.bistand@iogt.se](mailto:info.bistand@iogt.se).
- Midthun I. (2006). *The Promise of Youth. Concerning the alcohol industry and the targeting of young people in developing countries*. FORUT. Skriften beskriver genom korta skildringar från olika utvecklingsländer hur alkoholindustrin inriktar sin marknadsföring på unga och hur utvecklingen av alkoholkonsumtionen utgör ett hot mot ekonomisk och social utveckling. Den kan laddas ner direkt från Internet eller beställas från [forut@forut.no](mailto:forut@forut.no). Materialet förutsätter relativt goda kunskaper i engelska.
- Tobacco Industry Interference with tobacco Control (WHO, 2008). Rapporten, vars engelska text kan upplevas som svår av många elever, beskriver hur tobaksindustrin har använt sig av en mängd strategier för att forma och påverka politiken för tobakskontroll. (Kan laddas ner från [www.who.int](http://www.who.int)).

Källor på webben, t.ex.

- [www.drugnews.se](http://www.drugnews.se)
- [www.drogfakta.se](http://www.drogfakta.se)
- [www.drogportalen.se](http://www.drogportalen.se)
- [www.can.se](http://www.can.se)

Genomförande: Temaarbetet tar upp bilders och texters betydelse för att påverka människors konsumtion. Eleverna kan också jämföra marknadsföringsstrategier i Sverige och i några utvecklingsländer eller titta på industrins lobbyverksamhet gentemot internationella organisationer som WHO och WTO.

## Hur droger har påverkat människor och samhällen – lärdomar från historien

Ämnen: Se förslag under varje underrubrik.

Material: Se förslag under varje underrubrik.

- *Drömmen om evig ungdom och styrka (dopning)*

Ämnen: Idrott och hälsa, svenska, historia, konsumentkunskap.

Material:

*Dopningen i Sverige - en inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder.* Statens folkhälsoinstitut (2009). Rapport R 2009:15. Rapporten fokuserar på dopningen som ett samhällsproblem och ger en bild av situationen utifrån rådande kunskap och de åtgärder som görs utanför sportens värld.

*Anabola Androgena Steroider.* Mediahuset. Göteborg. Hermansson G., Moberg T. (2008).

Genomförande: I alla tider har människor drömt om ett livselixir som skänker evig ungdom och styrka. Detta har skildrats i en mängd litterära verk, filmer och sagor. Våra dagars dopning kan också ses som ett livselixir som erbjuder en genväg till styrka och en vältränad kropp. I arbetet med temat ger eleverna några svar på hur det gick i sagorna och romanerna. Och hur det går för våra dagars män och kvinnor som ägnar sig åt dopning.

- *1800-talets supande och hur man kom tillrätta med det*

Ämnen: Historia, svenska, samhällskunskap, religionskunskap.

Material: *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv.* Jan Sundin, Christer Hogstedt, Jakob Lindberg, Henrik Moberg (red). (2005) Statens folkhälsoinstitut, Stockholm. Se särskilt kapitlet Alkoholpolitik och hälsa för kvinnor och män.

Genomförande: Eleverna studerar effekterna av den totala brist på restriktioner kring alkohol som kännetecknar 1800-talets första hälft, och som fick till följd att många dagligen drack stora mängder sprit. Nykterhetsorganisationer, motbok och restriktioner kring försäljningen av alkohol utgjorde några motdrag.



- *Organiserad brottslighet och narkotikahantering som säkerhetshot*  
Ämnen: Samhällskunskap, biologi.

Material:

*Transnationell brottslighet - ett säkerhetshot*. Svante Cornell och Niklas Swanström. Krisberedskapsmyndigheten 2006. I skriften analyseras säkerhetsbegreppets fem dimensioner utifrån de hot som den organiserade brottsligheten nationellt och internationellt kan tänkas utgöra.

Genomförande: Begreppet nationell eller internationell säkerhet har under lång tid associerats med militär säkerhet. Under senare år har säkerhetsbegreppet vidgats till att också omfatta hot av icke-militär karaktär, som anses ha minst lika stor betydelse för länders säkerhet som militära hot. Idag omfattar nationell eller internationell säkerhet fem olika aspekter; militär, miljörelaterad, ekonomisk, politisk och samhällelig säkerhet. Med utgångspunkt i rapporten *Transnationell brottslighet - ett säkerhetshot* kan eleverna resonera om de olika formerna av säkerhetshot i Sverige och EU.

- *Droger som ett maktmedel*  
Ämnen: Historia, samhällskunskap, religion.

Material: Söks på webben.

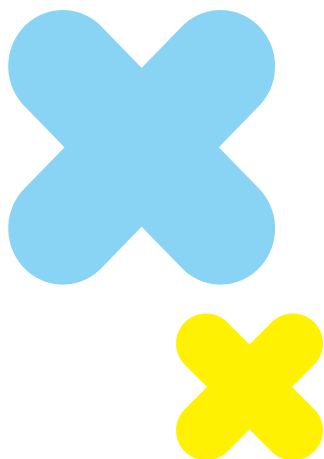
Genomförande: Under historiens lopp har droger använts för att passivisera och förtrycka folk, till exempel av kolonialmakterna under 1800-talet och för att få soldater att uthärda krigets fasor. Utifrån artiklar på webben och historiska händelser, som opiumkrigen mellan England och Kina, beskriver och reflekterar eleverna kring olika aspekter av "droger och förtryck/maktutövning".

- *Jakten på lyckopillret*  
Ämnen: Historia, biologi, svenska, konsumentkunskap, idrott och hälsa.

Material:

*Opium, heroin, subutex - ett globalt reportage*. Pelle Olsson Fri förlag.  
www.rns.se, Danmark 2007.

*Droger under 7000 år*. Temanummer av tidningen Världens historia. Kan laddas ner från <http://varldenshistoria.se/dagligt-liv/kultur/narkotika-under-7000-ar>





Genomförande: Eleverna studerar hur man experimenterade med opiater som lyckopiller och universalmedicin under senare delen av 1800-talet och början av 1900-talet. Medlen användes mot förkylning, hosta, sömnproblem, resfeber och mycket annat. När man hade lärt sig framställa morfin hoppades man att det skulle motverka det opiumberoende som hade uppstått. Sedan hoppades man samma sak när man började kunna framställa heroin, men återigen grusades förhoppningarna och man fann sig ha kommit ur askan i elden.

## INTERVJU MED EVA HASSELTRÄD:

### Tobak ur ett hållbarhetsperspektiv

Eva Hasselträd är lärare i samhällskunskap, psykologi och globalkunskap på Globala Gymnasiet i Stockholm. Där har man studerat tobak ur ett hållbarhetsperspektiv.

På Globala Gymnasiet i Stockholm jobbar man med projektet *Glokalt* i årskurs ett. Det går ut på att man gör en så kallad livscykelanalys av en vara, från råvara, produktion och handel, via marknadsföring och användning, ända fram till dess att varan blir avfall. Och man gör det utifrån ett globalt hållbarhetsperspektiv.

– Tobak är en utmärkt vara att granska. När vi gjorde det samarbetade vi med Plan Sverige, som just då uppmärksammade tobak med bland annat filmen *Tobakens barn*.

Eva Hasselträd beskriver hur eleverna fick gå igenom de olika stegen i livscykelcirkeln. De undersökte social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet och frågor som: Under vilka förhållanden odlas råvaran? Varför förädlas inte råvaran i ursprungslandet? Hur marknadsförs varan? Vem konsumerar produkten? Finns det miljöfarligt avfall?

I naturkunskap och biologi studerades begreppen ekologiska fotavtryck, ekosystemtjänster och kretslopp. I samhällskunskapen tittade de bland annat på de sociala konsekvenserna av tobaksproduktionen, hur ekonomiska system påverkar arbetsfördelningen i världen och rättigheter på arbetsplatsen.

– Hälsa ingår som en del i hållbarheten. Och här låg inte fokus på hälsan hos svenska tobakskonsumenter, förklarar Eva Hasselträd.

Minst lika viktigt var att titta på hälsan hos dem som arbetar i tobaksproducerande länder.

Dels odlarna som utsätts för bekämpningsmedel. Dels rökningen, som ökar i de länderna till följd av en hård marknadsföring.

– Ofta går en stor del av familjernas inkomster till tobak istället för till mat. I Indonesien förknippas rökning med framgång. Annonserna visar lyckade och västerländskt klädda människor med en cigarett i handen.

### Eleverna började reflektera

Poängen med projektet var att eleverna fick se cigarettens i ett sammanhang. De negativa hälsoeffekterna för odlarna blev uppenbara för eleverna. Samma sak gällde barnarbete och de ekonomiska problemen för länder som bara producerar råvaror och får en mycket liten del av vinsterna.

– Det här var nytt för dem. Tidigare argument mot rökning hade bara handlat om att det var farligt för den egna hälsan. Det var tydligt att eleverna reflekterade mycket. De hade inte sett de här problemen förut och de blev tagna av hur verkligheten ser ut. Det blev ett samtalsämne. En vanlig reaktion var ”de här argumenten brukar man aldrig få höra.”

– Det är utmärkt att jobba med ämnesövergripande teman runt sådana frågor, säger Eva Hasselträd. Världen består inte av ämnen. Den består av situationer som kan analyseras från olika håll.

Det centrala i projektet är hållbar utveckling och livscykelanalys som ger en helhetsbild av en vara. Man kan göra det med vilken vara som helst: kläder, mobiltelefoner, olika matvaror. När det gäller droger kan man även titta på t.ex. kokain eller cannabis.







- Just tobak är en gigantisk industri som många påverkas av, så den är egentligen perfekt. Konsekvenserna för miljön, odlarnas situation, hälsoriskerna, storbolagens marknadsföring och vinsterna som hamnar i väst. Just det globala perspektivet på frågan blev en aha-upplevelse för eleverna. De kunde säga saker som: "Det här borde alla få reda på!"

#### **Några tips från Eva Hasselträd:**

- Låt inte eleverna söka helt själva på nätet. Hitta länkar åt dem som inte bara handlar om att det är farligt för hälsan att röka. Det är viktigt att läraren funderar över vad eleverna kan söka efter på egen hand och inte.
- Man bör ha genomgångar av komplexa begrepp och sammanhang som hållbar utveckling, handelsmönster och ekologiska fotavtryck. Läraren bör ha en tydlig roll och kunna förklara vad till exempel hållbar utveckling innebär och sätta det i ett sammanhang.
- Om grupperna väljer olika varor kan någon grupp ta tobak. Genom redovisningarna får de andra också ta del av det.

#### **Så kan man lägga upp projektet**

- Det kan vara bra att ha några ämnen som ger ganska många poäng så att det inte blir för splittrat. Som lärare kan man fundera över vilka ämnen man kan ha med.

