

## **UNPLUGGED – FÖRÄLDRAR**

### **Föräldramöten, bakgrund och planering**

Använd detta material tillsammans med introduktionen och sektionenplaneringen.

## **PREVENTIONSPROGRAM FÖR FÖRÄLDRAR**

Under de sista decennierna har det kommit fram många bevis för att föräldrars sätt och attityder direkt kan ha en skyddande effekt eller öka risken för att barnen använder droger [1-5].

Därför borde det vara mycket viktigt att involvera föräldrarna i ett förebyggande program som riktar sig till tonåringar i åldrarna 12-13 år, för att förbättra interventionens effektivitet.

### **ALLMÄN MÅLSÄTTNING MED PROGRAMMET:**

Att öka föräldrarnas medvetenhet om vilka risk- och skyddsfaktorer det finns i familjen, när det gäller användning av droger under de tidiga tonåren, samt att uppmuntra dem att tillämpa ett auktoritativt sätt att fostra barnen. Med detta menar vi en kombination av bra kontroll med positiv uppmuntran av barnets självständiga och oberoende strävanden. Ett sådant tillvägagångssätt kräver en vårdande och beskyddande inställning hos föräldrarna förenad med gillande och till och med uppmuntran av barnets egna självständiga val.

### **MER SPECIFIKA SYFTEN:**

- Att informera föräldrar om familjens inflytande på ungdomars användning av droger
- Att hjälpa föräldrar att förstå förändringar som deras barn går igenom i sin utveckling och i förändring av deras identitet under tonåren och att förstå användningen av droger i detta perspektiv.
- Att hjälpa föräldrar att sätta klara regler i familjen och förbättra deras förmåga att förhandla
- Att göra föräldrar mottagliga för strategier som förbättrar sammanhållningen inom familjen

Föräldraprogrammet innefattar:

- 3 föräldrakvällar i deras barns skola (en gång i månaden)
- Ett nyhetsbrev som skickas ut till alla föräldrar i målgruppen.

## **INTERVENTIONENS STRUKTUR:**

Följande intervention riktar sig till föräldrarna till de elever som är involverade i det förebyggande programmet som genomförs av EU-DAP (huvudintervention). Interventionen kommer att genomföras i varje skola som är med i föräldradsdelen av EU-DAP programmet och målgruppen kommer att vara föräldrarna till de två klasser på skolan som är med (omkring 80 – 100 personer).

Många sakkunniga har erfarenhet av att föräldrars deltagande i gruppaktiviteter är mycket lågt; (man har kommit fram till att föräldradsdeltagandet i gruppaktiviteter brukar vara högst 20 % av dem som kontaktats genom programmet). Av den anledningen inkluderar inte föräldraprogrammet några föräldragrupper utan har organiserats som tre öppna diskussioner kring olika teman.

Föräldrar kommer att bjudas in (per brev) till varje möte separat för att försöka öka deltagandet. Den information som ges och de ämnen som diskuteras på respektive möte kommer att skickas ut i efterskott i form av ett nyhetsbrev till alla föräldrar i målgruppen. En satsning kommer att göras på att hitta ”frivilliga” föräldrar som vill hjälpa till med att sammanfatta diskussionen skriftligt till nästa nyhetsbrev.

Informationen om hela programmet och EU-DAP:s intervention kommer att ges till föräldrarna i brevet.

Föräldrakvällarna består av:

- a. Inledande aktivitet
- b. Föreläsning
- c. Gruppdiskussion
- d. Grupparbete
- e. Rollspel eller dramatisering
- f. Avslutning

Några kommentarer till den föreslagna metodiken:

Det finns många bevis för att användningen av interaktiva moment i ett förebyggandeprogram förhöjer dess effektivitet. ”Ett förebyggandeprogram är som effektivast när de använder sig av interaktiv metodik, som diskussioner i grupp och rollspel med föräldrarna, som innebär ett aktivt engagemang i att lära sig om alkohol-, drog- och tobaksbruk och om hur man stärker individen att inte hamna i missbruk” [6].

I vissa kulturer kan ett aktivt deltagande få deltagarna att känna sig obekväma eller irriterade, utbildaren kan då modifiera instruktionen när det gäller vissa föräldragrupper. Utbildaren kan sålunda använda sig av scenarierna för rollspel genom att diskutera dessa med föräldrarna i stället för att dramatisera dem, eller genom att diskutera frågorna i små grupper när alla är med.

### **Nyhetsbrevet till föräldrarna kommer att innehålla:**

1. En sammanfattning av föreläsningen
2. En kort beskrivning av de viktigaste ämnena som diskuteras under respektive möte
3. Hänvisning till böcker som är intressanta för föräldrar

Föräldrakvällarna kommer att under ca. 3 timmar per gång behandla följande ämnen:

### **1. Att förstå tonåringar bättre**

Frågor: Information om tonårens psykologiska och sociala kännetecken – Information om droger – Användning av droger som en del av tonåringars experimentella riskbeteende – Familjens inflytande och roll under denna utvecklingsfas

### **2. Föräldraskap för en tonåring innebär att man växer tillsammans**

Frågor: Själständighetsprocessen och antagandet av en identitet hos tonåringar – konflikten mellan generationer och familjens nödvändiga utveckling – föräldrarnas fasthet

### **3. En bra relation till mitt barn innebär också att jag sätter upp regler och fastställer begränsningar**

Frågor: Auktoritet utan att vara auktoritär – att styra utan att undertrycka – att förhandla utan att förlora makt – att sätta klara gränser i familjen angående användning av droger

#### **Ledarens uppgifter:**

- ✓ att bjuda in föräldrar till respektive möte
- ✓ att genomföra varje möte med angiven struktur och metodik
- ✓ att skriva ett nyhetsbrev efter varje möte och skicka ut denna till föräldrarna
- ✓ att utvärdera respektive möte (bilaga 2)

# 1. ATT FÖRSTÅ TONÅRINGARNA BÄTTRE

## Syfte:

- Att hjälpa föräldrar att förstå förändringar som deras barn genomgår i sin utveckling och i formandet av deras identitet under tonåren och att förstå användningen av droger i detta perspektiv
- Att få föräldrar att inse vilken förebyggande kraft familjen kan ha när det gäller tonåringars drogmissbruk

## Inledning (30 minuter):

- Presentation av ledaren och deltagarna
- Presentation av syftet med föräldraprogrammet
- Klarläggande av syftet med detta möte (Att hitta ”frivilliga” att hjälpa till att sammanfatta mötet till nyhetsbrevet)
- Brainstorming: “Vad gör det svårt att vara tonårsförälder?”  
(Tänkbar sammanfattning: barn i denna utvecklingsfas förändras på ett för föräldrar oberäkneligt sätt)

## Föreläsning (20 minuter):

- Fundera på hur det känns att vara en tonåring på 12 – 13 år och vilka uppgifter unga människor måste ta sig an under sina tonår

## Utvecklingen under de tidiga tonåren

Tonåren beskrivs ofta som en övergångsperiod i livet under vilken övergången från barndom till vuxen människa äger rum.

Tonåren beskrivs emellertid också ofta som en ”svår” fas, en tid under vilken familjens förmåga att anpassa sig till förändringar eller till sin egen förändring utmanas.

Föräldrar råkar ofta i tvivel om huruvida de fortfarande kan påverka sina barns utveckling.

Puberteten börjar vanligen i elva- eller tolvårsåldern (en del säger i tretton- eller fjortonårsåldern) och utmärks av väldiga förändringar inom många områden av barnets utveckling:

- Fysiska förändringar (form och funktion av kroppens förändras)
- Viktiga förändringar i personligheten – bildandet av identiteten
- Förändringar i sociala relationer (kompisar får en allt större betydelse och inverkan)
- Enorma prestationer i logiskt tänkande (gradvis utveckling av abstrakta tänkandet)
- Differentiering av moraliskt omdöme
- Formulering av ett personligt värderingssystem

De allmänna åligganden som en tonåring måste ta sig igenom på vägen till att bli vuxen är:

- Att bli bekant med förändringarna i sin kropp och att acceptera sin kropp som en del av sig själv
- Att förstå och tampas med sina känslor

- Att uppnå en balanserad uppfattning om sig själv och en stabil identitet som tillåter honom eller henne att lätt anpassa sig till de roller han eller hon spelar som medlem i samhället, som medlem i olika grupper i samhället, med andra individer och med en speciell individ.
- Att medan han/hon känner sig glad över att kunna tänka kreativt, vara spontan (finna nya lösningar på bekanta situationer) och vara redo att pröva på nya, ibland okända, områden.
- Att bli oberoende och samtidigt klarlägga sin roll i familjen med nya perspektiv.
- Att kunna tänka abstrakt och se saker ur andra människors synvinkel.
- Att formulera sina personliga värderingar och sin ”inställning till livet”

Det råder inget tvivel om att grunden för många av dessa åligganden under utvecklingen grundas under barnets tidigare utvecklingsfaser. Puberteten är emellertid en förändringens period och ett tillfälle för föräldrarna att påverka sina barn på ett avgörande sätt. Vilken förmåga eller vilket självförtroende en tonåring än må ha, så kommer denna förmåga eller detta självförtroende antingen öka eller minska under pubertetstiden beroende på, om barnet bemöts med uppmuntran eller motstånd när det försöker klara av de väldiga förändringar, som äger rum inom det och i dess omgivning.

Tonåringar i tolv- eller trettonårsåldern är vanligen i den första fasen av puberteten. Denna fas anses som en övergångsfas mellan barndomen och puberteten. De flesta föräldrar och lärare är väl bekanta med det faktum att barn i denna ålder mycket ofta förändrar sitt beteende på ett oväntat sätt från ”moget” till ”barnsligt” och omvänt.

Specifika kännetecken för denna ålder:

- Fysiska förändringar är mycket viktiga – det förekommer stor variation i förändringarna i kroppen som tonåringar upplever och det förekommer ofta stora skillnader i deras utveckling.
- Fysiska skillnader manifesteras också ofta i skillnader i beteende. Det ömtåliga självförtroende, som en ung människa kan ha, påverkas i hög grad av hans eller hennes kroppsuppfattning.
- Detta är en djupt emotionell tid. Utsöndringen av hormoner orsakar djupa känslor som påverkar och ofta kontrollerar en tonårings beteende (typiska plötsliga känslökast). Under denna tid kan också förlusten av barndomen orsaka sorg.
- Tonåringar kommer till insikt om att de är unika individer och att de måste hitta sin nya roll både i familjen och i samhället i övrigt. I denna ålder byter de flesta barn från grundskolan till en högre utbildningsnivå, vilket förstärker deras behov av att reda ut sin roll för sig själva (ett större oberoende men också ett accepterande av fler skyldigheter).
- Sexuella fantasier och obekanta känslor gentemot människor av båda könen gör ofta en ung människa förvirrad.

- Detta är en tid då självmedvetenheten förstärks. Tonåringar är mycket självupptagna men har fortfarande en vag bild av sig själva.
- De känner sig ofta “annorlunda”, “ensamma” eller “oförstådda” av andra, särskilt av sin familj (fantasier om att vara adopterad).
- Hans/hennes grundläggande sätt att lösa problem kan vara aggressivt, undergivet eller samarbetsvilligt. Beteendet hänger samman med hur han/hon har bemötts av andra, vilka föredömen andra har varit för honom/henne men kan också utgöra ett tillfälligt försvar gentemot ovissheten i obekanta tankar och känslor.
- Under denna fas har många tonåringar fixa idéer om hur saker bör göras och tenderar att tro, att det bara finns ett riktigt sätt, medan de samtidigt får bättre förmåga till logiskt tänkande (vilket kan resultera i ändlösa diskussioner och i stöd för enstaka livsåskådningar). Innan deras förmåga till abstrakt tänkande har utvecklats, kan de inte se saker ifrån en annan persons synvinkel eller beröras av hur andra känner inför deras handlingar.
- När det gäller förmågan till logiskt tänkande i denna fas tänker dessutom tonåringar huvudsakligen på det närmast förgångna och den närmaste framtiden och kan därför inte planera på sikt eller tänka på följderna, när de handlar (de tenderar också att vilja få sina behov tillfredställda omedelbart).
- Under denna tid inträffar en mycket viktig förändring, frigörandet från familjen. Tonåringar förlitar sig fortfarande i hög grad på kontroll och auktoriteter utom familjen, men kan vägra att acceptera kontroll från sina föräldrar. Kamratgrupper blir viktiga och kan också ersätta föräldrar i rollen att ge trygghet och vägledning.
- Olämpligt uppträdande i denna fas liknar sådant uppträdande hos små barn: tonåringar följer bara regler så länge de inte åker fast, när de bryter emot dem. Att ljuga blir en del av livet och tidsgränser förhandlas ständigt. Att ha ett ostädat rum, ignorera uppdrag hemma, att röka, dricka och att vara ute sent kan bli olyckliga uttryck för deras bemödanden att utmana föräldrarnas auktoritet och bli oberoende.  

“Tonåringars begränsade förmåga att se långt in i framtiden och deras beroende av människor och företeelser “här och nu” för sitt självförtroende, leder in dem på många olika farliga vägar [7].”

### **Diskussion i hela gruppen (15 minuter):**

Förklaring av frågor och kommentarer till föreläsningen:

### **Arbete i små grupper (15 minuter):**

UPPGIFT: Diskutera i grupper

”Hur många tonåringar i denna åldersgrupp tror du använder droger? Gör skillnad mellan lagliga och olagliga droger och också mellan användning under hela livet och under den senaste månaden.”

(Eventuellt kan man här börja med en tom grafisk form som fylls i med färg på ett enkelt och roligt sätt.)

”Vad gör barn under puberteten särskilt känsliga för användning av droger?”

### **Sammanfattning (30 minuter):**

- Sammanfattning
- Presentation av statistik om användning av droger i denna åldersgrupp (EMCDDA-rapporten)
- Berätta: Varför är tonåringar känsliga för användning av droger?
- ”Tonåringar är särskilt känsliga för de skadliga effekterna av droger på grund av sina känslors övergående och växlande natur, försvarsmekanismer och personligheten i sin helhet under denna fas i livet” [1].

### *Dessutom:*

- Tonåringar strävar efter oberoende och tenderar att nonchalera råd från äldre
- Samtycke från kompisar blir lika viktigt som från föräldrar
- Den positiva effekten av många droger (för att lindra ångest eller skapa en känsla av eufori) kan utgöra en temporär lättnad i den ångest som tonåringar ofta känner
- Tonåringar har brist på livserfarenhet och är fortfarande omogna i sina omdömen
- Att experimentera är en inneboende del av ett barns utveckling
- Tonåringar är den mest populära målgruppen för reklam med budskap som ”Känn dig häftig snabbt” – ”Konsumera ... och du kommer med i en grupp/du får en identitet”

### **PAUS FÖR KAFFE (10 minuter)**

### **Rollspel/dramatisering (15 minuter):**

En grupp föräldrar spelar ett scenario där en tonåring på gott humör förbereder sig för att gå på en fest, medan föräldrarna (båda är hemma) är oroliga för att låta honom eller henne gå ut. De försöker ge honom/henne råd i sista minuten.

### **Diskussion i hela gruppen (20 minuter):**

Reflektioner:

- Hur känner sig föräldrarna i denna situation?
- Vad förväntar man sig att föräldrar ska göra i en sådan situation?
- Vilket råd ska man ge dessa föräldrar?

### **Presentation (10 minuter):**

Forskningsresultat om föräldraingripanden och barns beteende i förhållande till droger [1, 2, 5].

- ✓ Användningen av droger under tonåren kan vara direkt relaterad till typ av uppfostran. Positiv omskrivning: Föräldrarnas inflytande på barnen i denna ålder har fortfarande stor betydelse. Föräldrar underskattar ofta sitt eget inflytande, i tron att barnens kompisars inflytande är den avgörande faktorn för deras barns beteende när det gäller droger.

- ✓ Ömsesidig tillgivenhet mellan föräldrar och barn, föräldrastöd, uppmuntran och överinseende också med klara regler i en konfliktfri familjemiljö är nödvändigt och utslagsgivande för en hälsosam utveckling och i förebyggandet av drogmissbruk. Att föräldrarna finns nära barnen är kanske viktigare under denna period än under barndomen.
- ✓ Det finns flertalet faktorer i relationen mellan föräldrarna och barnet som kan motverka barnens alkohol, drog och tobaks användande. Dessa faktorer är : (a) Ett varmt men fast föräldrarskap som barnet respekterar och som undanröjer behovet av strängare former av disciplin ; (b) föräldrarna som förebilder för de unga när det gäller kontrollerat beteende ; (c) konfliktfria relationer, vilket resulterar i mindre känsla av vanmakt, mindre aggression och i mindre behov av att göra uppror, samt (d) ungdomarnas starkare identifikation med föräldrarna och acceptandet av föräldrarnas värderingar och beteende som följd [1].
- ✓ En annan viktig fråga när det gäller riskfaktorerna i familjen är föräldrarnas inställning till riskfyllt och antisocialt beteende hos barnen. Föräldrars positiva inställning till användning av droger och till antisocialt beteende (som olämpligt uppträdande i skolan, komma hem sent etc) har klarlagts vara en ständig riskfaktor förbunden med missbruk av alla slags droger [2].
- ✓ Tonåringar uppskattar också att deras föräldrar deltar i drogförebyggande program. De får härigenom större förtroende för vad deras föräldrar säger och känner, att detta kommer att påverka deras beslut gällande droger [5]. Det är viktigt att föräldrar, när de kommunicerar med sina barn om detta, har riktig information om droger. Därför verkar det var mycket fördelaktigt att föräldrar har samma information om droger, som barnen får genom ett drogförebyggande program.

### **Avslutning (15 minuter):**

Vad tycker föräldrarna om denna information/vad har de lärt sig idag om sina barn och sig själva?

Skriv färdigt dessa meningar:

- En sak jag har lärt mig ikväll är ....
- Jag hade inte förväntat mig att ....
- En känsla jag fick kan beskrivas med ordet ....

Diskutera det du har antecknat med din granne (2 eller max 3 personer) och stryk under ett av svaren som du kommer förklara för de andra.

**I slutet av detta möte får föräldrarna informationsblad med information om droger. Samma information ges till deras barn under EU-DAP:s Unplugged program U(bilaga 1).**



## **2. ATT UPPFOSTRA EN TONÅRING INNEBÄR ATT MAN VÄXER UPP TILLSAMMANS**

### **Syfte:**

- Att förstå de nödvändiga förändringar som familjen går igenom under pubertetstiden
- Att redogöra för vikten av strategier som stärker tillgivenheten inom familjen

### **Inledning: (20 minuter)**

- Återkoppling/feedback från sista mötet – sammanfattning av informationen för eventuella nykomlingar
- Introduktion av frågorna för dagens möte
- Brainstorm ”Hur känner sig föräldrar när deras barn kommer upp i tonåren?”

### **Föreläsning (15 minuter):**

“Låt oss titta på vilka förändringar familjen går igenom medan barnen utvecklas och blir tonåringar”

### **Familjer med tonårsbarn**

Som vi redan har poängterat under förra föräldramötet är tonårstiden en period, när många förändringar i barnets utveckling uppstår och många föräldrar har svårigheter att hantera den nya situationen.

Vi har också påpekat att trots att tonåringarna börjar söka sig till grupper utanför familjen, så har familjen en central roll och påverkar tonåringarnas beteende och beslut.

Det kan vara fördelaktigt, att vi i våra ansträngningar att finna konstruktiva sätt att lösa de typiska konflikterna under denna period, fokuserar på de viktigaste frågorna som rör relationen mellan föräldrar och tonåring.

Under det fysiska mognandet och utvecklingen av nya förmågor påbörjar den unga människan en process, i vilken behovet av oberoende och självständighet är centralt. Tonåringar i 12-13 årsåldern börjar söka sig till sådant som sker utanför familjen utan att för den skull skära av banden eller stödet från sin familj. Att sträva efter oberoende och självständighet är en nödvändig process i barnets utveckling och en förutsättning för bli vuxen.

Förmågan att tillfredställa sina egna grundläggande behov och uppnå självdisciplin innefattar också ansvar för sig själv och sina egna åsikter. Föräldrar klagat ofta på, att deras tonåringar förklarar sig gamla nog att vara oberoende, medan de fortfarande uppträder barnsligt och oansvarigt ur en vuxens synpunkt.

Det är viktigt att komma ihåg, att vi talar om en lång process av ömsesidigt växande, där barn lär sig att ta på sig ansvaret för och följderna av sina beslut och hur de beter sig och föräldrarna gradvis lär sig att överlämna sin rätt att bestämma, och lita på att barnen är självständiga.

Föräldrar spelar en viktig roll i denna process genom att tillåta tonåringen att uttrycka sin åsikt utan att för den skull ge upp sina egna idéer och värderingar (detta är oerhört

viktigt) och också genom att understödja det som kan kallas "coaching" av tonåringens självständighet. Detta inträffar när föräldrarna uppmuntrar tonåringarna att uttrycka sina tankar och känslor och när de stimulerar dem att beakta andra aspekter på livet och andras synpunkter [2].

Nuförtiden måste föräldrar också ta hänsyn till, att deras barn har tillgång till mycket mer information än de själva vanligtvis har (t.ex. genom Internet) och påverkas av många faktorer, som deras föräldrar inte har någon kontroll över (t.ex. SMS chattande). Men medan barnen kanske besitter en ökande förmåga att söka och finna information, är det fortfarande föräldrarna, som kommer att visa dem, hur de skall evaluera informationen och hur de ska välja det som passar dem bäst.

Självständigheten måste utvecklas gradvis inom familjen (deltagande i familjens beslut, respekt för tonåringarnas åsikter och bedömningar) liksom i omvärlden (i valet av vänner eller det sätt som tonåringen sköter sina pengar).

Det är oundvikligt att det kommer att uppstå meningsskiljaktigheter och konflikter under denna process. Även om det kanske finns en överenskommelse mellan föräldrar och tonåringar om barnens behov av självständighet, förväntas det, att det kommer att uppstå motsättningar när det gäller både deras frihet och rätt att bestämma själva, liksom när det gäller tidsgränser.

Tonåringar vill vanligtvis ha kontrollen över sina vänner och sitt sociala liv, medan föräldrarna klagat på att deras tonåringar ska bestämma själva, när det gäller deras skyldigheter i skolan. Föräldrar kan hålla med om att deras barn är tillräckligt gamla för att vara ute längre men tycker fortfarande att det är för "tidigt" för dem att vara så oberoende.

Det är viktigt att förstå att medan tonåringarna söker sin frihet och försöker bli självständiga, går föräldrarna igenom en process där de på nytt upptäcker och omdefinierar vad individuell självständighet egentligen innebär.

De flesta föräldrar tillbringar många år av sitt liv med att nästan uteslutande ta hand om sina barn och har inte vant sig vid tanken att barnen till slut "lämnar" dem och att de kommer att behöva omdefiniera sin roll i relation till både barnen, sin partner och sitt sociala liv.

Förutom dessa skeenden genomgår många föräldrar en fas som brukar kallas '40-årskrisen' - som liknar vad deras barn upplever - då föräldrarna antar nya värderingar och tänker om, hur de vill leva sina liv. De intensiva frågor och konflikter som kan komma upp under denna föräldrarnas kris (Är min karriär viktig? Vem är det jag egentligen har varit gift med under alla dessa år? Måste jag nu ta hand om mina egna föräldrar också?) gör det svårare att förhandla med tonåringen och vidmakthålla den nödvändiga dialogen, och att bevara stabilitet och fasthet, vilket föräldrar bör.

En annan faktor som bidrar till svårigheterna i relationen mellan föräldrar och barn under puberteten är tonåringarnas avidealiserande av föräldrarna. Tonåringens allt starkare självförtroende leder honom/henne (särskilt under den tidiga puberteten) till en känsla av "allmakt". Från 'mina föräldrar är bäst, de vet allt' övergår tonåringen till ett 'jag vet allt'. Det är först senare som han/hon kan acceptera det relativa i kunskapen [2].

De ovan beskrivna orsakerna till stress som föräldrar utsätts för kan bidra till, att föräldrarna förlorar lite av sin självkänsla, och istället känner en känsla av hjälplöshet. För familjens utveckling och tonåringens mognadsprocess är det viktigt, att föräldrar accepterar sina egna känslor, när de grips av vanmakt eller bli bortstötta och att de lär sig att gå i land med förlusten av den kärlek, beundran och auktoritet som de har upplevt tidigare under barnets utveckling.

Barnens pubertet kan bli den nödvändiga impulsen till familjelivets förnyelse. Detta sker genom jämförliga processer både när det gäller föräldrarnas och barnens självständighet, vilket nödvändigtvis innefattar både vinster och förluster på båda sidor. Skillnader mellan generationer som lever tillsammans inom familjen bör inte förnekas; dessa är tvärtom grundläggande för utvecklingen och för familjens fortlöpande framskridande genom den förmåga till erkännanden och uppgörelser som dessa skillnader sporrar till. Å andra sidan är tonåringarna vare sig oregerliga "monster" eller några "stackare" och deras föräldrar vare sig deras offer eller bödlar [2].

Medan barnen kommer in i en period av förvirring och blandade känslor, behöver föräldrarna vara fasta, bekräftande och stödjande. Även om det är i skillnaderna i uppfattning och i meningsskiljaktigheter i förhållande till föräldrarna som tonåringar gradvis bygger upp sin identitet och självständighet, är existensen av klara gränsdragningar och regler nödvändiga villkor, som gör det möjligt för tonåringen att ta ställning i en trygg omgivning, vare sig hans eller hennes övertygelser och val är riktiga och acceptabla eller inte.

Med andra ord har tonåringar behov av att deras föräldrar är bestämda och nära dem, medan de förflyttar sig utom familjens ramar. På samma sätt som ett litet barn tittar bakom sig, när det tar sina första steg för att vara säker på att mamma är där, behöver tonåringar starka känslomässiga band till sin familj för att kunna bli oberoende. Därför är puberteten en period för omtänksamt och bestämt föräldraskap, inte för gräl eller bråk.

### **Diskussion i hela gruppen (15 minuter):**

Klargör frågor och kommentarer till föreläsningen

### **Arbeta i mindre grupper (15 minuter):**

UPPGIFT: Diskutera i grupperna

“Hur kan föräldrar hantera förändringarna i familjens roller. Vilka är de positiva effekterna av barnens ungdomsår i deras liv?”

### **Sammanfattning (15 minuter):**

- Sammanfatta vad varje grupp presenterar. Uppmuntra positiva strategier – kommentera negativa

### **PAUS FÖR KAFFE (10 minuter)**

## **Rollspel/dramatisering (60 minuter):** **Ämne: Självständighet inom och utom familjen**

En grupp föräldrar spelar upp ett scenario med en diskussion om planeringen av sommarledigheten, där föräldrarna försöker respektera sina tonåringars uppfattning och önskemål.

En annan grupp föräldrar spelar upp ett scenario med en diskussion om tonåringens vänner, i vilken föräldrarna uttrycker sina invändningar om dessa vänner men försöker att inte förolämpa tonåringen eller gräla med honom/henne. (Vännerna är äldre och föräldrarna tror att de använder droger)

I båda dramatiseringarna ombeds gruppen att berätta vad de tror om

- (a) Hur tonåringen känner sig??
- (b) Hur mamman känner sig?
- (c) Hur pappan känner sig?
- (d) Vad resultatet ska bli av dessa diskussioner för familjen?
- (e) Lämpliga råd som de skulle vilja ge föräldrarna i denna familj?

## **Sammanfattning (15 minuter):**

- Fokusera på behovet av känslomässiga band i familjen som en beskyddande faktor för tonåringen
- Diskutera möjliga situationer i vilka familjebanden kan stärkas

## **Avslutning (15 minuter):**

Vad tycker föräldrarna om denna information/vad har de lärt sig idag om sina barn och sig själva?

Skriv färdigt följande meningar:

- En sak jag har lärt mig ikväll är ....
- Jag hade inte förväntat mig att ....
- En känsla jag fick kan beskrivas med ordet ....

Diskutera det du har antecknat med din granne (2 eller max 3 personer) och stryk under ett av svaren som du kommer förklara för de andra.

### **3. EN BRA RELATION MED MITT BARN BETYDER OCKSÅ ATT BESTÄMMA REGLER OCH SÄTTA UPP GRÄNSER**

#### **Syfte:**

- Att diskutera olika slags föräldraskap
- Att uppmuntra föräldrarna att vara fasta och bestämda när det gäller att bestämma regler och sätta gränser
- Att hjälpa föräldrarna att fastställa klara regler i familjen och förbättra deras förmåga att förhandla

#### **Inledning (30 minuter):**

- Återkoppling/feedback från förra mötet – sammanfattning av informationen för eventuella nykomlingar
- Introduktion av frågorna på dagens möte
- Brainstorm “Vad vill vi uppnå när det gäller vårt barns utveckling, när vi uppfostrar en tonåring”

”Hur skulle du beskriva en förälder som är tillräckligt bra som förälder?”

(Sammanfattning: De flesta föräldrar vill det bästa för sina barn. Det finns inga idealföräldrar men det finns sådant föräldraskap som hjälper barnen mer i deras utveckling till ansvariga och självständiga unga människor.)

#### **Föreläsning (20 minuter):**

Låt oss titta på de vanligaste strategierna som föräldrar använder i relation till sina barn och vilka möjliga effekter dessa har på tonåringens beteende.

#### **Olika slags föräldraskap**

Som vi redan påpekat under tidigare möten förändrar sig relationen mellan föräldrar och tonåringar under puberteten drastiskt och en ny balans måste uppnås, när det gäller den auktoritet och makt som föräldrarna har över sina tonåringar.

Icke desto mindre har föräldrarna under denna period ett avgörande inflytande på sina barns utveckling. Uppfostringsmetod och typ av disciplin som används i förhållandet till tonåringen, som strävar mot oberoende, och de konflikter som uppstår har omedelbar inverkan på tonåringens uppträdande och val.

Det är viktigt att notera, att vi inte har några avsikter att klandra eller påverka föräldrar genom vår undersökning av olika slags föräldraskap. I ansträngningarna att klargöra hur de bemöter barnen litar föräldrar för det mesta på de metoder som de har ”ärvt” från sina föräldrar och upplevt själva. Ibland blir det viktigt för dem att inte upprepa de misstag, som deras föräldrar har gjort. Varje försök att kritisera föräldrar för deras uppfattning om föräldraskap måste således också innefatta den tidigare generationen.

Vidare har föräldrar också blivit förvirrade under de sista decennierna genom de motsatta råden från olika experter. De kanske växte upp under en tid när tanken kring disciplin, bestraffning och belöning var, att barnet skulle bli en ansvarsfull person. På senare år föräldrar uppmuntrades att låta sina barn uttrycka sig fritt utan restriktioner. Det är uppenbart att allt detta har påverkat trovärdigheten av olika teorier om

föräldraskap. Men det är också viktigt att ta hänsyn till, att värderingarna och idéerna om föräldraskap också reflekterar värderingarna och idéerna i det samhälle vi lever i. Nuförtiden får barn lära sig om sina rättigheter och begrepp som demokrati och jämställdhet blir en del av deras vokabulär. Samtidigt dyker behovet av självdisciplin och en begränsning av den egna behovstillfredsställelsen upp som förutsättningar för ett rättvist samhälle och en sund framtid.

Föräldrar behöver anpassa sina värderingar och övertygelser till förändringarna som inträffar i världen utanför familjen och ibland kan de behöva omdefiniera sina idéer om det slags föräldraskap de utövar.

Försök att beskriva ineffektiv disciplin leder oundvikligen till generaliseringar och kanske också förenklingar.

Men oaktat detta skulle vi kunna nämna två slags disciplin, vilka inte hjälper barnet till bättre ansvar och oberoende: extrema tvångsåtgärder och absolut eftergivenhet.

Att uppfostra en tonåring kan beskrivas som en process av förändring och ömsesidigt växande. En aktiv närvaro och föräldrarnas närhet till barnen anses till och med som viktigare under denna tid än under något annat stadium i barnets utveckling. Föräldrarnas roll under denna fas beskrivs som ”uppmärksam, att få igång utan att styra, att stödja när tonåringarna misslyckas och lovorda dem när de har framgång” [2]. Denna typ av föräldraskap kan också beskrivas som ”coaching” av tonåringarna i deras individualiseringsprocess.

Den här föräldrarollen innefattar också att tonåringarna får tillfälle att ta ansvar för sitt eget beteende och att uppleva de positiva och negativa konsekvenserna av sina val. Det är viktigt att föräldrar ger barnen tillfälle att göra misstag, att uppleva både misslyckanden och framgångar, att lära sig att samarbeta med frustrationen av att egna önskemål inte uppfylls eller av att få vänta på att få vad de vill.

Om föräldrar skjuter alla sina egna behov åt sidan för att ge ‘allt’ till sina barn, kan de bli ‘överbeskyddande’ och inskränka tonåringarnas förmåga att klara av svårigheter och sin egen självdisciplin.

Om föräldrar är extremt eftergivna och inte sätter upp några regler i familjen, blir deras tonåringar oförmögna att anpassa sitt beteende till yttre restriktioner och regler.

Om föräldrarna inte är fasta och bestämda i förhandlingar med sina tonåringar, är de inte till någon hjälp i barnets utveckling till medvetenhet om värdet av regler i livet. De undandrar då barnet det nödvändiga för att sörja för andras behov och därmed också de villkor som behövs för att utveckla moraliskt omdöme. På samma sätt kommer tonåringar som är utsatta för en överdriven kontroll eller överdrivna tvångsåtgärder från föräldrarnas sida inte kunna anpassa sitt beteende till regler och begränsningar eller uppnå sitt oberoende, eftersom de antingen kommer att slåss överdrivet emot strikta regler eller vara helt kontrollerade utifrån.

Enligt forskning angående effekterna av olika slags föräldraskap i olika kulturer [2] har man funnit, att ju mer föräldrarna diskuterar och delar sina beslut med barnen, desto mer känner sig dessa motiverade att ta initiativ och desto mer har de en känsla av oberoende, frihet, självförtroende, och av det finns en inre kontroll. Det har också styrkts att ett eftergivet föräldraskap resulterar i en upptrappning av beteendet, vilket

efter kort tid kommer att undandra föräldrarna kontrollen och resultera i att dessa avvisas samt i antisocialt beteende.

Under puberteten är det viktigt att föräldrarna är bestämda. I stället för att förneka sin föräldraauktoritet måste de lära sig, hur denna kan anpassas och hur den ska användas på ett flexibelt sätt, lämpligt för situationen. ”Om föräldrar godtar att ”bråk” är nödvändigt för att deras barn ska må bra, kommer de att dra upp fasta gränser och härigenom erbjuda barnet någon att ”bråka” emot [8]. Men dessa gränser måste förstås raseras bit för bit, eftersom barnet när det växer upp och blir mer oberoende behöver mer utrymme.

Det är viktigt att inte förväxla fasthet med tvångsåtgärder eller överdriven kontroll. Föräldrar kan vilja kontrollera vad deras tonåring gör, men det behöver inte nödvändigtvis betyda, att de inte respekterar deras förmåga att fatta beslut.

Uttryck som ”Du måste göra det eftersom jag säger det” eller ”Du är alldeles för ung för att veta vad som är bäst för dig själv” bör emellertid undvikas. Ett förslag till formulering kan vara: ”Berätta om dina egna erfarenheter och säg varför du tycker att jag har fel.”

Det är till hjälp för tonåringar att vara medvetna om gränserna som deras föräldrar har satt, men också att ha tillfälle att förhandla om regler, som kan behövas (angående hemmet eller skolarbetet, när de måste komma hem osv.)

Några viktiga frågor när man bestämmer regler i familjen:

- Försök att involvera tonåringen i beslut om reglerna och om vilka följder det ska få om man bryter mot dessa.
- Skilj mellan viktiga och oviktiga aspekter på kontroll
- Skilj mellan regler som inte kan förhandlas och regler som kan diskuteras
- Klara ut inom vilka områden tonåringen har sitt oberoende (kläder, rum etc.)
- Var klar och bestämd när du påminner om överenskomna regler.
- Var medveten om dina attityder, gränser och förväntningar
- Försök att ”tillämpa det du lär”.

Tonåringar, särskilt i åldrarna 12 – 13 år, kan ha stora svårigheter att följa det som man har kommit överens om. Med hänsyn till att de i denna utvecklingsfas är mest påverkade av det som sker här och nu, förstår man att de tenderar att reagera på den situation som uppkommer (en vän vill anförtro mig en hemlighet efter skolan) hellre än det som man kommit överens om (jag måste gå hem omedelbart efter skolan eller också berätta för mina föräldrar att jag är sen). Att man förstår detta beteende behöver inte innebära att det måste accepteras, men förståelse gör föräldrarna vänligare, när de rättar till beteendet.

Som Bob Myers [7] påpekar: ”Min erfarenhet genom åren av upproriska tonåringar har lärt mig, att ju mer kontroll vi försöker ha över ett barn, desto mindre inflytande har vi på barnets beteende. Men ju mer kontroll vi har över vårt föräldraskap, desto större inflytande har vi på vårt barns beteende”.

### **Diskussion i hela gruppen (10 minuter):**

Klargör frågorna och kommentarerna angående föreläsningen

## Arbete i små grupper (20 minuter):

UPPGIFT:

“Gör en lista över 5 – 10 situationer i din relation med dina barn, vilka orsakar eller kan orsaka dispyter hemma. Skilj mellan situationer som kan förhandlas och de som inte kan förhandlas. Klargör gränserna för de som inte kan förhandlas (jag accepterar inte när mitt barn tar droger!) och fundera över godtagbara regler angående de som kan.”

## Sammanfattning. (40 minuter):

(a) Sammanfatta vad varje grupp presenterar.

(b) Diskutera några allmänna riktlinjer för att förhandla:

- Gränser, begränsningar, regler som förhandlas mellan föräldrar och barn, tillåter barnen att fatta beslut, känna sig trygga och lära sig samarbete och ansvar.
- Hänför reglerna till yttre orsaker (skilj mellan person och problem): Regler är lösningar på problem i det förgångna, lösningar som kan diskuteras och om nödvändigt ändras till nya regler. Alla som har bidragit till reglerna är ansvariga för dem, inte bara föräldrarna.
- Regler måste respektera all inblandades behov: Det gäller inte att kompromissa mellan olika krav (föräldrars och tonåringars) utan att hitta lösningar som tar hänsyn till alla inblandades behov.
- Föräldrar behöver reservlösningar om barnet vägrar att förhandla eller om förhandlingen misslyckas
- Var bestämd (respektera allas rätt till trygghet och rättvisa lösningar)
- Det är din rättighet och plikt som förälder att säga NEJ.

(c) Det bryts mot reglerna: Vad kan föräldrarna göra?

- Introducera begreppen logiska och sociala följder som en alternativ metod att hantera tonåringens ”felaktiga” beteende

**Viktigt:**

- *Att följdena som sätts in mot det ”felaktiga” beteendet faktiskt är logiska.*
- *Att tonåringen i viss mån har kontroll över följdena (det finns en överenskommelse om dem och om tonåringarna förändrar sitt beteende kommer också följdena att ändras).*
- *Föräldrar måste vara bestämda och konsekventa i förhållande till sitt barn när det gäller följdena.*
- *När föräldrar försöker sprida värderingar och idéer till barnen är det viktigt att de som föräldrar lever som de lär.*
- *Föräldrar kan försöka övertyga en tonåring att samarbeta och att ändra sitt beteende genom att förklara vad de tycker om detta beteende och hur det påverkar dem.*
- *Föräldrarna kan också använda samarbete som ett sätt att använda disciplin genom att inte samarbeta om tonåringen bryter överenskommelsen.*
- *Det är viktigt att komma ihåg att syftet med all disciplin är att höja tonåringarnas ansvarsnivå.*



## **PAUS FÖR KAFFE (10 minuter)**

### **Övning: Att lära sig säga NEJ (10 minuter):**

Dela upp gruppen i två grupper A och B.

A-gruppen har en förfrågan (som "kan du ge mig pengar") och B-gruppen ska säga NEJ på ett bestämt men vänligt sätt. Be dem gå omkring och öva att säga NEJ till så många som möjligt. Byt roller mellan grupperna efter några minuter.

Få återkoppling/feedback om hur det känns att säga NEJ.

### **Rollspel/Dramatisering (30 minuter):**

Välj en situation för dispyt (eller två om det finns tillräckligt med tid) mellan föräldrar och tonåringar av de som beskrivits, som handlar om användning av droger. Be om frivilliga som är beredda att spela upp situationen. Låt dem presentera scenen som de har valt. Efter att situationen har spelats be dem frysa till en bild och fråga gruppen: Varför tror de att alla uppträder som han/hon gör? Hur känner de sig i denna situation? Vad skulle de råda denna familj att göra?

### **Avslutning (15 minuter):**

Vad tycker föräldrarna om informationen/vad har de lärt sig idag om sina barn och om sig själva?

Avsluta följande meningar:

- En sak som jag har lärt mig ikväll är ...
- Något som jag inte hade förväntat mig var ...
- En känsla som jag fick kan beskrivas med ordet ...

Diskutera vad du har antecknat med din granne (2 eller maximalt 3 personer) och stryk under ett svar som du vill förklara för de andra.

## REFERENSER

- [1]. Brook JS, Brook D, Gordon AS, Whiteman M, Cohen P. The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs. The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs. . ; 1990.
- [2]. Mendes F et al. Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. Coimbra - Portugal.: IREFREA; 1999.
- [3]. Petraitis J, Flay BR, Miller TQ. Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle. *Psychol Bull* 1995;117:67-96.
- [4]. Simons-Morton B, Crump AD, Haynie DL, Saylor KE, Eitel P, Yu K. Psychosocial, school, and parent factors associated with recent smoking among early-adolescent boys and girls. *Prev Med* 1999;28(2):138-48.
- [5]. Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- [6]. Preventing Drug use among children and adolescents -a research-based guide for parents, educators and community leaders, second edition. Preventing Drug use among children and adolescents -a research-based guide for parents, educators and community leaders, second edition. Maryland: NIDA; 2003.
- [7]. Myers B. Raising responsible teenagers. London: Jessica Kingsley Publishers; 1996.
- [8]. Skinner R, Cleese J. Family and How to Survive it. "" [0749302542]. . Mandarin; 1990.

# **Bilaga 1**

## **INFORMATIONSBLAD OM DROGER**

### **ALLMÄNNA FRÅGOR OM DROGER**

#### **1. Vad innebär det att droger kan påverka vårt psyke (känslor, beteende och upplevelser)?**

Alla droger påverkar vårt psyke, dvs. de kan påverka våra känslor, tankar och upplevelser genom att påverka hjärnan. Under drogpåverkan befinner man sig i ett annorlunda och ovanligt medvetenhetstillstånd: det man ser, känner och tänker är nytt och okänt. I detta tillstånd kan allt verka nytt, mera färgrikt, mörkare, lyckligare, sorgligare, mer intensivt eller bara okänt och skrämmande.

#### **2. Varför är droger farliga?**

Alla droger har olika negativa effekter både på kroppen och själen. Därför innebär varje form av användning (också experimentell) en risk för ens hälsa. En av de viktigaste riskerna med alla droger är att man blir beroende.

#### **3. Ökar effekten av en drog om man tar mer av den?**

JA DET GÖR DEN! Men det innebär inte att en högre dos får dig att känna dig bättre. Om man känner sig glad och har roligt efter att ha druckit exempelvis två glas öl, innebär inte detta, att man känner sig ännu gladare eller har det roligare efter att ha druckit 5 glas öl. Vanligtvis känner man sig bara sjuk av en högre konsumtion. Detta gäller alla droger.

#### **4. Påverkar alla droger alla människor på samma sätt?**

NEJ. Det förekommer oerhörda skillnader mellan effekterna av droger och på vilket sätt droger påverkar oss, en drog kan få en att känna sig bra, euforisk eller dålig beroende på olika faktorer. Det beror exempelvis på hur man tar den, på ens sinnesstämning, på människorna i ens omgivning, på ens fysiska kondition vid tillfället och på hur man känner sig innan.

Den viktigaste förutsättningen är ens förväntningar. Ett exempel: Om någon håller en drog i din drink och du dricker utan att lägga märke till det, kommer du troligtvis bara att känna dig sjuk. Om du å andra sidan förväntar dig att drogen ska få dig att känna dig jättebra och ge dig en större upplevelse, kommer du antagligen att koncentrera dig på de förväntade effekterna och bortse ifrån illamående eller obehagliga känslor.

#### **5. Är droger farligare för flickor än för pojkar?**

JA. Generellt löper yngre människor större risker med att ta droger eftersom deras kropp och själ fortfarande utvecklas och därför är känsligare. Flickor kan påverkas mer av droger beroende på sin fysiska sammansättning (flickor väger vanligen mindre och har mindre kroppsvätska än pojkar) och kan uppleva drogers negativa effekter intensivare än pojkar.

**6. Används droger också som medicin för att behandla sjukdomar?**

JA. Många droger har använts och används fortfarande för att bota sjukdomar.

Beroende på deras farliga bieffekter använder läkare dem bara mot mycket specifika sjukdomar med stor försiktighet.

**7. Finns det några droger som man ej blir beroende av?**

NEJ. Det finns inga sådana droger. Risken för beroende gäller alla droger – alkohol, ecstasy eller heroin. Risken är större med droger som injiceras, röks eller sniffas, eftersom de påverkar kroppen mycket snabbt och intensivt. Eftersom dessa effekter inte varar länge kan följden bli att man vill upprepa användningen mycket snart och härigenom lätt förlorar kontrollen.

**8. Vilka är skälen till att unga människor prövar droger?**

Det finns många skäl till varför man prövar en drog. Ett möjligt skäl är nyfikenhet, ett annat att utmana ens egna gränser och att ”leka med elden”. Det kan också finnas ”djupare” skäl som, att man tror att man ska glömma sina problem eller att man vill bli modigare och mera självsäker.

**9. Kommer andra att gilla mig mer om jag använder droger?**

NEJ. Människor som är beredda att ta risker beundras ofta av andra och kan därför vara mer populära under en kort tid. Men i långa loppet är det människor som bemästrar sitt liv som är mest populära och omtyckta. Det är inte typiskt för drogmissbrukare.

**10. Hjälper droger en att lösa problem?**

NEJ. När någon använder droger kanske han glömmer sina bekymmer och problem under kort tid. Men användningen av droger leder till ännu mer problem, eftersom droger har starka oönskade effekter och användningen av droger ibland får rättsliga följder.

## **INFORMATION OCH FRÅGOR OM INHALERADE DROGER**

### **“Vetenskaplig information”**

- Inhalerade droger utgörs av ett antal gasformiga substanser som absorberas genom näsan eller munnen genom att inhaleras
- Följande substanser inhaleras: bensen, lim, fläckborttagningsmedel, färgborttagningsmedel och thinner, aceton och tryckvätska i aerosolbehållare.
- Inhalerade droger påverkar psyket och tänkandet, exempelvis känslorna, perceptionen, tankarna och omdömet.
- Användningen av inhalerade droger kan leda till beroende.
- Det är mycket skadligt för hälsan att inhalera dessa substanser eftersom det kan resultera i varaktiga problem med koncentrationen och koordinationen och i hjärnskador.

### **Möjliga effekter:**

- Några sekunder efter inhalationen känner sig man sig avspänd, varm, trevlig och påverkad. Denna effekt varar i några minuter.
- Samtidigt påverkas synen och hörseln och allting blir något suddigt.
- Eftersom blodkärlen utvidgas hastigt får man huvudvärk, yrsel, starka hjärtslag och rodnad och känner sig kanske också sjuk.

### **Risker man bör känna till:**

- Att inhalera dessa substanser kan vara speciellt farligt. Vid rus kan det inträffa att man förlorar kontrollen exempelvis koordinationen, när man rör sig. Andningen blir långsammare och ofta upplever sniffaren en inre nervositet.
- Det är svårt att kontrollera hur mycket som inhaleras. När mycket stora mängder inhaleras kan blodcirkulationen i hjärnan störas, vilket kan framkalla hjärnskador eller förlamning.
- Om substanserna av misstag får kontakt med huden kan det leda till frätning med varaktiga skador som resultat.
- Att lägga näsdukar eller påsar direkt över ansiktet för att inhalera kan leda till kvävning.
- I extrema fall kan inhalering av dessa substanser framkalla andnings- och hjärtstillestånd.

### **Frågor:**

#### **1. Varför är det farligt att inhalera målarfärg, lim eller gas?**

Dessa ämnen är giftiga och att inhalera dem kan orsaka hjärnskador. Att inhalera dessa ämnen framkallar vidare ett tillstånd som kan jämföras med att vara berusad vilket ökar risken för olyckor.

#### **2. Är ämnen som inhaleras såsom bensen, lim eller färgborttagningsmedel droger?**

JA, eftersom de påverkar känslor, perception, tankar och bedömning och därför att användarna kan bli beroende av dessa medel.

## INFORMATION OCH FRÅGOR OM ALKOHOL

### “Vetenskaplig” information

- Det kemiska namnet för alkohol är etylalkohol eller etanol.
- Alkohol avtrubbar det centrala nervsystemet. Detta innebär att alla reaktioner blir långsammare under inflytande av alkohol.
- Vidare påverkar alkohol psyket och tänkandet (en så kallad psykoaktiv substans). Våra känslor, tankar och upplevelser förändras exempelvis av alkohol.
- Alkohol når alla kroppens organ via blodet. Omkring 90% av intagen alkohol når hjärnan. Små doser alkohol stimulerar vissa områden i hjärnan och minskar aktiviteten i många andra områden. Större mängder alkohol har bara en avtrubbade effekt.
- 30-60 minuter efter konsumtionen uppnår alkoholnivån i blodet sin starkaste koncentration. Den exakta nivån av alkohol i blodet beror på hur mycket som har konsumerats, hur hastigt upptagningen sker i tarmar och magsäck, kroppsvikt, kön och individens personliga metabolism. Mängden alkohol i blodet mäts i promille. En promille = att en liter blod innehåller en milliliter ren alkohol.
- Alkohol påverkar i “två stadier”. Först kommer en hastig behaglig reaktion, stark men inte lång (denna upplevs som avslappnande, lugnande, hämninglösande). Sedan kommer en obehaglig reaktion, som börjar långsamt men varar länge och som upplevs som nervositet, dåligt humör eller som baksmälla. Denna obehagliga effekt kan stoppas eller ersättas av den behagliga effekterna av ny alkoholkonsumtion. Detta innebär en risk för att dricka allt oftare.
- Ett glas öl (250 ml, 4%), en cocktail (70 ml, 18%), en drink med starksprit som whisky (25 ml, 45%) och ett glas vin (100 ml, 12%) innehåller lika mycket ren alkohol, dvs. 8-10 g.
- Nedbrytningen av alkohol tar lång tid. Det tar levern en timme att bryta ned 0.1 promille alkohol (kvinnor ännu längre). Efter en kväll med mycket alkohol är man fortfarande påverkad följande dag (vilket andra känner på lukten).
- En **vuxen man** bör inte dricka mer än 20 g ren alkohol per dag (= 2 glas öl maximum). En **vuxen kvinna** bör inte dricka mer än 10 g ren alkohol per dag (= 1 glas öl maximum)
- Regelbunden och intensiv alkoholkonsumtion kan resultera i allvarligt fysiskt och psykiskt beroende.
- Moderat alkoholkonsumtion (=bara små mängder) är inte skadligt för hälsan på sikt. Man har t.o.m. funnit vissa positiva och hälsofrämjande effekter av moderat användning av alkohol (speciellt vin).

### **Möjliga effekter:**

- Vanligtvis känner man sig avslappnad, trevlig och bra efter ett eller två glas alkohol. Hjärtat slår snabbare och andningen blir också snabbare. Man upplever ofta sig själv som mer social och som modigare i kontakten med andra.
- Att dricka mer (en alkoholnivå i blodet på 0.2-1.2 promille uppnås vanligen hos unga människor efter två eller tre drinkar) kan resultera i att man förlorar kontrollen över situationen, misstolkar risker och är dumdristig. