



Bueno-undervisningsmaterial:

Alkohol 1

Handbok för lärare och gruppledare

Undervisningsmaterialet: Alkohol 1

Syftet med Bueno-undervisningsmaterialet (handboken och diabiliderna) är att underlätta diskussionen med unga om alkohol, olika fenomen relaterade till alkohol och alkoholskador. Målet är att ungdomarna reflekterar över de frågor som tas upp i materialet samt deras egen relation och attityd till rusmedel. Paketet innehåller en presentation och denna handbok, som läraren/handledaren kan bekanta sig med i förväg.

Bueno-undervisningsmaterialet: Alkohol 1 ger de unga **grundläggande kunskap om alkohol och de skador som alkoholen kan orsaka individen**. Materialet har producerats av Förebyggande rusmedelsarbete EHYT. Det är riktat till högstadielärover men passar även för studerande på andra stadiet. Bueno-undervisningsmaterial: Alkohol 2 behandlar den finska alkoholkulturen i sin mångfald, alkoholens påverkan på närmiljön och samhället. Tillsammans utgör delarna 1 och 2 en helhet som ger en bred syn på alkohol ur både individens och samhällets perspektiv.

Hur används materialet?

Presentationens diabilider styr lektionen. I denna handbok hittar du instruktioner för hur varje diabilid kan behandlas. Materialet är utformat så att varje tema diskuteras genom några frågor. Frågorna diskuteras enligt bildens instruktioner, antingen tillsammans med hela gruppen eller i par/smågrupper.



Gruppdiskussion



Pardiskussion eller
smågruppsdiskussion

Efter den gemensamma diskussionen behandlas temat genom sammanfattningsdiabiliderna. I denna handbok hittar du tillägsfrågor och mer information som stöd för den gemensamma diskussionen.

Syftet är att engagera ungdomarna genom frågor om alkohol. Det kan komma upp olika åsikter och argument som är bra att ge utrymme för och behandlas men korrigerar förvrängd information. Var intresserad av varför någon tänker som den gör. Förhåll dig neutralt och sakkunnigt till ungdomarnas kommentarer och respektera deras åsikter även om de skiljer sig från dina egna. Målet är att erbjuda nya perspektiv och mer information om temat.

Materialet är indelat i följande teman:

Del 1 (bilder 1-3): Inledning & Vad är alkohol?

Del 2 (bilder 4-8): Åldersgränser och alkoholens effekter

Del 3 (bilder 9-11): Varför dricker folk alkohol?

Del 4 (bilder 12-16): Ungdomars alkoholanvändning

Del 5 (bilder 17-20): Alkoholens skadeverkningar

Del 6 (bilder 21-23): Lektionens avslutning

Etik inom rusmedelsfostran och undervisning

Inom rusmedelsfostran och undervisning är etik och känslighet viktiga aspekter. Ungdomar kan ha mycket olika erfarenheter av alkohol och diskussioner om rusmedel kan kännas obekväma och ångestfyllda för dem som t.ex. lider av alkoholproblematik i sin näromgivning. Se till att diskussionen hålls på en så allmän nivå så att alla kan delta. Respektera varje persons åsikter och frågor. På så sätt är samtalet tryggt för alla. Fråga t.ex. om vad de tänker att kan vara orsaker till att vissa unga väljer att dricka alkohol? Vad kan vara orsaker till att avstå? Då kommer diskussionen att hållas på en allmän nivå. Färdiga frågor finns i diabilderna.

Inom rusmedelsfostran är det viktigt att hålla sig till korrekt information, utan att skrämja eller skuldbelägga ungdomarna. Undervisningen bör bygga på frivillighet: ungdomar ska kunna avstå från att dela med sig av sina tankar och erfarenheter. De har också rätt till en annan åsikt än ledaren och får motivera och vara med och skapa den rusmedelsfostran som erbjuds dem. Att beakta ungdomarnas åsikter är både etiskt och effektivt inom rusmedelsfostran.

Del 1 Inledning & Vad är alkohol? (dia 1-3)



Berätta för ungdomarna att vi under den här lektionen kommer att diskutera alkohol och frågor som rör alkohol på en allmän nivå tillsammans.

Vi lyssnar på varandra och respekterar varandras svar.

Under den här lektionen kommer vi inte att ställa några personliga frågor, utan håller diskussionen på en allmän nivå. På det sättet kan vi skapa en trygg miljö för alla. Vi kommer alla från olika familjer och bakgrunder, vilket påverkar vilka erfarenheter och uppfattningar vi har om ämnet. Därför finns det inte en enda "rätt" åsikt, utan tanken är att diskutera ämnet ur olika perspektiv.

Lektionen är upplagd så att vi först reflekterar över givna frågor tillsammans i hela gruppen, i par eller i mindre grupper. Därefter går vi igenom svaren tillsammans gemensamt.

Dia 2



Alkohol



Fundera tillsammans på följande frågor:

1. Vad är alkohol?
2. Vad är alkohol gjort av?

Ställ frågorna på diabiliden till ungdomarna. Diskutera svaren tillsammans. Efter diskussionen bekantar ni er med sammanställningen på dia 3.