Naturkunskap och samhällskunskap är givna ämnen. Svenska och bild kan vara med när det gäller redovisningarna. Man kan också blanda in engelskan. Det finns mycket material på engelska, särskilt när man letar efter sådant

som inte bara handlar om riskerna med att själv röka. WHO har till exempel en del material.

#### *Fas 1: Grundkurser*

Under projektets första fas i Lokalt jobbar eleverna med globalisering och hållbar utveckling genom grundkurser i samhällskunskap och naturkunskap. Då är arbetet främst individuellt. Parallellt med grundkurserna kan man till exempel jobba med olika verktyg för att framställa bildmaterial i Digital bild inför fas 2.

#### *Fas 2: Livscykelanalys och utställning*

I projektets andra fas arbetar grupper om cirka sex elever med att göra en livscykelanalys av en produkt, med hjälp av "cirkeln" (se nedan). Projektgruppens arbete utmynnar i en utställning som examineras av lärarna på plats. Ett individuellt prov ges också.

Gruppen får fria händer att skapa utställningen som de själva vill utifrån den givna modellen, "cirkeln". Utställningen visas i skolan för elever, lärare och föräldrar. Det är förstås viktigt att utställningen är intresseväckande och fängslande och faktamässigt korrekt med tydliga källhänvisningar.

En illustration av cirkeln för livscykelanalysens olika delar finns på: [http://www.wwf.se/source.php/1242422/Globala\\_Gymnasiet\\_%20PROJEKT\\_Glokalt.pdf](http://www.wwf.se/source.php/1242422/Globala_Gymnasiet_%20PROJEKT_Glokalt.pdf)

Läs mer om Plan Sveriges projekt Tobakens barn: <http://www.tobaccoschildren.org/>



## 5. Samarbete med föräldrarna

Skolans viktigaste medarbetare är elevernas föräldrar. Samverkan med föräldrar är viktigt på alla nivåer, på individnivå, klass/gruppnivå, skol-, kommun- och nationell nivå.

Tillitsfulla relationer mellan lärare och föräldrar är en viktig grund för barnets lärande och skolframgång. Ett gott förtroende mellan skola och föräldrar gör det möjligt att ha ett gemensamt förhållningssätt i frågor som rör allt från läxläsning, skolnärvaro och mobbning till alkohol, tobak och andra droger.

Insatser för en tobaksfri skoltid och handlingsplaner mot olika droger behöver föräldrarnas stöd för att fungera. Skolans personal kan visa att de är intresserade av att utveckla ett samarbete genom att bjuda in föräldrarna till dialog om arbetsmiljö, regler och handlingsplaner mot droger. Det räcker inte att enbart informera eller skicka hem ordningsregler eller en drogpolicy som föräldrarna ska skriva på.

Nästan var tionde pojke och flicka i årskurs 9 uppgav i CAN:s drogvaneundersökning 2009 (Hvitfeldt et al., 2009) att de vanligen får tag på starköl, starkcider och alkohol från sina föräldrar, med deras tillåtelse. Ungefär var sjunde pojke och flicka får enstaka glas alkohol av sina föräldrar hemma. Föräldrar som bjuder eller köper ut alkohol åt sina barn förklarar det ofta med att de vill avdramatisera alkohol eller lära sina barn att umgås med alkohol på ett förnuftigt sätt. Men forskningen visar tydligt att ungdomar vars föräldrar ger dem alkohol dricker mer än de vars föräldrar håller på 18-årsgränsen (Ljungdahl & Bremberg, 2010). Om skolan och föräldrarna tillsammans kan komma överens om en restriktiv hållning bidrar det till att minska alkoholkonsumtionen och berusningsdrickandet bland unga.

### Tips för föräldramöten i allmänhet

Föräldrar brukar uppskatta föräldramöten där deras åsikter och erfarenheter efterfrågas. Den konkreta information som måste ges under mötet kan klaras av ganska snabbt och kompletteras med skriftlig information.

Några allmänna tips för "dialoginriktade" föräldramöten hämtade från Skolverkets skrift "Vi lämnar till skolan det käraste vi har" (Nilsson, Johansson, 2008):





- Ha syftet med mötet klart för er. Fall inte i fällan att börja informera en massa för att "alla ändå är samlade".
- Gör inledningen kort, gärna max fem minuter. Resten av tiden ägnas åt föräldrarnas diskussioner och åsikter, gärna med förberedda diskussionsfrågor.
- Akta er för att hamna i försvarsställning. Ni är där för att lyssna och behöver inte ha alla svar.
- Hitta en bättre lokal än klassrummet. Gärna med möjlighet till kafésittning i mindre grupper.
- Fråga föräldrarna vad de tycker om den här typen av möten. Utvärdera!

Det finns också exempel på skolor eller hela kommuner som bjuder in föräldrar till temakvällar om föräldrarollen eller barns utveckling.

### **Tips för föräldramöten om droger**

Ett föräldramöte om droger kan gärna arrangeras i anslutning till ett ordinarie föräldramöte i början av terminen då många föräldrar brukar komma. Det kan också ske strax innan Valborg eller skolavslutningen då man vet att många unga dricker alkohol.

Målet för ett föräldramöte om droger kan vara att stärka föräldrarna att prata med sina barn om alkohol, narkotika, dopning och tobak eller att skola och föräldrar tillsammans ska inta ett restriktivt förhållningssätt kring främst alkohol och tobak.

Inled gärna med en kort information om drogförekomsten i kommunen eller bostadsområdet. Ofta finns regionala kartläggningar, till exempel "Liv och hälsa - Ung". Man kan också bjuda in kvarterspolis och fältassistenter, drog-samordnare eller nattvandrare som ger sin bild av ungdomarnas droganvändning.

Statens folkhälsoinstitut har publicerat ett material som innehåller både en föräldramöteshandledning för skolan och ett föräldramaterial. Se Lästips nedan.

Det kan vara klokt att låta föräldrarna få tid att diskutera med varandra i mindre grupper. I materialet finns förslag på diskussionsfrågor som åtföljs av korta fakta och tips till föräldrar. Frågorna handlar om sådant som många föräldrar kan känna sig osäkra inför, till exempel hur man kan prata med sin tonåring om droger och hur man kan förhålla sig om tonåringen kommer hem berusad eller inte följer de regler som man har kommit överens om.

Ytterligare diskussionsfrågor på ett föräldramöte kan vara hur lärare och föräldrar kan hjälpas åt för att uppnå:

- tobaksfria elever i allmänhet och en tobaksfri skoltid i synnerhet
- att eleverna väntar med sin eventuella alkoholdebut tills de blir myndiga
- en nollvision när det gäller narkotika och dopning

Dela gärna ut skolans policy kring droger som diskussionsunderlag. Försök få föräldrarna att ägna mest tid åt att diskutera tobak och alkohol. Försök också att styra in diskussionerna på hur ni konkret kan samverka runt barnen i just den här klassen.

Vikten av att som förälder vara restriktiv är också huvudinnehållet i Örebro preventionsprogram (ÖPP) som redan finns i många kommuner. ÖPP är ett föräldramötesprogram som går ut på att en särskilt utbildad presentatör vid varje föräldramöte i årskurs 7-9 informerar föräldrarna om sambandet mellan föräldrars bjudvanor och ungas alkoholkonsumtion. Han eller hon föreslår sedan att föräldrarna i slutet av mötet diskuterar gemensamma regler när det gäller barnens fritid.



### Förslag på inbjudan till föräldramöte om ANDT

Hej!

Alla föräldrar vet att det är bra att prata med sina barn. Men ibland kan det vara svårt. Det blir ofta lite laddat när man ska prata med unga om alkohol, narkotika och tobak. Men det måste inte vara så. Tvärtom kan det vara roligt, om man har fått tips om bra argument och fakta.

Det är lätt att tro att bara andras barn börjar röka eller dricker alkohol och hamnar i problem. Ofta är det ett stort missförstånd. Det är lättare att hantera olika knepiga situationer om man är förberedd och inte blir överraskad.

Därför vill vi bjuda in dig/er till ett engagerande föräldramöte om tonåringar och alkohol. Som mamma eller pappa är det förstås du som bestämmer vad som ska gälla i din familj, men att få lite hjälp med de här frågorna kan göra det hela mycket lättare.

Välkommen!

## INTERVJU MED HÅKAN FRANSSON:

### En bra föräldrakontakt är skolans ansvar

Håkan Fransson är initiativtagare till det så kallade Öckeröprojektet, i Öckerö kommun. I korthet går projektet ut på att få alla i samhället att ställa upp runt barnen: skola, föräldrar, kommun, näringsidkare och alla andra som barnen möter.

Målet är att med gemensamma krafter se till att skjuta upp de ungas alkoholdebut. Projektets motto är att ingen som är under arton år ska få tag i alkohol. I Öckerö har man lyckats bra, mycket tack vare att man har kunnat engagera föräldrarna i kommunen.

- Fördelen med Öckerö är att det är en isolerad plats med en homogen befolkning, säger Håkan Fransson. Det är lätt att se resultat och fullt möjligt att få de flesta med i samarbetet.

Det gäller att skapa ett klimat där man kan fånga upp signaler på ett tidigt stadium. Han menar att de som idag sitter i fängelse kan delas in i två grupper: de som har haft det jobbigt hemma och de som har haft det fint hemma, men där man inte tidigt har varit uppmärksam på negativa signaler. Som förälder finns det en viktig sak man kan bestämma sig för, menar Håkan Fransson:

- Om en lärare ringer hem och berättar att barnet varit stökigt eller haft sönder något: lyssna. Slå inte bort det. Även om barnen är små kan det vara en signal om att något inte är som det ska. Att ta det på allvar kan rädda barnets framtid.

### Ge föräldrarna konkreta råd och fakta

Håkan Fransson poängterar att det är på föräldramötena man har chansen att grunda ett

bra samarbete med föräldrarna.

- När man tar upp frågor om alkohol finns det ofta ett par pappor som har inställningen att det inte är så farligt. De höjer rösten och berättar att de själva minsann söp som svin i tonåren. Det gäller att ta udden av det med bra argument. Föräldrarna måste vara motiverade att samarbeta, och de måste få konkreta fakta och relevanta råd. Läraren får inte komma med en massa pekpinnar.

Naturligtvis handlar det också om att över huvud taget få trötta och pressade föräldrar att komma till mötet. De flesta har mycket annat i livet som kräver tid och engagemang.

- Man kan inte tråka ut föräldrarna med långa meningslösa möten, för då kommer de inte tillbaka. Mötena måste ge något och inte bara sittas av, säger Håkan Fransson.

