Diskussion om alkohol

Avsikten är att med hjälp av detta paket diskutera alkohol och alkoholens skadliga effekter med ungdomar. Syftet är att gå igenom frågor genom samtal samt reflektion och inte enbart berätta hur saker och ting är, men felaktiga uppfattningar ska självklart rättas till.

I den här handboken hittas svar på de frågeställningar och tankeställare som finns i diorna. Länkarna går till de källor som använts i svaren, vilka man kan bekanta sig närmare med innan paketet används. Nedan finns några användbara länkar som man gärna kan bekanta sig med:

http://www.paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol

https://www.thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden

I början av lektionen kan gruppen delas in i par eller smågrupper men det går också att diskutera igenom frågorna tillsammans med hela gruppen.

Dia 1

Framsida

Dia 2 Alkohol

Alkoholdrycker tillverkas av naturprodukter, till exempel spannmål och frukter, antingen genom jäsning eller destillering.

Tillverkning av sprit och alkoholdrycker för kommersiell verksamhet är enligt alkohollagen tillståndspliktig verksamhet, vilket innebär att kommersiell tillverkning enbart får utövas av en aktör som av Valvira har beviljats tillverkningstillstånd för alkoholdrycker eller sprit. En privatperson (endast myndiga personer) har rätt att i hemmet tillverka svaga alkoholdrycker enbart genom jäsning. En alkoholdryck som har tillverkats i hemmet är avsedd för enskilt bruk och får inte säljas eller serveras i samband med kommersiell verksamhet eller vid avgiftsbelagda tillställningar.

http://www.valvira.fi/web/sv/alkohol/tillverkning

Användningen av alkohol är förknippad med många olika orsaker. Alkoholanvändningen kopplas ofta med sociala situationer där den till exempel kan öka känslan av samhörighet i gruppen. Alkoholen kan ta bort hämningar och göra användaren mer social. Alkohol kan användas för att förstärka eller dämpa känslor. Någon kanske dricker i sin glädje, en annan i sin sorg.

http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/miksi-alkoholia-juodaan (finska)

http://www.paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/varfor-dricker-jeppe

Alkohol är ett ämne som i huvudsak påverkar det centrala nervsystemet (bland annat hjärnan och ryggmärgen). Alkohol har en förlamande verkan på nervsystemet, som i sin tur försöker motarbeta verkningen genom att öka stimulansmottagligheten för att bibehålla funktionsförmågan.

Vissa kan uppleva att alkohol har en positiv och uppiggande verkan, medan andra tycker att alkohol trubbar av och gör en trött.

http://www.paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkoholen-och-hjarnan

Samma alkoholmängd har olika verkning på olika individer. Utöver alkoholmängden påverkas blodets alkoholhalt av kroppsvikten och könet. Små personer blir mer berusade än storväxta och kvinnor blir snabbare fulla än män. Hos storväxta personer ökar blodets alkoholhalt inte lika mycket som hos små personer. Kvinnor är i genomsnitt mindre än män och har dessutom en annan kroppssammansättning. Hur väl man tål alkohol är också mycket individuellt. Det är fråga om biologi och fysiologi, inte en viljestyrd funktion. Alkohol har många gånger starkare påverkan på unga än på vuxna. En oerfaren ung person vet inte hur mycket alkohol hen tål. Alkoholhalten i blodet stiger snabbt om man dricker snabbt eller på tom mage. I värsta fall kan det leda till medvetslöshet eller förgiftning. När en ung person har 1,0 promille alkohol i blodet motsvarar berusningens negativa verkningar en blodalkoholhalt på 2,0 promille hos en vuxen. Barns och ungas hjärna utvecklas fortfarande och är därför mer mottaglig för alkoholens påverkan.

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/julkaisut/tositietoa-alkoholi-digi.pdf (finska)

Dia 3 Hur utbredd är alkoholanvändningen bland unga?

Statistiken i de tre följande diorna ger svaret på frågan i dians rubrik. Rubriken kan användas som inledning för funderingar kring gruppens egna erfarenheter av alkoholanvändning bland jämnåriga innan ni går vidare till själva frågorna i dian. Du kan till exempel fråga gruppen hur utbredd alkoholanvändningen är till exempel i deras skola.

Orsaker till varför unga använder alkohol listas i föregående dia. Sociala orsaker är det främsta skälet till att ungdomar provar på eller använder alkohol. Ungas testande av alkohol kan även ha att göra med att man vill prova på något förbjudet och spännande/nytt och det kan samtidigt vara ett uppror mot reglerna.

