



Anvisningar för den som leder uppgiftsbanan Rusfenomenet

Uppgiftsbanan Rusfenomenet är avsedd som stöd vid ordnandet av en lektion, temadag eller verkstad i temat rusmedel i läroanstalter på andra stadiet. Uppgiftsbanan Rusfenomenet innehåller fyra olika kontrollpunkter med anknytning till rusmedel, välbefinnande och arbetsförmåga som de studerande cirkulerar till i grupper. En kontroll tar cirka 15 minuter. Du kan välja ut en eller flera av kontrollerna för stationsarbete. Om uppgiftsbanan genomförs enligt dessa anvisningar tar den 90 minuter.

Syftet med uppgiftsbanan är att få de studerande att fundera på användningen av rusmedel ur olika synvinklar och väcka diskussion om rusmedlens inverkan på arbetsförmågan.

Uppgiftskorten till de olika kontrollerna finns i en separat fil. Skriv ut uppgiftskorten och placera ut dem på kontrollpunkterna i förväg. Placera även ut papper och pennor vid kontrollerna. Vid kontroll nr 2 behövs en dator/surfplatta för att se på en film.

Dela in de studerande i grupper på 3–5 personer. Om antalet studerande är större kan du även dela in dem i till exempel åtta grupper, så att två grupper utför en viss uppgift samtidigt.

Gå igenom svaren på uppgifterna när de studerande har besökt alla kontroller. Det finns inte rätt eller fel svar på alla uppgifter, men de rätta svaren till kontroll nr 1 har sammanställts i presentationen: "Uppgiftsbanan Rusfenomenet – svar på uppgifterna" Det är en god idé att reservera ungefär en halv timme för den sammanfattande diskussionen.

Innan du genomför uppgiftsbanan lönar det sig att läsa igenom följande bakgrundsmaterial, utifrån vilket det är lätt att leda den sammanfattande diskussionen.

Kontroll 1. Sant eller falskt om rusmedel

De studerande får svara på tio sant eller falskt-påståenden på temat rusmedel. De ska även motivera sina svar. Gå igenom de rätta svaren tillsammans under den sammanfattande diskussionen.

1. Över 90 procent av de vuxna som röker började röka som minderåriga.

Sant. Nästan alla vuxna som röker i dag började röka som minderåriga, och majoriteten av dem skulle vilja sluta.

2. Snus skapar nikotinberoende snabbare än tobak.

Sant. Snus innehåller upp till 20 gånger mer nikotin än en cigarett. Dessutom har man snuset i munnen länge. Om man regelbundet byter ut snuset förblir nikotinhalten i blodet hög hela tiden.



3. Snus passar dem som idrottar, eftersom det inte försämrar konditionen.

Falskt. Nikotinet i snuset försämrar blodcirkulationen i musklerna, så att musklerna inte får tillräckligt med syre och näringsämnen. Muskelkraften försvagas, återhämtningen blir långsammare och risken för idrottsskador ökar. Nikotin belastar även hjärtat, eftersom det höjer blodtrycket och ökar hjärtslagen.

4. Både snus och e-cigarett tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter.

Falskt. Snus tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter. E-cigarett innehåller dock inte tobak. En e-cigarett är en elektrisk apparat som påminner om en cigarett och där tobakssmulorna har ersatts med en vätska. Genom att hetta upp vätskan kan man suga i sig ånga ur apparaten. Det finns olika vätskor, och de kan innehålla nikotin och andra skadliga ämnen.

5. Det kan vara skadligt för hälsan att använda e-cigarett.

Sant. Man har hittat skadliga ämnen i de vätskor som används i e-cigarett. Det finns ännu inte tillräckligt med forskningsinformation om e-cigarettens effekter på hälsan.

6. Det är upp till var och en om man vill använda rusmedel eller inte. Att man använder rusmedel påverkar inte andra.

Falskt. Användning av rusmedel påverkar andra människor på många sätt. Till exempel måste samhället, dvs. alla vi, betala för de sjukdomar och olyckor som orsakas av rusmedel. Riklig alkoholanvändning ligger även ofta bakom våldsbrott. Kontinuerlig exponering för tobaksrök, dvs. passiv rökning, är i sin tur lika skadligt för hälsan som att själv röka. Att en nära anhörig röker, dricker alkohol eller använder droger kan oroa både barn och vuxna.

7. En halvlitersburk med cider är samma sak som en portion alkohol.

Falskt. En halv liter cider motsvarar cirka 1,5 portioner alkohol. En portion alkohol innebär till exempel en 0,33 liters burk med cider eller mellanöl, 12 cl vin eller 4 cl starksprit.

8. Cannabis är inte farligt, eftersom det är en ren naturprodukt.

Falskt. Flugsvampar är också naturprodukter, men det innebär inte att det rekommenderas att man använder dem. Cannabisarter som odlas hemma har kultiverats så att deras THC-halt är många gånger högre än hos de ursprungliga naturarterna (THC = den berusande beståndsdelen i cannabis). De har även starkare effekter.

9. Cannabis används som läkemedel och är därför tryggt att använda.

Falskt. Cannabis som man har odlat själv eller köpt på gatan har andra effekter och är av en annan kvalitet än medicinska cannabispreparat och passar inte som egenvårdsläkemedel. I Finland har recept på medicinsk cannabis bl.a. skrivits ut till personer som har insjuknat i sjukdomen MS eller lider av långvariga, starka smärtor. Ett recept kan dock skrivas ut först när alla andra eventuella behandlingsformer har visat sig vara verkningslösa. Det finns bara ett hundratal patienter som behandlas med medicinsk cannabis i Finland. Medicinsk cannabis doseras i allmänhet i form av en munspray eller som kapslar.

10. Användning av cannabis kan leda till depression och ångest och försämrar minnet.

Sant. Effekterna av cannabis är individuella och beror på hur mycket man röker, hur ofta och vilka personliga egenskaper man har. De vanligaste negativa effekterna anknyter till den



psykiska hälsan och problem med känslolivet. Användning av cannabis kan leda till depression, ångest och förvirring. Långvarigt bruk kan leda till att uppmärksamheten och minnet försämras och inlärningen försvåras.

Kontroll 2. Rusfenomenet

För att genomföra kontrollen behövs en dator eller surfplatta med internetuppkoppling. Vid kontrollen får de studerande först titta på filmen Rusfenomenet och sedan svara på några frågor.

Du hittar filmen Rusfenomenet på: <https://www.youtube.com/watch?v=l8wlbopsk04>

Efter att de studerande har tittat på filmen ska de besvara följande frågor, som finns på uppgiftskortet:

1) Vilka tankar väckte filmen? Vad dröjde sig främst kvar i tankarna?

2) Ungdomar dricker sig berusade i mindre utsträckning än förr, och andelen ungdomar som inte använder alkohol över huvud taget har ökat. Vad tror ni det beror på?

Det finns inte bara ett rätt svar på frågan, så ni kan fundera på dem tillsammans. En förklaring kan vara att ungdomar numera inte nödvändigtvis har samma behov av att dricka alkohol som förr. Man kan ha det trevligt tillsammans och ha roligt även utan alkohol, och sociala medier fungerar som en kanal för detta. Drogfrihet är även ett accepterat val i många vänkretsar och inget som man behöver komma med förklaringar till. Många vuxna kan ha en annan erfarenhet.

3) Varför regleras användningen av rusmedel? Har regleringen bidragit till att både rökning och alkoholbruk har minskat bland ungdomar?

Användningen av rusmedel regleras eftersom den har många negativa konsekvenser. Samhället får betala kostnaderna för dessa. Rusmedel, som alkohol eller tobak, är inte normala konsumtionsvaror, och därför har olika regler om försäljning av rusmedel och reklam för dem skrivits in i lagen. Genom olika regleringsåtgärder försöker man i synnerhet skydda barn och ungdomar. Exempel på sådana regleringsåtgärder är åldersgränser, förbud mot framläggande och reklamförbud. Regleringen har vid sidan av andra åtgärder (bl.a. upplysning) bidragit till att ungdomar inte längre röker eller dricker alkohol i lika stor utsträckning som förr.

Kontroll 3. Rusmedelsanvändningens orsaker och följder

1) Varför använder man rusmedel? Räkna upp minst fem orsaker.

Rusmedel används av olika anledningar. En del använder rusmedel för att ha roligt eller framhäva positiva känslor. Andra använder dem för att försöka fly från vardagen eller som medicinering vid sorg, depression eller stress. Rusmedel är en dålig medicin mot dessa,



eftersom de ofta bara förstärker de ovannämnda sinnestillstånden. Gruppträck kan också vara en orsak till att man använder rusmedel; en del kan vara rädda för att hamna utanför gruppen om de vägrar använda rusmedel.

2) Vilka slags effekter kan användning av rusmedel (alkohol, tobaksprodukter, droger) ha på

a) individen?

T.ex. olika fysiska och psykiska effekter på hälsan, konsekvenser för de sociala relationerna, inverkan på möjligheten att få sysselsättning och utföra arbete. Konsekvenserna för de sociala relationerna kan vara negativa (gräl o.d.) eller positiva (hjälp en att komma med i gänget, ger självförtroende).

b) nära anhöriga?

T.ex. gräl, oro för en nära anhörigs rikliga rusmedelsanvändning, passiv rökning.

c) samhället?

T.ex. kostnader för sjukdomar och olyckor, sjukfrånvaro från arbetsplatsen, ökning av antalet våldsbrott. Sysselsätter flera yrkesgrupper (polisen, barnskyddet etc.)

d) miljön?

Miljön kan bli lidande både på nära håll och längre bort. Odling av tobak förstör t.ex. regnskogarna och förstärker klimatförändringen, och tobaksfimpar förorenar miljön.

Kontroll 4. Rusmedel och arbetsförmåga

1) Vad innebär "arbetsförmåga" i ert framtida yrke? Vilka aspekter ingår i arbetsförmåga och hur kan man upprätthålla den?

Arbetsförmåga handlar om balans mellan de egna resurserna och arbetet. Fysisk, psykisk och social funktionsförmåga och hälsa utgör grunden för arbetsförmågan. På arbetsförmågan inverkar även till exempel arbetsförhållandena och arbetarskyddet samt arbetsgemenskapen. Man kan upprätthålla arbetsförmågan genom omsorg om dessa.

2) Vilken inverkan kan användning av alkohol och cannabis ha på arbetsförmågan? Diskutera frågan utifrån ert eget framtida yrke och skriv ner era tankar.

Användning av rusmedel kan försämra den fysiska, psykiska och sociala arbets- och funktionsförmågan på olika sätt. Arbetarskyddet kan också äventyras.