Han menar att det är skolans ansvar att se till att föräldrakontakten är bra. Det är viktigt att föräldrarna känner sig efterfrågade och får hjälp att inse att supportande föräldrars barn går det bra för.

- Mötena är en viktig del under skoltiden och det borde ingå i lärarutbildningen hur man håller ett bra möte.

### Alla föräldrar ska känna att de behövs

Håkan Fransson drar en parallell till blivande föräldrars första besök på MVC:

- Alla kommer dit. Men redan där sticker vissa ut och känner sig obekväma. Det är viktigt att alla känner att de hör till och är välkomna, även de som inte känner sig riktigt hemma bland alla präktiga föräldrar.

Han poängterar att det första föräldramötet





i ett nytt stadium måste bli bra, och att läraren måste vara engagerad.

- Personen betyder mycket i allt socialt arbete. Alla är inte lika bra på att hålla i föräldramöten, även om de har läst på och lärt sig en bra metod. Om det behövs kan man ta in ett proffs.

Håkan Franssons förslag på råd till föräldrar till barn i årskurs 7:

- Sätt tydliga gränser och se till att de efterföljs.
- Säg NEJ! Tala om att ungdomar under 18 år inte skall befatta sig med tobak eller alkohol överhuvudet taget.

- Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar. Gör gärna gemensamma regler om utetider m.m.

- Bjud inte ungdomar på alkohol hemma. All forskning visar att de ungdomar som får testa hemma dricker mer än de som inte får det.

- Det händer oftare än man tror att äldre syskon köper ut alkohol till sina minderåriga syskon. Prata om detta hemma.

- Ha koll på var ditt barn rör sig och var vaken när hon eller han kommer hem.

- Du hjälper ditt barn om du hjälper andras barn. Gör klart att du vill att andra hör av sig om ditt barn.



### Lästips

**Högre alkoholkonsumtion hos barn som får dricka alkohol tillsammans med sina föräldrar** (2010). Ljungdahl S., Bremberg S, Statens folkhälsoinstitut. Kan laddas ner från webbplats [www.fhi.se](http://www.fhi.se).

**Material till föräldramöte om alkohol och tonåringar** (2010). Statens folkhälsoinstitut. Materialet innehåller både en föräldramöteshandledning för skolan och ett föräldramaterial. Det handlar i första hand om alkohol men fungerar också för ett mer allmänt tema om droger. Det finns att ladda ner på [www.fhi.se](http://www.fhi.se).

**Vi lämnar till skolan det käraste vi har... Om samarbete med föräldrar – en relation som utmanar** (2008). Red. Agneta Nilsson. Statens Skolverk. Stockholm. Antologin belyser i 15 olika artiklar olika aspekter av skolans samarbete med föräldrar. Särskilt rekommenderas kapitlet "Professionellt föräldrasamarbete. Vad kan det innehålla?".

**Möten med föräldrar om föräldrasamarbetets möjligheter** (2008). Birgitta Kimber. Kan laddas ner eller beställas från [www.fhi.se](http://www.fhi.se). Skriften innehåller bl.a. praktiska tips på hur skolan kan skapa en förtroendefull relation till elevernas föräldrar.

**Guldsitsen** (2006). Preventionscentrum Stockholm, Precens, Socialtjänstförvaltningen, Stockholm Stad.





# Bilaga 1.

## Drogerna och samhället

Droger hänger ihop med de stora samhällsfrågorna, både nationellt och internationellt. Några exempel är tobaksindustrin och dess konsekvenser, kriminaliteten kring illegala droger och smugglingen av narkotika, alkohol, dopningspreparat och cigaretter.

I Sverige görs dagligen 15 000 bilresor med berusade förare. Vart femte barn i vårt land växer upp i en familj där någon förälder dricker så mycket alkohol att hans eller hennes egen hälsa riskeras. Och många unga känner någon vars föräldrar missbrukar. De flesta ungdomar har funderingar kring hur de själva ska förhålla sig till olika droger och till attityder, normer och gruppträck bland kompisar.

Några hårda fakta om alkohol, narkotika, dopning och tobak:

- Närmare 7000 människor i Sverige dör varje år i förtid på grund av rökning och nästan lika många på grund av alkohol (Statens folkhälsoinstitut, 2010a). Det motsvarar nästan hela befolkningen i en svensk genomsnittskommun.
- Ungefär en femtedel av alla patienter som tas in i akutsjukvården har alkoholproblem (CAN, 2010a).
- I den lista över riskfaktorer för ohälsa som EU ställt samman ligger tobak, högt blodtryck och alkohol i topp (Anderson, Baumberg, Carlstedt, 2006).
- Kostnaden för alkoholrelaterade brott inom EU uppskattas till hela 330 miljarder kronor (Anderson et al., 2006).
- Var femte elev i årskurs 9 och var tredje elev i gymnasiet har haft möjlighet att pröva narkotika (Hvitfeldt et al., 2009).

Det finns också exempel på positiva trender. Bland annat dricker allt färre elever i årskurs nio alkohol. Och föräldrar har blivit mer restriktiva till att köpa ut alkohol till sina barn.

### Alkohol

Till skillnad från andra droger är alkoholen accepterad i samhället och vi vuxna räknar med att de flesta som nu är unga förr eller senare kommer att börja dricka lite lagom. Det gör det förstås inte lättare att hävda att unga människor



absolut måste låta bli allt vad alkohol heter – tills den dag de fyller arton år. Det gör att alkoholen har en särställning i ANDT-arbetet.

### Några siffror

Om man räknar in alla i Sverige som är över 15 år, dricker vi i genomsnitt 9,5 liter ren alkohol per år. Människors alkoholkonsumtion förändras från en period i livet till en annan. Allra mest dricker män i åldern 20–24 år.

De senaste årtiondena har unga mer och mer tagit efter vuxnas dryckesmönster. Det har lett till fler alkoholrelaterade problem bland unga. Andelen kvinnor i åldern 16-24 år som vårdas på sjukhus med alkoholrelaterad diagnos har tredubblats sedan början av 90-talet. Även bland männen har detta ökat kraftigt (Socialstyrelsen, 2009b). Det finns också ett tydligt samband mellan ungdomars psykiska ohälsa och hög alkoholkonsumtion (Malmgren, Ljungdahl, Bremberg, 2008).

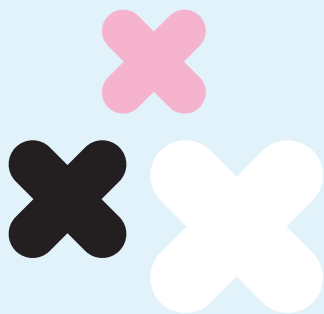
Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning undersöker varje år skolungdomars vanor när det gäller alkohol, narkotika, dopning, tobak och sniffning. Undersökningarna utförs på riksrepresentativa urval av cirka 5000 elever i nian. Sedan 2004 deltar även elever i gymnasiets andra årskurs. Resultatet redovisas årligen i rapporten Skolelevers drogvanor, som finns att ladda ner från CAN:s webbplats [www.can.se](http://www.can.se).

Tvärtemot vad man kanske skulle kunna tro har andelen ungdomar i årskurs 9 som inte dricker alkohol ökat stadigt sedan 1970-talet. År 1990 var det 20 procent av pojkar och flickor i årskurs 9 som inte drack alkohol. År 2009 hade andelen stigit till 36 procent av pojkarna och 30 procent av flickorna. För att bli klassificerad som alkoholkonsument är det tillräckligt att eleven någon gång de senaste tolv månaderna druckit alkohol (1 glas öl, 2 cl vin, 2 cl blanddrycker eller 2 cl sprit). Ofta tror ungdomar i yngre tonåren att betydligt fler jämnåriga dricker alkohol än vad de i verkligheten gör. Det kallas majoritetsmissförståndet och kan vara viktigt att ta upp i undervisningen.

Även om man ser en minskad tendens att dricka hos pojkar på gymnasiet det senaste året, ligger både pojkars och flickors alkoholkonsumtion dubbelt så högt på gymnasiet som i nian.

Knappt en fjärdedel av både pojkar och flickor i årskurs 9 uppgav i CAN:s skolenkät 2009 att de mellan någon gång i månaden och någon gång i veckan dricker alkohol motsvarande en halvflaska sprit, en helflaska vin eller fyra burkar starköl vid ett och samma tillfälle.

I debatten kring den svenska alkoholpolitiken påstår vissa att systembolag, strikta åldersgränser och tillståndskrav för alkoholutskänkning gör att vi får ett spänt och onaturligt förhållande till alkohol. De menar att det gör ungdomsfylleriet värre i Sverige än i andra länder. Men det är fel. Tvärtom visar uppgif-



ter i statistikorganet Eurostats material ”Youth in Europe. A statistical portrait” att andelen 16-åringar i Sverige som druckit alkohol under den senaste 12-månadersperioden 2007 låg bland de lägsta i Europa. Samma sak gäller andelen 16-åringar som uppgett att de varit berusade under den senaste 12-månadersperioden. Där är siffran högre i ett tjugotal europeiska länder (Eurostat, 2009).

### **Vem blir beroende?**

Det har länge funnits en medvetenhet om att alkoholberoende är vanligare hos föräldrar, syskon och barn till alkoholberoende personer, jämfört med befolkningen i övrigt. Det finns alltså en ärftlig komponent. Men det är viktigt att framhålla att den genetiska bakgrunden bara kan förklara omkring hälften av risken för att utveckla ett alkoholberoende.

Om man har en nära anhörig med alkoholberoende är i alla händelser risken större för att man själv ska få alkoholproblem. För att förebygga ett beroende brukar man råda sådana personer att vara särskilt försiktiga med alkohol.

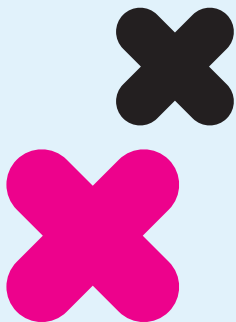
Att klara av att dricka mycket alkohol utan att bli berusad är också en riskfaktor. Förklaringen är helt enkelt att människor som reagerar svagare på alkohol tenderar att dricka mer. Det är alltså själva alkoholmängden, snarare än hur man mår av alkoholen, som avgör om man utvecklar ett beroende.

Hyperaktivitet hos barn är också en riskfaktor för senare alkoholproblem. Det gäller särskilt en speciell typ av alkoholproblem, s.k. typ II alkoholism, som ofta hänger ihop med asocialitet och kriminalitet. Dessutom får individer med bristande hämningar oftare impulsgenombrott och blir aggressiva vid alkoholpåverkan. Hyperaktivitet och impulsivitet är alltså riskfaktorer för alkoholproblem. Genom rätt insatser tidigt i livet kan man minska risken avsevärt.

### **Alkohol och hälsa**

Alkoholkonsumtion i större mängder ökar risken för högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, besvär från mage och tarmar samt vissa cancerformer. Ju mer man dricker, desto mer ökar risken för kroppsliga besvär och sjukdomar. En systematisk kunskapsgenomgång vid Statens folkhälsoinstitut (Malmgren et al., 2008) visar att det också finns ett samband mellan att må psykiskt dåligt och att dricka alkohol. Särskilt starkt är sambandet för pojkar. Hög alkoholkonsumtion ökar risken för depressiva besvär, självskadebeteende och utagerande psykiska problem. Det finns också ett omvänt samband: depressiva besvär ökar risken för hög alkoholkonsumtion. Också alkoholintag i mindre mängder kan skapa problem, bland annat för att den som dricker lättare hamnar i konflikter.





### **Akut alkoholförgiftning**

Antalet unga som vårdas för alkoholförgiftning har ökat sedan 1998 bland både pojkar och flickor, men flickornas ökning är större. År 2007 vårdades ungefär lika många flickor som pojkar i åldern 16-24 år (drygt 250 per 100 000) i slutenvård med alkoholförgiftning som huvud- eller bidiagnos. Den här utvecklingen avspeglar i viss mån förändringar av berusningsdrickandet, där flickor i årskurs 9 börjar närma sig samma nivåer som pojkar (Socialstyrelsen, 2009b).

Om någon i kompisgänget dricker så mycket alkohol att han eller hon inte kan ta vara på sig själv eller kanske inte ens är kontaktbar, ställs ofta kompisarna inför ett dilemma. Ska de kontakta föräldrarna eller sjukvården, med risk att den berusade kompisens föräldrar - och därmed förmodligen också de egna föräldrarna - får reda på alltihop? Eller ska de försöka ta hand om kompisens själva? Om ungdomar hamnar i den här situationen är det mycket viktigt att de för kompisens skull, kanske till och med för att rädda livet på honom eller henne, helt enkelt måste involvera vuxna. Antingen måste de kontakta någon förälder eller ringa efter ambulans eller polis som kan bedöma om den berusade behöver akut sjukhusvård. Det här är frågor som är mycket viktiga att ta upp i undervisningen.

### **Positiva hälsoeffekter av alkohol**

Frågan om alkoholens eventuella positiva effekter på hälsan väcker många intresse. I en internationell kunskapssammanställning med stöd av WHO konstateras att de positiva effekterna av måttlig konsumtion av alkohol är mycket små och bara gäller från övre medelåldern och uppåt. Intensivkonsumtion innebär alltid ökade risker.

Även i en svensk kunskapssammanställning från Statens folkhälsoinstitut (Andréasson, Allebeck, & Leifman, 2005) kom man fram till att alkoholens skyddande effekt uppnås vid låg konsumtion: som mest knappt ett standardglas vin (15 cl vin) om dagen för män i 70-årsåldern och mindre än ett halvt glas om dagen för kvinnor i samma ålder. All konsumtion över de nivåerna leder till ökade hälsorisker. Lägre nivåer gäller för yngre personer. Personer under 40 år gör inga hälsovinster över huvud taget av att dricka alkohol.

### **Lärdomar från historien**

De senaste tvåhundra åren av Sveriges historia ger ett tänkvärt perspektiv på dagens alkoholpolitik. Första hälften av 1800-talet har kallats "brännvinshandlingens frihetsperiod". Nästan alla restriktioner mot husbehovsbränning hade då tagits bort. I mitten av 1800-talet drack manliga arbetare i Stockholm omkring 35-40 cl brännvin en vanlig arbetsdag och det dubbla under veckoslutet.

tet. Alkohol sågs som en nödvändighet för att en arbetare skulle klara ett tungt dagsverke i regn, kyla och rusk. Konsekvenserna i form av kraftig manlig överdödlighet och social och ekonomisk misär i många familjer lät inte vänta på sig.

Det omfattande supandet ledde så småningom till en kraftsamling mot missbruket, där kyrkan, nybildade nykterhetsföreningar och vissa besuttna medborgare deltog. I flera städer överfördes rätten att servera och sälja alkohol från privata aktörer till särskilda bolag utan privat vinstintresse - föregångarna till våra dagars systembolag. Staten införde i samma veva betydligt strängare regler och beskattning av alkoholproduktionen. Industrin började också kräva nyktra arbetare. Samtidigt växte ett skötsamhetsideal fram i de breda folklagren. Allt detta gjorde att alkoholkonsumtionen sjönk under 1800-talets senare del.

Den restriktiva politiken kröntes med införandet av ett motbokssystem som var fullt genomfört 1919. Var och en fick en tilldelning på max tre liter sprit i månaden. Alkoholinköpen registrerades i en personlig motbok. Men i mitten av 1900-talet hade kritiken mot motbokssystemet vuxit sig allt starkare. Precis som idag var alkoholpolitiken beroende av ett brett stöd hos befolkningen, och motbokssystemet avskaffades 1955. För att motverka det ökade supandet som blev följderna infördes höga skatter på alkohol, en strategi som används än i dag (Sundin, 2005).

EU-inträdet förde med sig möjligheter till nästan obegränsade alkoholinköp i andra EU-länder med lägre beskattning. Sedan dess har alkoholkonsumtionen stigit från 7,7 liter ren alkohol 1993 till dagens 9,5 liter per person och år (Boman, Engdal, Gustafsson, Hradilova-Selin, & Ramstedt, 2006).

Under senare decennier har skillnaderna mellan olika västländers alkoholvänor jämnats ut, både när det gäller vilken sorts alkohol man dricker och hur mycket. De sydeuropeiska ländernas konsumtion har alltså minskat medan de nordiska ländernas har ökat. Framför allt dricker vi mer vin än vi gjorde förr.

### **Alkohol i ett nationellt och internationellt samhällsperspektiv**

Alkohol i måttliga mängder är ett accepterat inslag i vårt sociala liv, både inom den privata och inom den offentliga sfären. Alkohol finns ofta i glaset vid firandet av födelsedagar, dop och bröllop och sägs ibland fungera som ett socialt smörjmedel när människor som inte känner varandra träffas på pubar, diskon etc. I ungdomsgruppen kan alkohol vara en del av gruppgemenskapen och stå för ett testande av gränser och det förbjudna (se även sidan 24, avsnittet Väger in i missbruk).

Med stöd i bibeln har vin också en stark symbolisk betydelse i den kristna religionen, medan alkohol uttryckligen är förbjuden inom islam.

Det finns också ett samhällsekonomiskt perspektiv på alkoholen. Alkoholindustrin har under senare decennier utvecklats mot multinationella jättar som omsätter enorma belopp. Alkoholen ger en mängd arbetstillfällen inom både produktionen av vin, öl och sprit och inom pub- och restaurangverksamhet. Och skatten på alkohol är en inkomstkälla för staten.

De oönskade konsekvenserna av drickandet återfinns inom olika samhällsområden. En omfattande alkoholkonsumtion påverkar hälsan negativt vilket medför produktionsbortfall, mänskligt lidande och kostnader för sjukvården. De människor som fastnar i ett alkoholmissbruk orsakar sorg och lidande hos släkt och familj. Rattonykterhet är en vanlig bakomliggande orsak till trafikolyckor. Brottslighet, våld, sexuella övergrepp och våld i nära relationer är ytterligare exempel på alkoholens baksida.

Sannolikt utgör den omfattande marknadsföringen med åtföljande hög alkoholkonsumtion i en del utvecklingsländer ett hinder för ekonomisk utveckling. Malawi är exempel på ett land där alkoholkonsumtion anses utgöra ett av hindren för folk att ta sig ur fattigdomen (Midthun, 2006).

Utformningen av olika länders alkoholpolitik utgör, inte minst i de nordiska länderna, en källa till samhällsdiskussioner som engagerar och berör många människor.

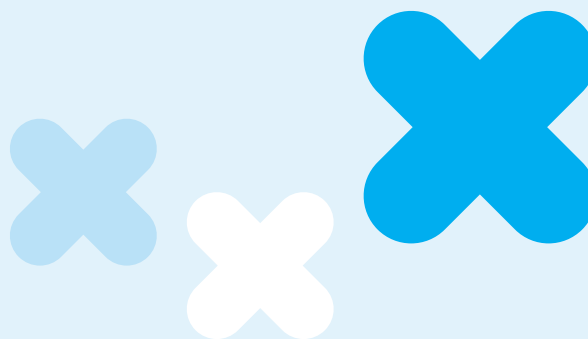
Om man tittar på hela EU dricks där mest alkohol i världen: drygt 11 liter ren alkohol per person och år. Här är några siffror som visar alkoholens negativa sociala inverkan i unionen (Anderson et al., 2006)

- Den ekonomiska kostnaden för alkoholrelaterade brott beräknades till 33 miljarder € inom EU år 2003.
- Uppskattningsvis 23 miljarder € är beroende av alkohol. Den skada och det lidande som deras missbruk orsakar anhöriga går egentligen inte att mäta i ekonomiska termer, men har ändå beräknats till i cirka 68 miljarder €.
- Produktionsbortfallet till följd av alkoholrelaterade sjukskrivningar och arbetslöshet uppgår till mellan 6 och 23 miljarder €.
- 6 procent av 15-16-åringarna inom EU anser sig ha varit inblandade i våld och 4 procent har haft oskyddat sex för att de själva har druckit.
- 60 000 barn föds underviktiga till följd av alkoholrelaterade fosterskador.
- Mellan fem och nio miljoner barn lever i familjer med alkoholproblem.

Globalt omsätter alkoholindustrin årligen över 5 000 miljarder kronor. En stor del av den tillverkning av alkoholhaltiga drycker som förr skedde lokalt har tagits över av globala storföretag, som också lägger stora resurser på marknadsföring i utvecklingsländer. I början av 2000-talet hade de fem största brygge-

rikkoncernerna tagit över nästan hälften av världsmarknaden. Genom starka lobbyorganisationer har de förmodligen ett visst inflytande över politiska beslut i världens olika länder och regioner.

I utvecklingsländer med relativt låg barnadödlighet - ofta länder med snabbt växande ekonomier som Brasilien, Kina och Thailand - har WHO placerat alkohol överst på listan över riskfaktorer för sjukdom och för tidig död. I industriländerna ligger alkohol på tredje plats. Alkoholen ligger på elfte plats som riskfaktor i utvecklingsländer med hög barnadödlighet. Där toppas i stället listan av undervikt, konsekvenser till följd av oskyddat sex samt vatten och sanitära förhållanden (Andersson et al., 2007).



### Lästips

**Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion – hur hänger det ihop? En systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till förebyggande insatser** (2008). Malmgren L., Ljungdahl S., Bremberg S. Statens folkhälsoinstitut, Östersund.

**Den svenska supen i det nya Europa. Nya villkor för alkoholprevention: en kunskapsöversikt** (2002). Andreasson S. (red.) Statens folkhälsoinstitut, Stockholm.

**Skolelevers drogvanor 2009. CAN Rapport 118.** Hvitfeldt T., Gripe I.

**Sammanfattning av Alkohol och hälsa. En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa** (2005). Statens folkhälsoinstitut, Östersund.

**Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv** (2004). Sundin J., Hogstedt C., Lindberg J., red. Moberg H. Statens folkhälsoinstitut, Stockholm.

**Alkohol i Europa. Ett folkhälsoperspektiv. En rapport för Europakommissionen** (2006). Anderson P., Baumberg B. Institute of Alcohol Studies, Storbritannien. Rapporten belyser alkoholkonsumtionens påverkan på individ och samhälle inom EU.



## Narkotika

Traditionellt har narkotika delats in i fyra huvudgrupper: cannabis (marijuana och hasch), opiater (t.ex. opium, morfin, kodein, heroin och metadon), centralstimulantia (t.ex. kat, kokain och amfetamin) och hallucinogener (t.ex. ecstasy, LSD och vissa svampar).

### Några siffror

De flesta unga har aldrig använt narkotika. Andelen pojkar och flickor i årskurs nio som provat på narkotika var i den senaste undersökningen nio procent bland pojkarna och sju bland flickorna. Tre respektive en procent av pojkarna och flickorna angav år 2009 att de hade använt narkotika den senaste månaden. Cannabis är den absolut vanligaste narkotikan bland eleverna i årskurs nio.

I gymnasiet har fler provat narkotika, omkring 17 procent av pojkarna och 15 procent av flickorna. Även bland gymnasieelever är cannabis vanligast. Därefter kom ecstasy och bensodiazepiner, kokain och amfetamin (uppgavs av vardera två procent av eleverna).

Cannabisanvändningen ökade i en rad europeiska länder mellan 1995 och 2003, bland både skolelever och vuxna. Efter det har användningen stannat upp eller minskat på de flesta håll. Sverige hör till de europeiska länder med lägst andel i åldern 15-24 år som har använt cannabis under det senaste året. Under perioden 1995-2007 hade Sverige tillsammans med Grekland, Cypern, Malta, Rumänien, Finland och Norge den lägsta andelen skolelever som någon gång använt cannabis (ECNN, 2009).

Användningen av kokain, liksom antalet kokainbeslag, har ökat inom EU under det senaste decenniet, främst i de västeuropeiska länderna. Skillnaderna är stora mellan olika länder. Det är också stor skillnad på hur olika personer använder medlet. Det vanligaste är att man experimenterar med ämnet vid ett eller ett par tillfällen. En annan grupp består av socialt integrerade, regelbundna användare. I några länder är de förhållandevis unga. Vissa av dem kommer att intensifiera sitt kokainmissbruk eller utsträcka det över en lång period, vilket kan leda till kroniska hälsoproblem, sociala problem och behov av behandling (ECNN, 2009).

### Hälsoeffekter

Nya syntetiskt framställda droger utvecklas och saluförs ständigt och det är nästan omöjligt för en lärare att hålla sig uppdaterad om olika drogers effekter och skadeverkningar.

Cannabis är den absolut vanligaste debutdrogen bland unga. Därför fokuserar detta avsnitt på hälsoeffekterna av cannabisanvändning.





Marijuana är torkade växtdelar från växten *Cannabis sativa*, medan hasch är kåda som utsöndras från samma växt. Ämnet THC i växten har störst betydelse för både de euforiska och de negativa effekterna av cannabisanvändning. Halten av THC i narkotikan varierar kraftigt men har ökat under de senaste decennierna. Koncentrationen av THC gör också att resultatet av studier där man tittat på skadeverkningar varierar.

För vissa grupper är risken för skador större. Det gäller främst tonåringar, gravida och människor med benägenhet för psykiska störningar. Skadornas omfattning beror också på om man använder cannabis regelbundet eller vid enstaka tillfällen.

Cannabis innehåller inget nikotin, men kan ändå ge upphov till beroende. Risken att bli beroende uppskattas olika i olika undersökningar. Omkring en tiondel av dem som röker någon gång då och då tycks utveckla beroende under någon period i livet. Ju tidigare debuten sker, desto större är risken att bli beroende vilket i sin tur ökar risken för övergång till andra illegala droger, låga skolprestationer med stor frånvaro och tidiga skolavbrott samt att drabbas av psykotiska symtom.

Cannabisberusning kan ge upphov till ångestattacker. Troligen drabbar det oftast ovana rökare eller när rökare intar en större mängd THC än de är vana vid. Det finns också ett orsakssamband mellan intensivt och långvarigt cannabisbruk och depression. Oftast tilltar de depressiva besvären om redan deprimerade personer börjar röka cannabis. Rökning av cannabis, i synnerhet preparat med hög THC-halt, kan framkalla en så kallad toxisk psykos som kan vara från några dygn upp till ett par veckor. Ofta krävs sjukhusvård. Även här är det svårt att ge en entydig uppgift om hur vanligt det är, men det har uppskattats att en cannabisrökare av tio löper risk att någon gång råka ut för en psykos. Det finns ett samband mellan cannabisrökning och insjuknande i schizofreni, men det finns inga bevis för att cannabisanvändning i sig ger upphov till schizofreni.

Cannabis är det vanligaste narkotikapreparatet bland unga. Den legaliseringsdebatt som pågår handlar ofta om cannabis. Det är därför särskilt viktigt att ungdomar får rätt kunskap om hur just unga kan skadas av cannabis. I synnerhet behöver de känna till att kognitiva funktioner som uppmärksamhet, koncentrationsförmåga och minne kan skadas, och att det i sin tur kan påverka identitetsutvecklingen. Störningarna kvarstår efter att man slutat använda cannabis och kan påverka utvecklingen så att man stannar på en barnsligare utvecklingsnivå. Man kan bli mer osjälvständig och få svårare att bli vuxen. När korttidsminnet skadas kan man också få problem med inläring och med relationer och få svårare att göra realistiska bedömningar av omvärlden.



Vanemässigt cannabissmissbruk under graviditeten orsakar lägre födelsevikt hos barnet och tycks också ge skador på barnets centrala nervsystem.

Förespråkarna för att legalisera cannabis hävdar ofta att alkohol är farligare både för den som dricker och för omgivningen. Det är svårt att jämföra två så olika droger men det faktum att en drog som alkohol är tillåten kan knappast motivera att ytterligare en drog med ett annat skadepanorama släpps fri.

Hälsoeffekterna av kokainanvändning underskattas ofta. Regelbunden kokainanvändning kan vara förknippad med kardiovaskulära, neurologiska och psykiska problem och ökad risk för olyckor och våld. Det gäller oavsett om man sniffar kokainet eller intar det på något annat sätt. Samtidig användning av andra ämnen, till exempel alkohol, kan också öka vissa kokainrelaterade problem. Kokain kan också vara beroendeframkallande. Studier pekar på att cirka fem procent av kokainanvändarna kan bli beroende under första året och att cirka 20 procent av användarna utvecklar ett beroende på lång sikt (ECNN, 2009).

### **Lärdomar från historien**

Forna tiders Kina hade en mängd varor - silke, te, porslin - som var begärliga för européerna. Däremot kunde inte Europa erbjuda några bytesvaror som intresserade kineserna, förutom silver. För att förbättra handelsläget började engelska köpmän under första delen av 1800-talet att illegalt exportera opium, som odlades i det av Brittiska Ostindiska kompaniet kontrollerade Indien. Sedan bytte man opium mot kinesiska varor, vilket ledde till ett utbrett missbruk i Kina - kanske det första storskaliga narkotikamissbruket i historien.

Den kinesiska regeringen vidtog redan på 1700-talet åtgärder för att bekämpa den skadliga konsumtionen. Det ledde till en omfattande smyghandel som England stödde. Kinas försök att sätta stopp för engelsmännens opiumhandel ledde till de två så kallade opiumkrigen.

Under 1800-talet växte ett opiummissbruk fram också i Europa och USA. Drogen användes som bot mot alla möjliga krämpor: smärta, sömnsvårigheter, migrän, resfeber och för att få små barn att sova. I början av 1800-talet lyckades man framställa morfin ur opium och till en början trodde man att morfinet kunde bota opiumberoendet. Men "morfinism" blev i stället ett allt större missbruksproblem, inte minst bland läkare. När man sedan lyckades framställa heroin ur morfinet trodde man återigen att man hade löst beroendeproblematiken. Heroinet blev ett nytt undermedel som botade allehanda krämpor. Redan i början av 1900-talet kom rapporter om heroinberoende. År 1931 fastslogs i en resolution från en konferens i Genève att heroin var den farligaste och mest skadliga av alla droger. Så småningom förbjöds narkotiska preparat. Kvar fanns ett stort antal människor som hade fastnat i sitt missbruk och blev be-

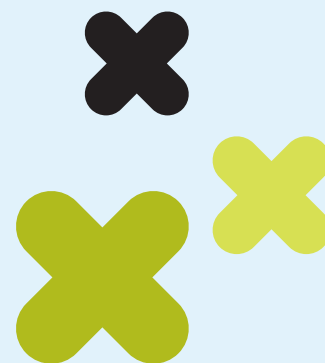
roende av en illegal marknad. Det blev också grogrunden för en framväxande maffiaverksamhet kring droger.

### **Narkotika i ett nationellt och internationellt samhällsperspektiv**

Cannabisanvändningen bland svenska ungdomar är lägre än i de flesta andra europeiska länder. Enligt statistiken har sex procent av svenska ungdomar 15-24 år använt cannabis under en tolv månaders period vilket kan jämföras med ett genomsnitt på knappt 16 procent för Europa (ECNN, 2009). Enligt ungdomar i EU-länderna tycks tillgängligheten till droger, till exempel på fester, i bostadsområdet eller i skolan, vara större i de flesta andra EU-länder än i Sverige (Eurostat, 2009).

I boken "Kokain. Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman" (Wierup & Reguera, 2010) skildras kokainets väg från kokaplantagerna i Bolivia och Colombia, till konsumenterna i USA och Europa. Befolkningens sedvänja sedan sekler tillbaka - att tugga små hoprullade blad av kokabusken - tycks inte ha lett till några negativa hälsokonsekvenser eftersom koncentrationen av kokain var ytterst låg. Först när man vid 1800-talets mitt lärde sig att extrahera rent kokain från kokabuskens blad, blev de euforiska effekterna så tydliga att kokain blev en begärlig drog. Den ökade koncentrationen fick också negativa hälsoeffekter. Samtidigt blev framställningen, smugglingen och försäljningen av kokain en mycket lönsam affär för kriminella karteller, smugglare och enskilda langare.

Olika kokainkarteller har fört regelrätta krig med varandra om kontrollen av kokainets väg till konsumenten. Följden har blivit tusentals dödade och skadade människor, både kriminella och helt oskyldiga. Gerillarörelsen i Colombia finansierar en hel del av sin verksamhet genom att beskatta kokainhandel och laboratorier i djungeln som framställer kokain. Korruptionen inom regering och parlament, polismakt och militär är utbredd. Kriminella inom olika kokainkarteller gör egna politiska karriärer och det finns bedömare som menar att vissa latinamerikanska länder håller på att utvecklas till så kallade "narkostatater". I en narkostat styrs centralregeringen i hög grad av narkotikahandelns aktörer via deras ekonomiska, politiska och paramilitära styrka. Där fungerar varken den formella narkotikalagstiftningen eller den narkotikabekämpning man säger sig bedriva. Ett annat land som brukar nämnas som en möjlig narkostat är Afghanistan, där opiumhanteringen till stor del finansierar det pågående kriget. Även vissa länder i Afrika som tar aktiv del i smugglingen av narkotika till Europa ses som narkostatater.





**”Kokain är den internationella brottslighetens viktigaste produkter. Här och i resten av världen. Kokain transporteras inuti magarna på fattiga människor som är rädda att dö. En del av dem gör det. Kokain flyttar förmögenheter från laglydig medelklass till organisationer som sliter kroppar i stycken, halshugger och våldtar. Kokain korrumpierar länder, undergräver demokratiskt valda regeringar och får militärer att begå massmord. Kokain är utan tvekan en av de droger som skapar mest lidande i världen.”**

*Kokain. Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman. 2010. (Wierup & Reguera, 2010).*

#### **Lästips som kan laddas ner från [www.fhi.se](http://www.fhi.se)**

**Mellan självvalt och påtvingat utanförskap. En analys av sju kvalitativa studier om unga narkotikaerfarna människors tankar om narkotika** (2005). Lalander.

**Unga och droger – om exponering och navigering i det svenska droglandskapet** (2005). Skårner, Donning & Månsson.

**Narkotikan i Sverige. Metoder för förebyggande arbete** (2008). Andréasson (red).

**Skador av hasch och marijuana** (2009). Ramström.

## **Dopning**

Dopning och doping är benämningar på otillåten användning av medel avsedda för att förbättra den fysiska prestationsförmågan. De två termerna används både inom och vid sidan av idrotten. Här berörs framför allt doping som ett samhällsproblem, det vill säga missbruk av hormonpreparat och andra medel som finns med i lagen om förbud mot vissa dopningsmedel (1991:1969).

Idrottens doping innefattar det fusk som förekommer när idrottare förbättrar sin prestationsförmåga med hjälp av substanser eller metoder som är förbjudna enligt World Anti-Doping Agencys (WADA) lista (Mickelsson, 2009).

Det här kapitlet handlar mest om användningen av anabola androgena steroider (AAS), som kan sägas vara ett kemiskt framställt manligt könshormon som liknar testosteron. Benämningen ”anabol” innebär att preparaten har vävnadsupbyggande egenskaper och stimulerar muskeltillväxt. ”Androgen” innebär att preparaten också har ”förmanligande” egenskaper.

### **Några siffror**

Befolkningsundersökningar pekar på att omkring en procent av männen och mindre än en halv procent av kvinnorna har testat AAS någon gång i livet. Dopning förekommer mest bland män i åldersgruppen 18-34 år. Statistiken pekar inte på någon tydlig ökande eller minskande trend under de dryga femton år som frågan har funnits med i enskilda enkäter.

Dopning är vanligare bland personer som tränar på gym jämfört med resten av befolkningen. Mellan fyra och sex procent av männen och mellan noll och fyra procent av kvinnorna som tränar på gym har uppgett att de någon gång provat AAS/dopningmedel (Mickelsson, 2009).


Dopningsmedel saknar den akuta ruseffekt som alkohol och narkotika ger, och det är inte för att bli berusad som man använder dem. De som använder dopningsmedel kan grovt sett delas in i tre olika grupper: idrottsmän, esteter och våldsverkare. Huvudsyftet för idrottare som dopar sig har under alla år varit att öka sina idrottsliga prestationer. För esteterna syftar dopningen till att få en vackrare och kraftfullare kropp. Man tränar och äter rätt men skyndar på uppbyggnaden av kroppen genom att använda AAS. Våldsverkarna ägnar sig åt dopning för att få större kroppsvolym, ökad styrka, aggressivitet och en känsla av omnipotens, med målet att förbättra förmågan att slåss och skrämmas (Mickelsson, 2009).

Förutom i de tre grupperna kan dopning också förekomma hos vanliga killar som vill bli modigare, förbättra sitt självförtroende och sätta sig i respekt. Dopning förekommer både i renodlad form och i kombination med andra droger.

### **Hälsoeffekter**

Forskare och praktiker talar om tre faser (Hermansson & Moberg, 2008) som avlöser varandra när man använder dopningsmedel:

1. De flesta upplever i början en rad positiva effekter från sitt AAS-bruk. Vissa beskriver upplevelsen som den bästa någonsin i sitt liv. De får mer energi och entusiasm, ökad sexualdrift, större social acceptans och högre social status. Behovet av sömn minskar. Muskelvolymen ökar och därmed styrkan, vilket stärker självförtroendet. En känsla av oövervinnelighet uppstår.

- 
2. Efter en tid med upptrappad dosering inträder fas två, med försämrat omdöme och en förlust av impuls kontroll vilket kan leda till oprovoce-erade raseriutbrott. Fixeringen vid kroppen, träningen och preparaten förstärks.
  3. Efter avslutad kur kommer användaren in i abstinensfasen. Självförtro-endet sjunker och apati, håglöshet, mani och ångest uppstår. Depressio-nen, som är en av de mest uttalade psykiska biverkningarna, kommer krypande.

De tre olika faserna upprepas vid återkommande kurer. Efter en längre tids an-vändande tenderar de negativa effekterna att överväga de positiva. Det finns också en liten andel användare som aldrig upplever några negativa effekter.

AAS påverkar psyket på flera sätt. Kliniska iakttagelser pekar på depres-siva symptom som en av de vanligaste och allvarligaste följderna av AAS-an-vändning. Besvären ökar efter en längre tids användning och inträder främst mellan kurerna eller efter avbrutet intag. De depressiva symtomen blir en risk-faktor för såväl våld som självmord och kan alltså innebära en direkt fara för den deprimerade personen och hans eller hennes omgivning.

Aggression är också en vanlig rapporterad psykisk effekt vid AAS bruk, särskilt då användaren utsätts för någon form av provokation. Våld som upp-stått till följd av AAS-bruk har många gånger varit brutalt och lättutlöst, trots att provokationen kan ha varit minimal. AAS-bruk har visat sig kunna leda till vettlösa och oplanerade överfall och mord. I många fallrapporter har förövaren inte kunnat förklara sitt handlande efteråt och våldet har beskrivits som oför-klarligt i relation till den tidigare personligheten (Mickelsson, 2009).

Förutom viktuppgång och ökad muskelmassa ger AAS upphov till kosme-tiska bieffekter, som akne till följd av fetare hud och hudbristningar till följd av hormonförändringar. Tillväxt av bröstkörtlarna och ansamling av vatten i kroppens vävnader är andra bieffekter.

I längden kan doping leda till testikelskrumpning och nedsatt fertilitet. Användning hos kvinnor medför också ofta en maskuliniserande effekt som inte automatiskt återgår till det normala efter avslutat bruk. Några av de bief-fekter som rapporteras är struphuvudtillväxt, skägg tillväxt, kraftigare kropps-behåring och förhöjt hårfäste, menstruationsrubbnings, klitoristillväxt samt tillbakabildning av bröstet (Mickelsson, 2009).

### **Lärdomar från historien**

Under historiens gång har vi sett otaliga exempel på människors drömmar om ett undergörande livselixir som kan ge oss ungdomens kraft och styrka till-baka. Anabola androgena steroider kan sägas vara en modern motsvarighet.

Redan på 1800-talet kände forskare till sambandet mellan maskulinitet och ett ämne som produceras i testiklarna. I mitten av 1930-talet lyckades man framställa syntetiskt testosteron (Moberg & Hermansson, 2006). Ämnet hade sårläkande och vävnadsuppbyggande egenskaper och kunde användas inom medicinen. Men de androgena biverkningarna gjorde att det inte blev någon större framgång. Låga doser av AAS har också använts i behandlingar av depressioner och melankoli.

Under 1950-talet upptäcktes anabola steroider av kroppsbyggare och fick ett stort uppsving. Sedan dess har den medicinska användningen krympt, samtidigt som efterfrågan på den illegala marknaden har ökat.

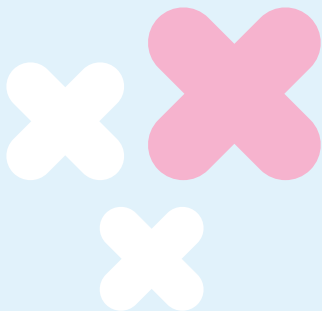
### **Dopning i ett nationellt och internationellt samhällsperspektiv**

De olika aktiva substanserna som ingår i AAS framställs i laboratorier världen över, vanligen i Kina och Indien. Det krävs sedan varken avancerade kunskaper eller utrustning för att tillverka tabletter och injektionsvätska med AAS. Det sker ofta i undergroundlaboratorier i gamla källar- eller lagerlokaler som inte lever upp till några som helst sanitära grundkrav. Innehållet i preparaten stämmer ofta inte med vad som uppges. Flera av de preparat som säljs i Sverige har vid laboratorietester också visat sig innehålla skadliga tungmetaller.

Internet tycks ha tagit över en stor del av handeln, och dopningsmedel säljs nu öppet på hemsidor som lätt kan hittas med de vanliga sökmotorerna. På olika diskussionsforum sprids mer eller mindre oseriösa råd om användningen. På Internet finns också ett stort utbud av kosttillskott och andra lagliga preparat som utlovar positiva effekter på utseende och prestationer. Det gör att gränsen mot de illegala dopningspreparaten riskerar att uppfattas som diffus.

Enligt dopningslagen får dopningspreparat varken införas i landet, överlåtas, framställas, förvärvas, bjudas ut till försäljning, innehas eller brukas. Straffsatserna för dopningsbrott av normalgraden ligger på högst två år och högst sex år om brottet bedöms som grovt. De övriga nordiska ländernas lagstiftning överensstämmer i stora drag med Sveriges. I andra europeiska länder är i allmänhet inte lagstiftningen lika långtgående när det gäller eget bruk och innehav.





### Lästips

**Dopningen i Sverige – en inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder** (2009). Mickelsson, K. Statens folkhälsoinstitut, Östersund.

**Mandom, mod och morske män: Anabola androgena steroider – medicinskt, rättsligt och socialt** (2006). Moberg T., Hermansson G. Mediahuset Göteborg. Boken omfattar 384 sidor och belyser ingående AAS-problematiken ur tre olika samhällsperspektiv; medicinskt, rättsligt och socialt.

**Anabola Androgena Steroider** (2010). Hermansson G., Moberg T. (Ny uppdaterad upplaga 2010). Mediahuset. Göteborg. Skriften omfattar 32 sidor och ger en sammanfattande orientering om missbruksmönster, effekter och bieffekter, påverkan på hjärnan, behandling, preparatöversikt, illegal tillverkning, lagstiftning och beslag, Internethandel, AAS och våld samt slutligen samhällets åtgärder.

## Tobak

Med tobaksbruk menas både att inhalera tobaksrök genom till exempel cigaretter eller pipa, och att använda rökfri tobak, som snus eller tuggtobak. Rökning är den enskilt största förebyggbara riskfaktorn för sjukdom och för tidig död i världen.

### Några siffror

Färre unga i Sverige röker idag jämfört med för tio år sedan, och jämfört med många andra länder i Europa. Mellan 2001 och 2004 minskade andelen rökare bland pojkarna i årskurs 9 från 30 till 18 procent och bland flickorna från 36 till 30 procent. Sedan 2004 har det skett en svag ökning bland pojkar i årskurs 9 till 23 procent år 2009, medan andelen rökande flickor är relativt oförändrad.

Även i gymnasiet andra årskurs har andelen rökare legat ganska stilla under perioden. Lite mindre än hälften av pojkarna och flickorna i årskurs 9 har testat att röka vattenpipa, med eller utan nikotin.

Femton procent av pojkarna och fyra procent av flickorna i årskurs 9 snusar, vilket för pojkarnas del innebär en stadig minskning sedan 2000 då 26 procent snusade. Andelen flickor som snusar har under 2000-talet pendlat mellan fyra och åtta procent. Sammanlagt uppgav 28 procent av pojkarna och 31 procent av flickorna i årskurs 9 att de röker och/eller snusar.

Majoriteten av de elever i årskurs 9 som röker blir bjudna eller köper sina cigaretter av kamrater. Drygt tio procent av pojkar och flickor i årskurs 9 som snusar, får tag på snus genom sina föräldrar. Närmare hälften av pojkarna och



en tredjedel av flickorna köper själva cigaretter, främst från jour/närbutiker eller kiosker, trots att det är förbjudet att sälja tobak till ungdomar under 18 år.

De flesta rökare börjar tidigt - under det sjunde skolåret eller ännu tidigare. Ju tidigare man börjar röka, desto större är risken att fastna i ett beroende och bli sjuk eller dö i förtid av rökrelaterade sjukdomar. Därför är det viktigt med tidiga insatser.

### **Hälsoeffekter**

Sambandet mellan rökning och sjukdom har varit känt sedan mitten av 1960-talet. Alla som röker skadas. Rökningen har effekt på i stort sett alla kroppens organsystem. Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livslängd.

Tobaksrökning har ett direkt orsakssamband med ett 40-tal sjukdomar, bland annat lungcancer, cancer i andra organ, hjärt- och kärlsjukdomar, kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), Crohns sjukdom samt sår i mage och tolvfingertarm. I Sverige beräknas tjugo procent av alla cancerfall vara orsakade av rökning. Man uppskattar också att nittio procent av lungcancerfallen och drygt tjugo procent av all hjärt-kärlsjukdom beror på rökning. Rökning är främst känt för att ge skador efter årtal av rökning, men redan i unga år får rökare bland annat nedsatt lungfunktion.

Snusning är ett omdebatterat tobaksbruk, där den vetenskapliga forskningen länge har varit eftersatt. Behovet av ytterligare forskning är fortfarande stort, men ett antal välgjorda studier de senaste åren gör att vi idag har tillräckligt god kunskap för att avråda från snusning.

Karolinska institutet gjorde 2005 en sammanställning av all tillgänglig forskning om snus. Där konstaterades bland annat att snus är cancerframkallande (Cnattingius, 2005). De starkaste indicierna finns för bukspottkörtelcancer. En senare studie visade att snus orsakar cancer i mage och matstrupe och att risken för cancer i matstrupen är tre gånger högre än för dem som inte använder tobak. Snus orsakar frilagda tandhalsar och skador på slemhinnorna i munnen. För en snusare ökar också risken att dö i kardiovaskulär sjukdom och stroke.

Enligt en studie vid Karolinska institutet och Uppsala universitet kan snusning under graviditeten leda till missfall och dödfödsel (Tobaksfakta, 2010).

Nikotin är en drog som ger ett mycket starkt fysiologiskt och psykologiskt beroende. Både nikotinberoende och nikotinabstinens räknas i dag som sjukdom i de internationella klassifikationssystemen för sjukdomar (DSM-IV, ICD-O). En nikotinist löper också större risk än andra att utveckla ett beroende av alkohol och andra droger (Holm Ivarsson, 2009).



### **Lärdomar från historien**

Att Kristofer Columbus bjöds på tobak av Arawak-indianer är kanske känt. Förutom att röka sin tobak i pipor hade indianerna lärt sig att tillverka snus som de drog upp i näsan.

I Sverige fick tobaksbruket fäste under början av 1600-talet. Redan från början fanns tobaksvaror i alla former – snus, tuggtobak, cigarrer, piptobak och så vidare – utom cigaretter, som började tillverkas senare. När cigaretterna kom till Sverige blev det mer populärt att röka än att snusa.

Vid 1970-talets början inledde tobaksindustrin i Sverige den första reklamkampanjen för snus, med nya märken, nya förpackningar och omfattande affisch- och annonskampanjer. Syftet var att göra snuset populärt i en större målgrupp. Kampanjen lyckades på bara några år fördubbla andelen snusare bland de yngsta männen. Sedan dess har snusförsäljningen ökat stadigt.

Redan i början av 1900-talet när fabriksstillverkade cigaretter blev vanliga, fanns en oro över att rökningen bredde ut sig alltmer. I riksdagen kom vid den tiden de allra första motionerna om åldersgränser för inköp av cigaretter. De första uppmärksammade forskningsresultaten om tobakens skadeverkningar kom under 1950-talet. Det tobaksförebyggande arbete som hade huvudfokus på upplysning intensifierades under 1960-talet. År 2005 beslutade riksdagen att Sverige skulle anta WHO:s ramkonvention om tobakskontroll (se nedan).

### **Tobak i ett nationellt och internationellt samhällsperspektiv**

Tobaksbruket är i dag den största enskilda orsaken till sjukdom, lidande och för tidig död i vårt land. Samtidigt ger den upphov till stora kostnader för stat, landsting, kommuner, arbetsgivare och inte minst för rökaren själv.

Rökningen är den riskfaktor som står för den största andelen av den totala sjukdomsördan. Rökningen dödar årligen cirka 6 600 människor i Sverige i förtid, skadar hundratusentals och kostar samhället minst 30 miljarder per år (Statens folkhälsoinstitut, 2010a). En rökare har i genomsnitt åtta sjukdagar mer per år än en icke-rökare. Sjukdagarna tillsammans med de dagliga rökpauserna beräknas kosta arbetsgivaren i genomsnitt 45 000 kr per rökare och år. För samhället finns mycket pengar att spara på att folk slutar röka. I Folkhälsoinstitutets skrift Tobaksfri kommun – att utveckla det tobaksförebyggande arbetet (Statens folkhälsoinstitut, 2010a), finns en mall där man kan göra beräkningar över hur mycket den egna kommunen kan spara på att hjälpa sina anställda att sluta röka.

De ekonomiska konsekvenserna för rökarna själva är också stora: de pengar som årligen ”går upp i rök” skulle räcka både till semesterresor och olika eftertraktansvärda varor.

I Västeuropa, USA och Japan minskar efterfrågan på cigaretter. Istället har försäljningen ökat i Ryssland och länderna i Östeuropa, i och med att internationella tobaksbolag tilläts etablera sig där efter de kommunistiska regimernas fall. Också i Kina blir rökarna allt fler. Där har tobaksbolagen gjort gigantiska investeringar. Från år 2005 tillåter inte den kinesiska regimen fler etableringar av tobaksindustrin ([www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)).

För att minska den tobaksrelaterade sjukligheten och dödligheten har man på internationell nivå arbetat fram en konvention, WHO:s ramkonvention om tobakskontroll. Den innehåller bland annat artiklar om skydd mot tobaksindustrins inflytande. Idag har nästan 170 länder anslutit sig till konventionen (World Health Organization, 2008).

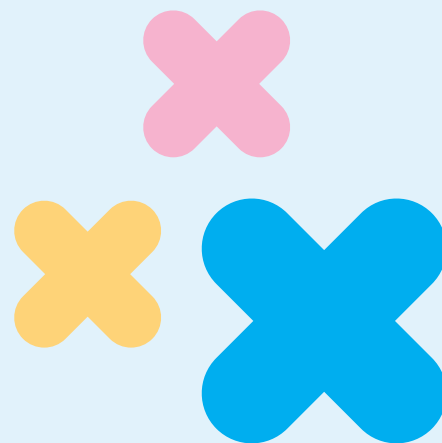
### Lästips

**Tobaksfri kommun: En guide för att utveckla det tobaksförebyggande arbetet.**

**Rapport 2010:10** (2010). Statens folkhälsoinstitut.


**[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)**. På webbsidan kan man bland mycket annat läsa om hur tobaksindustrin kringgår restriktioner i marknadsföringen av tobaksprodukter. Där beskrivs också hur den mäktiga industrin, vars sammanlagda vinst uppskattas till 170 miljarder dollar per år, arbetar för att förhindra policyer och restriktioner.

**Tobacco Industry Interference with Tobacco Control** (2008). WHO. I skriften skildras hur tobaksindustrin använder sin ekonomiska styrka till lobbyverksamhet, marknadsföring och manipulation av media. Syftet är att ifrågasätta vetenskapliga resultat kring tobakens skador påverka regeringar i riktning mot en liberal inställning till tobak. För att skapa en positiv image ägnar sig också tobaksindustrin åt att sponsra olika sociala insatser.



# Bilaga 2.

## Länkförteckning



[www.can.se](http://www.can.se) (CAN: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning). På CAN:s hemsida [www.drugsmart.com/vuxna](http://www.drugsmart.com/vuxna) finns kompletterande lektionsstöd för skolans ANDT-undervisning.

[www.fhi.se](http://www.fhi.se) (FHI: Statens folkhälsoinstitut).

[www.drugsmart.se](http://www.drugsmart.se)

[www.drugnews.nu](http://www.drugnews.nu)

[www.drogportalen.se](http://www.drogportalen.se)

[www.unf.se](http://www.unf.se) (UNF - Ungdomens nykterhetsförbund).

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)

[www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se) (A Non Smoking generation är en ideell organisation med tobaksförebyggande arbete för ungdomar).

[www.tobaksnolla.se](http://www.tobaksnolla.se) (Innehåller underlag för bland annat skolans och fritidsgårdens tobaksförebyggande arbete).

[www.tobaccoorhealthsweden.org](http://www.tobaccoorhealthsweden.org) (Paraplyorganisation för yrkesföreningar mot tobak).

[www.tobaccoschildren.org](http://www.tobaccoschildren.org) (Innehåller underlag för temaarbete om tobak ur ett hållbarhetsperspektiv).

[www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)

[www.unodc.org](http://www.unodc.org) (United Nations Office on Drugs and Crime - UNODC - är ett FN-organ med uppgift att stödja medlemsländernas arbete mot droger och kriminalitet).

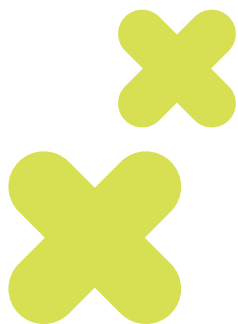
Eurostat: [epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home)

[www.emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu) (European monitoring center for drugs and Drug addiction är ett EU-organ som följer utvecklingen av droganvändning och drog-förebyggande arbete i Europa).

[www.espad.org](http://www.espad.org) (ESPAD - the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. ESPAD genomför en europeisk variant av CAN:s drogundersökning Skolelevers drogvanor).

# Referenser

- Adams, M. L., Jason, L. A., Pokorny, S. & Hunt, Y. (2009). The relationship between school policies and youth tobacco use. *J Sch Health*, 79(1), 17-23; quiz 41-13.
- Anderson, P. & Baumberg, B. (2006). *Alkohol i Europa: Ett folkhälsoperspektiv: En rapport för Europakommissionen*. Stockholm: IOGT-NTO.
- Andersson, P. (2007). *Världens baksmälla: Om alkohol som utvecklingshinder*. Stockholm: NBV i samarbete med IOGT-NTO-rörelsens internationella institut.
- Andréasson, S. (2002). *Den svenska supen i det nya Europa: Nya villkor för alkoholprevention: En kunskapsöversikt*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet: Gothia.
- Andréasson, S., Allebeck, P., & Leifman, H. (2005). *Alkohol och hälsa: En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Babor, T. (2004). *Alkohol: Ingen vanlig handelsvara*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Boman, U., Engdal, B., Gustafsson, N.-K., Hradilova-Selin, K., & Ramstedt, M. (2006). *Alkoholkonsumtionen i Sverige fram till 2005*. Stockholm: SoRAD.
- CAN. (2010a). Hur farlig är alkoholen? Retrieved 2010-09-25, from <http://www.can.se/sa/node.asp?node=1497>
- CAN. (2010b). Missbruk i familjen: Det är tillåtet att prata om missbruket. Retrieved 2010-05-26, from <http://www.drugsmart.com/blog/drugsmart/artikel/det-ar-tillatet-att-prata-om-missbruket>
- CAN. (2010c). Missbruk i familjen: Fakta om missbruk i familjen. Retrieved 2010-05-10, from <http://www.drugsmart.com/cms/artikel/missbruk-fakta>
- Cnattingius, S. (2005). *Hälsorisker med svenskt snus*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut & Karolinska institutet.
- ECNN. (2009). *Situationen på narkotikaområdet i Europa (Årsrapport 2009)*. Luxembourg: Europeiska centrumet för kontroll av narkotika och narkotikamissbruk.
- Edwards, G. (1994). *Alcohol policy and the public good*. Oxford Geneva: Oxford Univ. Press ; World Health Organization.
- Eurostat. (2009). *Youth in Europe: A statistical portrait*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.



- Folkhälsoinstitutet. (1997). *Individuella programmet: En kunskapsöversikt 1997*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Hattie, J. A. C. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London New York: Routledge.
- Hermansson, G., & Moberg, T. (2008). *Anabola androgena steroider* (1 uppl.). Göteborg: Mediahuset i Göteborg.
- Holm Ivarsson, B. (2009). *Tobak och avvänjning: En faktskrift om tobakens skadeverkningar och behovet av tobaksavvänjning* (Rev. uppl.). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Hvitfeldt, T., Gripe, I. (2009). *Skolelevs drogvanor 2009*. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Karlberg, M., & Sundell, K. (2004). *Skolk: Sund protest eller riskbeteende?* Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, Forsknings- och utvecklingsenheten.
- Karlsson, L. (2008). *För nu ska vi fira studenten: En redovisning av hur studenten firas i gymnasieskolor i Jämtland, Västerbotten och Örebro län*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Landman, A., Ling, P. M., & Glantz, S. A. (2002). Tobacco industry youth smoking prevention programs: protecting the industry and hurting tobacco control. *Am J Public Health*, 92(6), 917-930.
- Lilja, J., Larsson, S., Borg, S., Bjerkenstedt, L. (2003). *Ungdomsliv, identitet, alkohol och droger: En multidimensionell och preventivt inriktad kunskapsöversikt med hermeneutiskt-socialpsykologiskt fokus*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Ljungdahl, S. (2008). *Barn i familjer med alkohol- och narkotikaproblem: Omfattning och analys*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Ljungdahl, S., & Bremberg, S. (2010). *Högre alkoholkonsumtion hos barn som får dricka alkohol tillsammans med sina föräldrar*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Malmgren, L., Ljungdahl, S., Bremberg, S. (2008). *Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion - hur hänger det ihop? En systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till förebyggande insatser*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Mickelsson, K. (2009). *Dopningen i Sverige: En inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder* (2 uppl.). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Midthun, I. (2006). *The promise of youth: Concerning the alcohol industry and the targeting of young people in developing countries*. Gjøvik: FORUT-Campaign for Development and Solidarity and Global Alcohol Policy Alliance.

- Moberg, T., & Hermansson, G. (2006). *Mandom, mod och morske män: Anabola androgena steroider: Medicinskt, rättsligt och socialt*. Göteborg: Mediahuset.
- Nilsson, A., Johansson, M. (2008). *Vi lämnar till skolan det käraste vi har... Om samarbete med föräldrar - en relation som utmanar*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Petrosino, A., Turpin-Petrosino, C., & Buehler, J. (2002). "Scared Straight" and other juvenile awareness programs for preventing juvenile delinquency. *Cochrane Database Syst Rev*(2), CD002796.
- Ramström, J. (2009). *Skador av hasch och marijuana: En genomgång av vetenskapliga studier publicerade till och med år 2008* (Rev. uppl. ed.). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Skolverket. (2000). *Nationella kvalitetsgranskningar 1999: Skolors arbete mot mobbning och annan kränkande behandling: Sex- och samlevnadsundervisningen: Undervisningen om tobak, alkohol och andra droger*. Stockholm: Statens skolverk.
- Skolverket. (2009a). *Kraften av samverkan: Om samverkan kring barn och unga som far illa eller riskerar att fara illa: En antologi om samverkan mellan skola, polis, socialtjänst samt barn- och ungdomspsykiatri*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2009b). *Skolverkets lägesrapport avseende "Fri från missbruk. Regeringens åtgärdsprogram för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken" DNR 2009:416*. Stockholm: Skolverket.
- Socialstyrelsen. (2007). *Gravida kvinnor med missbruk och barn som lever i familjer med missbruksproblem: Avrapportering av regeringsuppdrag*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2009a). *Barn och unga i familjer med missbruk: Vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (2009b). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010a). *Tobaksfri kommun: En guide för att utveckla det tobaksförebyggande arbetet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010b). *Tonårsparlören: www.tonårsparlören.se* (8 uppl.). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Statistiska centralbyrån. (2010). *Befolkningsstatistik: Återstående medellivslängd för åren 1751-2009*. Retrieved 2010-12-15, from [http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_\\_\\_\\_25830.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart____25830.aspx).
- Sundell, K., & Forster, M. (2005). *En grund för att växa: Forskning om att förebygga beteendeproblem hos barn*. Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, Socialtjänstförvaltningen, Stockholms stad.

- Sundin, J. (2005). *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Thorsen, T., & Andersson, T. (2000). *Upplysning och undervisning - begränsar det alkohol- och narkotikaproblemen?* (1 uppl.). Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).
- Tobaksfakta. (2010). Snus kan orsaka dödfödsel. Retrieved 2010-09-15, from <http://www.tobaksfakta.org/Default.aspx?id=14199>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., & Baldry, A. C. (2008). *Effectiveness of programmes to reduce school bullying: A systematic review: Report prepared for the Swedish National Council for Crime Prevention*. Stockholm: Swedish National Council for Crime Prevention.
- Wierup, L., & Reguera, E. d. l. (2010). *Kokain: Drogen som fick medelklassen att börja knarka och länder att falla samman*. Stockholm: Norstedts.
- Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2010). *Jämlikhetsanden: Därför är mer jämlika samhällen nästan alltid bättre samhällen*. Stockholm: Karneval.
- World Health Organization. (2008). *Tobacco industry interference with tobacco control*. Geneva: WHO.













Boken är tänkt som inspiration och vägledning för hur man kan ta sig an frågan om ANDT-undervisning. Här ges förslag till vad skolans undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak kan innehålla och vilka målsättningar som kan vara realistiska att ha.

Materialet är utformat som en handbok och innefattar aktuell forskning om skolans ANDT-förebyggande arbete. Boken innehåller bland annat:

- En sammanfattning av de grundstenar som det förebyggande arbetet vilar på.
- Ett resonemang kring vikten av att unga förstår bakgrunden till lagar och regler kring alkohol, narkotika, dopning och tobak samt att de kritiskt kan värdera budskap i media och marknadsföring.
- Resonemang kring myter, attityder och normer i ungdomsgruppen.

Här finns också förslag på hur varje skolämne inom ramen för den ordinarie undervisningen kan belysa ANDT-frågorna och förslag på hur arbetslaget kan planera och sammanfatta läsårets undervisning inom området. Boken kan användas som en praktisk uppslagsbok och förmedlar dessutom kunskap om hur ett brett drogförebyggande arbete kan utformas i skolan.

*Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.*