”Åldern har betydelse för hur alkohol används, bland annat på grund av de biologiska processerna. Detta syns i synnerhet i början och slutet av livscykeln: små barns kroppsorganism tål inte alkohol och sjukdomar gör att äldre minskar sin konsumtion. Också karaktären av det sociala umgänget och att alkohol tillskrivs olika stor betydelse i olika livsfaser gör att det finns skillnader i alkoholanvändningen.”

https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholinkulutus/ika-ja-juominen/miten-juominen-muuttuu-ian-myota- (finska)

Orsakerna till varför man dricker alkohol kan vara nästan oförändrade hela livet. Viljan att experimentera och upproret mot reglerna försvinner efter de första gångerna man provar och när man blir myndig. Var och en kan ha mycket olika åsikter om vilka motiv unga och vuxna har för sin alkoholanvändning.

När ni diskuterar frågor kring attityder ska ni se upp för att inte samtalet blir för personligt. Vad gäller förhållningssättet kan ni till exempel fundera på vilken betydelse alkoholens skadliga verkningar har och hur mycket den unga överhuvudtaget vet om alkoholens effekter. För en del kan dessa vara helt irrelevanta. I samband med exemplen kan ni tillsammans fundera på hur idolers och förebilders agerande eller reklam påverkar. Du kan också fråga gruppen om de ser alkoholreklam till exempel på internet eller i sociala medier? Sociala medier har fört kändisar allt närmare sina fans och det är lättare än förr att följa dem. Hur mycket påverkar sådana förebilders agerande till exempel unga? I diskussionen kan även nya synvinklar och exempel stiga fram.

Dia 4 Unga som inte använder alkohol

Statistik över unga som inte använder alkohol alls. I de två följande diorna finns statistik om ungas alkoholanvändning. När du har visat diorna kan ni tillsammans fundera på orsaker till att statistiken utvecklats som den gjort.

Dia 5 och Dia 6 Statistik

Diorna beskriver ungas berusningsdrickande månatligen. OBS! Skalorna i statistiken för flickor respektive pojkar är olika. Pojkarnas skala är 10–45, flickornas 5–40.

Dia 7 Alkohol och begränsningar

Tillgången till alkohol regleras på många sätt i Finland. Man måste vara 18 år för att få köpa och konsumera svaga alkoholprodukter och 20 år för att få köpa och konsumera starka alkoholprodukter. Alkohol får endast säljas i detaljhandelsbutiker med tillstånd klockan 9–21. Starka alkoholprodukter säljs endast av det statliga monopolet Alko. Restauranger får börja sälja alkohol tidigast klockan 9. Också alkoholskatten påverkar alkoholkonsumtionen.

Tillgången till alkohol begränsas med anledning av folkhälsan. Genom begränsningarna vill man minimera alkoholens skadliga verkningar och de kostnader som de orsakar staten. Man har undersökt hur begränsningarna fungerar och deras effekt har bedömts. Till exempel åldersgränserna minskar alkoholanvändningen bland unga.

https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholipolitiikka/alkoholipoliittiset-menetelmat (finska)

Dia 8 Alkoholens skadliga effekter

Hos unga tål de inre organen alkohol relativt väl. Unga får lättare olika slags skador med anknytning till det centrala nervsystemet än vuxna. Till exempel är hjärnan hos unga personer mer känslig för alkoholens skadliga effekter. Skador i det centrala nervsystemet orsakar till exempel trötthet och depression. Andra skadliga effekter och risker för unga kan vara till exempel relationsproblem, olyckor och att man blir utsatt för brott.

Alkohol orsakar också depression och trötthet ännu tre dygn efter att man druckit mycket, även längre om drickandet fortsätter. Detta kan försvåra skolgången och försämra livskvaliteten.

http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/miksi-alkoholia-juodaan (finska)

Negativa konsekvenser från enskilda tillfällen då man använder alkohol kan vara till exempel olycksfall och olyckor, slagsmål, att man blir utsatt för våld eller rånad, relationsproblem och alkoholförgiftning.

Långvarigare alkoholkonsumtion kan orsaka till exempel olika cancersjukdomar och andra allvarliga sjukdomar, utslagning, relationsproblem, problem med ekonomin, skolgången eller arbetslivet och även leda till att alkoholen helt tar över i användarens liv.

https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat (finska)

https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholi-ja-terveys
(finska)