Alkohol

EHY dueno

- Den gemensamma ingrediensen för alla alkoholdrycker är ren alkohol d.v.s. etanol.
- Alkoholdrycker framställs genom jäsnings eller destillering av en naturlig sockerkälla så som sädeslag eller frukt.
- Alkohol uppstår genom jäsnings då frukter och bär får illa.
- Alkoholdrycker kan delas in i milda och starka.

Den aktiva substansen i alla alkoholhaltiga drycker är ren alkohol, det vill säga etanol. Etanol är en klar, färglös, lättantändlig vätska med en brännande smak. Alkoholhaltiga drycker tillverkas av naturprodukter, såsom spannmål och frukt, genom jäsnings eller destillation. Alkohol bildas vid en jäsningsprocess, till exempel när bär och frukt börjar ruttna. Alkoholhaltiga drycker delas in i svaga och starka drycker.

Tilläggsfrågor:

Får vem som helst tillverka alkohol?

På grund av riskerna regleras användning och tillverkning av alkohol enligt lag. En myndig person har rätt att tillverka svaga alkoholdrycker i sitt hushåll enbart genom jäsnings och endast för eget bruk. För att sälja hemgjord alkohol krävs tillstånd från Valvira – Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården och tillverkningen övervakas.

Varför regleras alkoholtillverkning enligt lag?

Att tillverka alkohol i hemmiljö kan vara hälsovådligt utan rätt utrustning och kunskap eftersom det under jäsningsprocessen kan bildas metanol i stället för etanol. Metanol är giftigt och kan, även i små mängder, orsaka blindhet och i större mängder vara dödligt.



Del 2 Åldersgränser och alkoholens effekter (dia 4-8)



Diskussion i par



Dela in gruppen i par eller i smågrupper.
Skriv ner svaren på papper.

Berätta för ungdomarna att frågorna på nästa bild diskuteras i par eller smågrupper. Därefter kommer vi att prata om dem gemensamt i hela gruppen.

Dela in gruppen i par eller smågrupper. Fundera på vad som fungerar bäst i just den här gruppen – bekanta par, nya par eller något annat upplägg.

Se till att grupperna har penna och papper för att skriva ner sina svar.

Dia 5

Alkohol 



Fundera tillsammans på följande frågor:

1. Varför får inte alkohol säljas till minderåiga i Finland?
2. Hur påverkar alkohol människor?

Läs upp frågorna för paren/grupperna och informera om hur mycket tid de har för diskussionen. Be dem skriva ner sina svar kortfattat på papper.

När den avsatta tiden är slut, gå igenom parens/gruppernas tankar kring frågorna tillsammans. När ni har diskuterat ämnet går ni igenom sammanfattningsbilderna 6–8.

- Varför får man inte sälja alkohol till personer under 18 år i Finland? (Bilder 6 och 7)
- Hur påverkas vi av alkohol? (Bild 8)

Dia 6

Lagen skyddar barn och unga från alkoholskador

EHY Bueno

På grund av alkoholens skadliga effekter begränsas alkoholbruket via lagstiftning. Alkohollagen är till för att skydda barns och ungas utveckling och hälsa.

Enligt Finlands alkohollag:

- Användning och innehav av alkoholdrycker är förbjudet för personer under 18 år.
- Att köpa och förmedla alkoholdrycker till minderåriga är förbjudet och straffbart.
- Marknadsföring som riktas till barn och unga är förbjudet.

K-18


Syftet med alkohollagen är att förebygga alkoholrelaterade skador, men särskilt att skydda barns och ungdomars hälsa under utvecklingen. I Finland är det förbjudet för personer under 18 år att transportera eller inneha alkoholhaltiga drycker. Starkare alkoholdrycker får köpas först vid 20 års ålder.

Alkohollagen förbjuder också överlåtelse av alkoholdrycker till minderåriga, med hot om straff. Alkoholreklam är begränsad på offentliga platser för att skydda unga från att exponeras för den. Trots detta stöter unga ofta på alkoholreklam, exempelvis på sociala medier, där lagen är svårare att tillämpa.

Varför är åldersgränsen 18 år?

Utvecklingen av en minderårigs kropp är fortfarande pågående, och därför kan skadorna orsakade av alkohol vara mångdubbelt större jämfört med en vuxen.

På grund av hjärnans utveckling kan även alkoholberoende utvecklas lättare hos en ung person än hos en vuxen.



Alkoholbruk kan påverka en ung persons liv till exempel genom att försämra studiemotivationen eller koncentrationsförmågan.

En myndig person alltså en 18-åring, är ansvarig för sina egna handlingar och får fatta självständiga beslut som att till exempel rösta.

Alkohol påverkar unga starkare än vuxna.

- En ung persons kropp (bland annat nervsystemet och hjärnan) är fortfarande under utveckling. Därför kan hälsoriskerna med alkohol och andra substanser vara mångdubbelt större för en ung person jämfört med en vuxen.
- Dessutom kan beroende utvecklas lättare hos unga, eftersom deras hjärnor fortfarande är under utveckling.
- Användning av alkohol kan också påverka en ung persons liv på andra sätt. Till exempel kan regelbunden alkoholkonsumtion bland minderåriga ha stor inverkan på skolgång och studiemotivation. Läxor kan bli ogjorda, och frånvaron kan öka på grund av abstinenssymptom som orsakar illamående eller trötthet. Regelbunden och hög alkoholkonsumtion kan även leda till minnesproblem, irritabilitet och koncentrationssvårigheter.

I Finland är åldersgränsen för alkohol 18 år också för att en myndig person förväntas kunna fatta mer genomtänkta beslut och förstå konsekvenserna av sina handlingar. En 18-åring är ansvarig för sina egna handlingar och får även fatta andra självständiga beslut, som att rösta.

Hur påverkas vi av alkohol?



- Alkoholens effekter är individuella och beroende av många faktorer
- Alkoholen försämrar uppmärksamhet, omdöme, reaktionsförmågan och förmågan att kontrollera impulser → hämningarna släpper och humörsvingningar
- Om alkoholen dricks snabbt och på tom mage stiger blodets alkoholhalt plötsligt högt som kan leda till förgiftning
- Med upprepad användning skapas en tolerans för alkoholens effekter alltså man tål alkohol → för alkoholberusning krävs en större mängd alkohol än tidigare som i sin tur ökar på skador orsakade av alkohol

Alkohol är en substans som dämpar centrala nervsystemet. Alkoholens effekter beror bland annat på kön, kroppsvikt, ålder och hormonella faktorer. En liten person blir berusad lättare än en större person, och kvinnor påverkas av alkohol snabbare än män. Förutom den genomsnittliga kroppsstorleken skiljer sig också kroppssammansättningen mellan kvinnor och män. Det finns även stora individuella skillnader i hur människor tål alkohol. Vissa personer är medfött mer känsliga för alkohol än andra.

Alkohol försämrar uppmärksamheten, reaktionsförmågan och impuls kontrollen. Hämningar släpper, och humöret kan svänga kraftigt. Vid små mängder, när alkoholhalten i blodet är under 0,5 promille, kan alkohol verka uppiggande, avslappnande, ångestdämpande och göra en person mer social och pratsam. Ju högre alkoholhalten i blodet blir, desto mer dämpas hjärnans funktioner.

Vid höga doser, med en alkoholhalt nära 1 eller till och med 2 promille, leder alkoholkonsumtion ofta till kraftiga humörsvingningar, sluddrigt tal, vinglighet och oförmåga att bedöma sitt eget beteende och dess konsekvenser. Minnesluckor är också vanliga. En alkoholhalt på 3–5 promille är livshotande för de flesta. Om alkohol konsumeras snabbt och på tom mage kan alkoholhalten i blodet snabbt bli farligt hög, vilket kan orsaka alkoholförgiftning.

Vid upprepad användning utvecklas tolerans för alkohol, vilket innebär att en större mängd behövs för att uppnå samma effekt. Detta ökar också riskerna och skadorna kopplade till alkoholkonsumtion.


Tilläggsfrågor:


Har alla alltid roligt när de är berusade?

Nej. Alkohol påverkar människor mycket olika och används för olika syften. Någon dricker för att fira framgångar, någon annan för att dämpa sorg eller fly från problem. Alkohol förstärker känslor, så den som dricker på grund av sorg blir troligen ännu mer ledsen. Alkohol sänker också hämningar, vilket kan leda till att man säger eller gör saker som man inte skulle göra nykter.

Kan man skylla ifrån dåligt beteende med att säga "jag var bara full"?

Nej. En person är alltid ansvarig för sina ord och handlingar, även om alkohol ofta används som en ursäkt.

Varför används alkohol? 



Fundera på följande frågor:

1. Varför dricker folk alkohol?
2. Har unga andra orsaker till att dricka alkohol än vuxna? Motivera.
3. Många dricker inte alls. Vad kan vara orsakerna där?

Be ungdomarna att diskutera de tre frågorna på bilden i par eller i smågrupper. Informera om hur mycket tid de har för diskussionen och be dem skriva ner sina svar kortfattat på papper.

När tiden är slut, gå igenom parens/gruppernas svar tillsammans. Påminn om att det handlar om åsiktsfrågor, bemöt ungdomarnas tankar öppet, även om de inte stämmer överens med dina egna. Erkänn till exempel att alkohol kan ge positiva känslor, men försök samtidigt att väcka kritiskt tänkande kring riskerna med alkoholanvändning t.ex. att alkoholen bedövar negativa känslor för stunden men att alkohol kan bidra till att negativa känslor i längden förvärras.

När ni har diskuterat ämnet tillräckligt, gå vidare till sammanfattningsbilderna 10–11.

- Varför dricker människor alkohol? (Bild 10)
- Har unga andra skäl att använda alkohol än vuxna? Motivera. (Ingen separat bild)
- Många dricker ingen alkohol alls. Varför? (Bild 11)



På grund av följande anledningar:

- Viljan att ha roligt
- Ett sätt att umgås
- För att stärka självförtroendet
- Behovet av att komma bort från vardagen
- Nyfikenhet
- För att minska stress
- Gruppträck
- Behovet av att göra uppror
- Kulturella skäl
- Smaken
- För positiva erfarenheter
- Andra orsaker?

Diskutera också ungdomarnas åsikter kring frågan: "Har unga andra skäl att använda alkohol än vuxna?"
Påminn om att det inte finns några rätta eller fel svar på den här frågan.

Följdfrågor:

Vilka andra sätt än alkohol finns det för att minska stress?

Uppmuntra ungdomarna att dela med sig av idéer om hur människor brukar hantera stress. Exempelvis motion, träffa vänner, lyssna på musik, spela spel osv.

Hur kan man stärka sitt självförtroende utan alkohol?

Genom att öva på sociala situationer. Det är normalt att nya situationer känns nervösa och att det kan vara svårt att lära känna nya människor. Ofta ligger rädslan för att göra bort sig eller bli avvisad i bakgrunden. Genom att utsätta sig för obekväma situationer och känslor samt erkänna sitt eget värde kan man bygga upp sitt självförtroende. Självförtroende och självkänsla innebär också att man inte tillåter sig själv att bli illa behandlad.

Dia 11



Exempel:

- Inget intresse
- Vill ta hand om sin hälsa
- Vill skydda sig själv från skador
- Ett sätt att umgås utan alkohol
- Problem med alkohol i näkretsen
- Är gravid
- Är en nykter alkoholist
- Kulturella skäl
- Religiösa skäl
- Smaken
- Pris
- Dåliga egna erfarenheter
- Andra orsaker?

Följdfrågor:

Vilka positiva effekter finns det med att inte använda alkohol?

- Spara pengar
- Undvika hälsorisker orsakade av alkohol
- Undvika problem i sociala relationer (med föräldrar och vänner)
- Undvika misstag som kan ske i fyllan
- Sova bättre
- Visa ett gott exempel för andra och för yngre

**Be ungdomarna förklara hur grupstryck fungerar?
Hur kan grupstryck påverka egna val att använda eller motstå?**

Antti Maunu har studerat ungas och unga vuxnas användning av rusmedel, särskilt den sociala aspekten av detta. Sociala orsaker är den viktigaste anledningen för unga att prova och använda alkohol. Ungdomars experimenterande med alkohol kan också vara kopplat till att testa något förbjudet och spännande, samt en form av uppror mot regler. Ungdomar lär sig inte att dricka i ett socialt vakuum; deras attityder och beteende speglar ofta attityder och beteenden hos deras närmaste referensgrupper.

Rusmedel används för att förstärka positiva känslor och stärka känslan av gemenskap. De positiva effekterna av alkohol upplevs oftast inte bero på substansen i sig, utan snarare på sällskapet som skapar dessa känslor. Ensamhet vid berusning uppfattas sällan som roligt. Även när alkohol används för att hantera negativa känslor, handlar det ofta om känslor av ensamhet, utanförskap eller tristess som alla är kopplade till brist av sociala relationer.



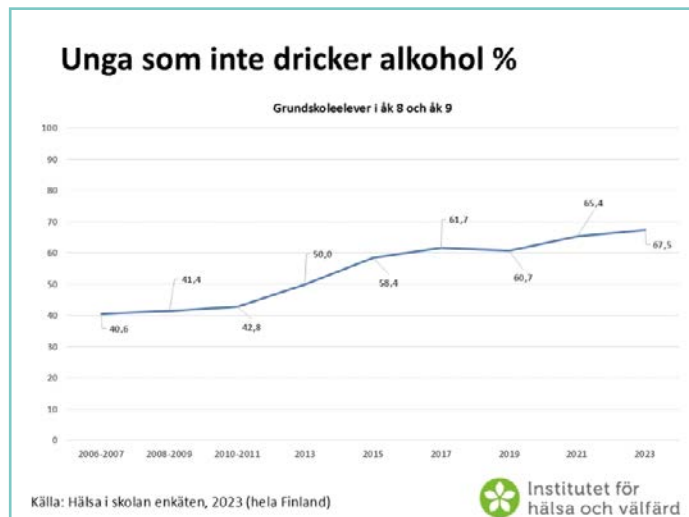
Ungdomars alkoholanvändning 

Bekanta er med graferna och fundera på:

1. Hur har ungas alkoholanvändning förändrats enligt diagrammen?
2. Vilka saker har påverkat förändringen?



Här är två diskussionsfrågor. Diskutera frågorna tillsammans i hela gruppen. Om de unga är högstadielärover, använd bild 13 som diskussionsunderlag. Om de unga är studerande på yrkesläroanstalt, använd bild 14 som diskussionsunderlag. Om de är gymnasiestuderande, använd bild 15 som diskussionsunderlag. Gå igenom sammanfattningen på bild 16.



Denna bild används med högstadieelever.

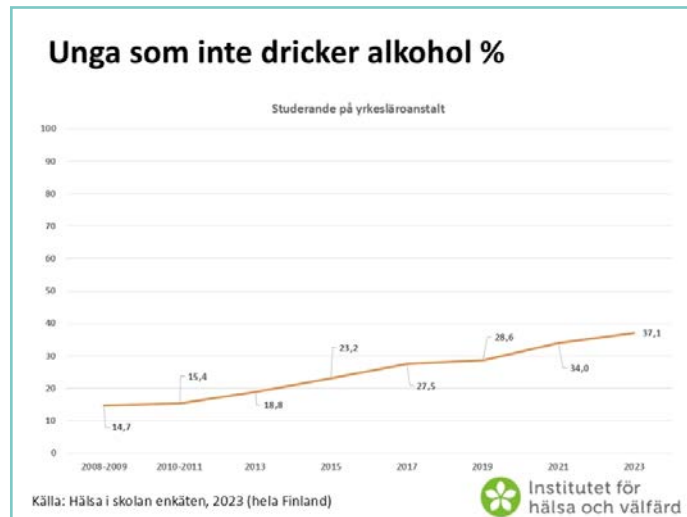
Berätta för eleverna att diagrammet kommer från Hälsa i skolan enkäten som är den största undersökningen om barn och ungdomars välmående och genomförs vartannat år. Enkäten besvaras anonymt, vilket ökar resultatens tillförlitlighet. I detta diagram visas hur många procent av eleverna i årskurs 8 och 9 har svarat på enkäten att de inte använder alkohol.

Observera: Diagrammet speglar inte nödvändigtvis alla ungas uppfattningar om hur unga uppfattar alkoholanvändning. Eleverna kanske ifrågasätter statistiken om de tror att unga har ljugit när de svarade på enkäten. Utvecklingen av minderårigas berusningsdrickande har dock undersökts grundligt, inte bara i Hälsa i skolan -enkäten. Denna statistik visar nationella resultaten men det finns skillnader i statistiken regionalt.

Fundera tillsammans på frågorna i bild 12:

1. Hur har ungdomars alkoholanvändning förändrats enligt diagrammet?
2. Vilka saker kan ha påverkat förändringen?

Svar finns i sammanfattningsbilden 16.



Denna bild används med studerande på yrkesläroanstalt.

Berätta för studerande att diagrammet kommer från Hälsa i skolan enkäten som är den största undersökningen om barn och ungdomars välmående och genomförs vartannat år. Enkäten besvaras anonymt, vilket ökar resultatens tillförlitlighet. I detta diagram visas hur många procent av studerande på yrkesutbildningar har svarat på enkäten att de inte använder alkohol.

Observera: Diagrammet speglar inte nödvändigtvis alla ungas uppfattningar om situationen för ungdomars alkoholanvändning. De kan ifrågasätta statistiken om de tror att unga har ljugit när de svarade på enkäten. Utvecklingen av minderårigas berusningsdrickande har dock undersökts grundligt, inte bara i Hälsa i skolan enkäten. Denna statistik visar nationella resultaten men det finns skillnader regionalt.

Fundera tillsammans på frågorna i bild 12:

1. Hur har ungdomars alkoholanvändning förändrats enligt diagrammet?
2. Vilka saker kan ha påverkat förändringen?

Svar finns i sammanfattningsbilden 16.



Den här bilden används med studerande på gymnasiet.

Berätta för studerande att diagrammet kommer från Hälsa i skolan enkäten som är den största undersökningen om barn och ungdomars välmående och genomförs vartannat år. Enkäten besvaras anonymt, vilket ökar resultatens tillförlitlighet. I detta diagram visas hur många procent av studerande på gymnasiet har svarat på enkäten att de inte använder alkohol.

Observera: Diagrammet speglar inte nödvändigtvis alla ungas uppfattningar om situationen för ungdomars alkoholanvändning. De kan ifrågasätta statistiken om de tror att unga har ljugit när de svarade på enkäten. Utvecklingen av minderårigas berusningsdrickande har dock undersökts grundligt, inte bara i Hälsa i skolan enkäten. Denna statistik visar nationella resultaten men det finns skillnader regionalt.

Fundera tillsammans på frågorna i bild 12:

1. Hur har ungdomars alkoholanvändning förändrats enligt diagrammet?
2. Vilka saker kan ha påverkat förändringen?

Svar finns i sammanfattningsbilden 16.

Ungas alkoholbruk



Andelen unga som inte använder alkohol har ökat.

Orsaker som kan ha påverkat förändringen:

- Bättre medvetenhet om riskerna
- Glorifiering av hälsosamma levnadsvanor
- Pris
- Striktare kontroll av åldersgränser
- Ökade möjligheter till fritidsaktiviteter
- Digitala gemenskaper
- Rädsla för att förlora självkontrollen
- Annat, vad?

Den andel av unga som inte använder alkohol har ökat. Största delen av ungdomarna dricker inte alls.

Faktorer som kan ha påverkat förändringen:

- Bättre medvetenhet om risker och skador hjälper ungdomar att göra bättre val.
- Hälsosamma livsstilar som ideal. "Fitness-boomen" och den generella betoningen på hälsosamma livsstilar påverkar ungdomarnas val.
- Pris. Alkoholskatten har höjts genom åren, vilket har drivit upp priserna.
- Striktare kontroll av åldersgränser och svårare tillgång: Åldersgränserna kontrolleras noggrant, och det är svårare att få tag på alkohol. I affärer ber man unga under 30 bevisa sin identitet när de köper alkohol för att säkerställa att alkohol inte säljs till minderåriga. Säljare är också skyldiga att vägra sälja alkohol om de misstänker att köparen ska vidarebefordra den till en minderårig. Köparen kan bli bötesbelagd eller till och med fängslad om hen ertappas.
- Ökat utbud av fritidsaktiviteter.
- Digitala gemenskaper: De nya sätt som digitalisering erbjuder för att vara social och hitta likasinnade minskar på vissa ungdomars behov av att använda rusmedel.
- Rädsla för att förlora självkontroll.
- Andra faktorer som kom fram i diskussionen?

Tilläggsfrågor:

Varför tror vissa att "alla" unga använder alkohol, när det i verkligheten är det största flertalet som inte gör det?

Vuxna kan tro att alkoholkonsumtionen är lika hög som den var när de var unga, även om alkoholkonsumtionen bland ungdomar har minskat betydligt.

Ungdomars attityder kan påverkas av till exempel vänners alkoholanvändning och hur man pratar om alkohol. Även alkoholens närvaro på sociala medier och alkoholens synlighet i det finländska samhället formar åsikter.

När skulle du bli orolig över en kompis alkoholanvändning?

En ung person kan vara orolig över en kompis alkoholanvändning och denna oro bör alltid tas på allvar. Det finns inget "rätt" svar på denna fråga.

Berätta för ungdomarna:



Det är vanligt att tro att användning av rusmedel är en privat angelägenhet. Så är det dock inte. Din kompis användning av rusmedel kan bekymra dig av många skäl, vilket visar att du bryr dig om din kompis. Berätta om din oro för din kompis när hen är nykter. Förklara hur din kompis bruk av rusmedel får dig att känna och varför du är orolig.

Ta hand om vänskapsrelationerna, var ett stöd och lyssna på din kompis. Tänk på att ni kan hitta aktiviteter utan rusmedel att göra tillsammans. Du kan dock inte fatta beslut eller ta ansvar över din kompis, även om du är en god vän. I slutändan är det var och en som fattar sina egna beslut.

Du kan kolla upp stödtjänster och söka hjälp tillsammans med vännen. Och du har också rätt att berätta om din oro för en trygg eller pålitlig vuxen, som skolkuratorn, hälsovårdaren, läraren, ungdomsarbetaren, dina föräldrar eller någon annan vuxen som du känner att du kan prata med. En vuxens uppgift är att hjälpa till.

Del 5 Alkoholskador (dia 17-20)

Alkoholskador



Fundera på följande frågor:

1. Vilka omedelbara skador kan alkohol orsaka på en enda gång?
2. Vilka skador på hälsan kan uppstå efter långvarigt bruk?
3. Varför är alkoholdrickandet skadligare för unga än för vuxna?

Be ungdomarna att diskutera de tre frågorna på bilden i par eller i smågrupper. Informera dem om hur mycket tid som finns för diskussionen. Be dem skriva ner sina svar kortfattat på papper.

När tiden är slut, börja gå igenom gruppernas/parens svar. Diskutera dessa frågor tillsammans och gå sedan igenom sammanfattningarna på bilderna 18–20.

- Vilka omedelbara skador kan uppstå redan efter en enda gång? (Bild 18)
- Vilka skador på hälsan kan uppstå efter långvarigt bruk? (Bild 19)
- Varför är alkoholdrickandet skadligare för unga än för vuxna? (Bild 20)

Omedelbara skador av alkoholbruk



Vilka omedelbara skador kan uppstå redan efter en enda användning? Exempel:

- Våld
- Samverkande effekter med mediciner
- Hälsokonsekvenser (t.ex. sexuella och mentala hälsoproblem, abstinenssymptom, lågt blodsocker, hjärta belastas)
- Olyckor (t.ex. trafikolyckor, ramlas och slå sig)
- Alkoholförgiftning
- Skador i sociala relationer
- Gör eller säger något som man senare ångrar
- Föremål försvinner eller går sönder
- Risk att bli utsatt för sexuella övergrepp
- Osv.

Ytterligare frågor:

Vilka andra omedelbara skador kan uppstå för en ungdom redan efter en enstaka gång?

- Risken att bli påkommen kan påverka relationen mellan ung och vårdnadshavare.
- Att bli påkommen påverkar tilliten mellan den unga och dennas vårdnadshavare.
- Den unga kan också behöva förklara för sina föräldrar varför saker har försvunnit eller gått sönder.
- Risken att bli påkommen kan också påverka vänskapsrelationer (t.ex. som berusad förbjuder man sin vän ringa efter hjälp, trots att vännen är mycket orolig över vännen).



Långvarig alkoholanvändning ökar risken för leverinflammation, levercirros, bukspottskörtelinflammation och tarmläckage. Hjärtrytmrubbningar och högt blodtryck samt sömnproblem och depression är också vanliga följder av långvarig alkoholkonsumtion. Användning ökar även risken för olika cancerformer. Långvarig alkoholanvändning kan orsaka impotens, infertilitet och hormonrubbningar. Alkoholbruk under graviditeten utsätter fostret för utvecklingsstörningar. Långvarig alkoholanvändning påverkar även hjärnan, vilket kan leda till bland annat försämrad koncentration, svårighet att bilda känslor och minnesproblem. Beroende är en betydande effekt av långvarig alkoholanvändning.

Fanns det någon hälsoskada som ni tycker borde ha nämnts?

Ytterligare frågor:

Vad tycker ni att beroende är?

Beroende finns i olika former. Fysiskt beroende innebär att man är beroende av själva alkoholen, där bristen orsakar fysiska abstinenssymptom som skakningar, svettningar och hjärtklappning. Psykiskt beroende är relaterat till användningen av alkoholen och de situationer där den används samt den njutning man får av att använda den. En ungdom kan till exempel känna att rökning lindrar stressiga situationer. Vid alkoholanvändning kan man uppleva roliga stunder, fartfyllda aktiviteter och en känsla av gemenskap. Denna njutning är av social karaktär, vilket gör beroendet också socialt. Om gruppen eller dess medlemmar inte kan uppleva känslan av gemenskap annat än genom att använda alkohol, finns en stor risk för psykiskt och socialt beroende.

Varför är alkoholanvändning mer skadligt för unga än för vuxna?

- Alkohol påverkar unga starkare än vuxna, eftersom alkoholhalten i blodet hos unga kan stiga snabbt, vilket i värsta fall kan leda till förgiftning.
- Hjärnan utvecklas intensivt under barndom och ungdomstid. Att börja använda alkohol som minderårig kan orsaka långvariga och till och med oåterkalleliga skador i den utvecklande hjärnan.
- Unga kan också lättare utveckla ett beroende till alkoholen. Flera studier visar att ju tidigare en person börjar använda alkohol, desto större är risken för alkoholproblem i vuxen ålder.

Alkoholanvändning kan vara skadligare för ungdomar än för vuxna, eftersom alkohol påverkar ungdomar starkare än vuxna och blodalkoholhalten hos unga kan snabbt bli mycket hög, vilket i värsta fall kan leda till förgiftning.

Hjärnan utvecklas kraftigt under barndomen och tonåren. Alkoholanvändning som börjar i barndomen eller ungdomsåren kan orsaka långvariga och till och med irreversibla skador på den utvecklande hjärnan. Unga människor kan också lättare utveckla beroende av alkohol. Flera studier visar att ju yngre man är när man börjar använda alkohol, desto större är risken för alkoholproblem i vuxen ålder.

Som ung har man heller inte samma förmåga att förutse eller överväga hur ens egna val påverkar livet. En oerfaren alkoholbrukare kan dricka sig för full och utsätta sig själv för farliga situationer. I berusat tillstånd kan man göra saker som man ångrar senare eller hamna i problem på grund av det. De flesta vuxna ser konsekvenserna av alkoholanvändning, medan en ung person ofta inte inser och förstår konsekvenser, när de har druckit för mycket och vad som bör göras i den situationen.



EHY Buena

Värderingsövning

Du kommer att få höra påståenden.
Ställ dig på linjen enligt din egen åsikt.



Syftet med linjeövningen är att sammanfatta de teman som har behandlats under lektionen.

Be ungdomarna att resa sig upp och ställa sig på rad med ansiktena mot dig (se till att ni har gott om plats). Berätta att ni kommer att göra linjeövningen. På den imaginära linjens vänstra sida står "inte av samma åsikt" och på den högra sidan "helt av samma åsikt". Berätta för ungdomarna att du kommer att presentera påståenden och att de ska ställa sig på linjen utifrån sin egen åsikt, från ena ytterligheten till den andra eller någonstans mitt emellan. Uppmuntra dem att tänka själv och inte följa andra.

Läs upp påståendena ett i taget och ge dem tid att tänka och ställa sig på linjen. Be några av eleverna eller studeranden förklara varför de ställt sig på just den platsen på linjen.

Påståenden:

- Alkohol användning är en personlig sak för varje individ.
- Vad ungdomar gör på sin fritid angår inte deras föräldrar eller vårdnadshavare.
- Vi pratar tillräckligt om alkohol och psykiskt välmående i skolan.
- Jag lärde mig något nytt idag.

Kom ihåg, hjälp finns att få!
Bli inte ensam med din oro.



På det egna området

- Din lärare
- Skolkurator
- Skolhälsovårdare
- Ungdomsarbete
- På din kommuns webbplats finns mer information om de tjänster som erbjuds i din hemkommun

I hela landet

- **Ärligt talat chatten.** Arligtal.at.fi
- **Krisjouren för unga** samtalshjälp i hela landet. helsingforsmission.fi
- **Min stig-verksamhet** för barn och unga med föräldrar som dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt. bensow.fi
- **Kristelefonen** på svenska tel. 09 2525 0112 mieli.fi
- **Barn- och ungdomstelefonen** tel. 0800 96 116 mll.fi

Uppmuntra ungdomarna att prata med en pålitlig vuxen om de upplever att en närståendes alkoholbruk är oroande eller störande. En ungdom behöver inte ta ansvar för andras alkoholbruk.

Påminn ungdomarna om att det är vuxnas ansvar att ingripa när det gäller konsekvenserna av alkoholbruk.

Ungdomen kan själv ha utmaningar med sitt eget alkoholbruk och kan behöva hjälp och stöd.

Försök få ungdomarna att fundera på trygga vuxna i sin närmiljö (t.ex. föräldrar, mor- och farföräldrar, skolhälsovårdare, lärare, ungdomsarbetare), som de kan vända sig till om det gäller deras eget eller en närståendes alkoholbruk.

1. EHYT rf - Stöd för olika livssituationer [Stöd för olika livssituationer - EHYT rf](#)
2. EHYT rf – Rusmedelsrådgivning [Päihdeneuvonta: Maksutonta tukea päihteidenkäytön aiheuttamaan huoleen - EHYT ry](#)
3. Ärligt talat chatten - gratis stödchatt för dig som är finlandssvensk 13-29 år. [Ärligt Talat – Stödchatt för unga 13-29 år](#)
4. Krisjouren för unga – samtalsstöd i hela landet [För unga – HelsinkiMissio](#)
5. Stiftelsen Bensow - [Min stig - Stiftelsen Bensow](#)
6. Mieli - [MIELI Kristelefonen - MIELI rf](#)
7. Mannerheims Barnskyddsförbund - [Barn- och ungdomstelefonen samt nätbrevstjänsten - Mannerheims Barnskyddsförbund](#)

Dia 23



Buenotalk.fi-webbplatsen är en kanal för unga som drivs av EHYT rf och innehåller främst material på finska. På webbplatsen och i sociala medier finns mer information om rusmedel, spelande och andra ämnen som berör ungdomars liv i högstadiet och på andra stadiet. Innehåll från Bueno finns på Instagram, YouTube, TikTok och på [buenotalk.fi/sv-webbplatsen](https://buenotalk.fi/).

På Buenotalk.fi-webbplatsen kan man exempelvis testa sin kunskap om rusmedel genom quizzar. På startsidan finns en "fråga-kysy"-sektion där man kan ställa frågor om rusmedel, spel, some eller nåt annat och läsa andra ungdomars frågor och vad vi svarat. Frågorna besvaras inom tre dagar. Ungdomarnas frågor görs också till videor på Buenotalks YouTube-kanal, där aktuella ämnen behandlas på ett underhållande sätt.

Källor och tilläggsinfo

[Alko -Alkohol, vad är det?](#)

alko.fi/sv/ansvarsfullt/alkohol-och-halsa/alkohol

[Alko – Vem får köpa?](#)

alko.fi/sv/handla-och-tjanster/handla/vem-far-kopa

[EHYT rf - Alkohol](#)

ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/alkohol/

[EHYT ry -Alkoholin haitat eri väestöryhmissä \(Alkoholskador inom olika befolkningsgrupper\)](#)

ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/alkoholin-haitat-eri-vaestoryhmissa/

[EHYT ry -Alkoholin käyttö aiheuttaa useita sairauksia \(Alkoholbruk orsakar olika sjukdomar\)](#)

ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/alkoholinkaytto-aiheuttaa-useita-sairauksia/

[EHYT rf - Unga och alkohol – vad borde föräldrar och fostrare veta?](#)

ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/stod-for-olika-livssituationer/unga-och-alkohol-vad-borde-foraldrar-och-fostrare-veta/

[EHYT ry -Tositietoa alkoholista -esite \(Information om alkohol – broschyr\)](#)

ehyt.fi/tuote/tositietoa-alkoholi-esite/

[Finlex -Alkohollag](#)

finlex.fi/sv/laki/alkup/2017/20171102

[Maunu & EHYT ry -Ryypymällä Ryhmäksi \(Supa för samhörighet i grupp\)](#)

ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf

[MLL Knopp och kropp- Lagar kring och åldersgränser för alkohol, tobak och narkotika](#)

nuortennetti.fi/sv/knopp-och-kropp/rusmedel/lagar-kring-och-aldersgranser-for-alkohol-tobak-och-narkotika/

[Droglänken - Alkohol](#)

paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/alkohol/

[IQ - Tonårsparlören](#)

iq.se/fakta-om-alkohol/

[Institutet för hälsa och välfärd \(THL\) -Alkohol](#)

thl.fi/sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/alkohol-droger-och-beroende/alkohol

[Institutet för hälsa och välfärd \(THL\) – Enkäten hälsa i skolan](#)

thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan

[THL - Miten nuorten alkoholinkäyttö on muuttunut? \(Hur har ungas alkoholbruk förändrats?\)](#)

thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/usein-kysytyt-kysymykset/juomiskulttuuri

[Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården Valvira - Tillverkning och partihandel med alkoholdrycker](#)

valvira.fi/sv/alkohol/tillverkning-och-partihandel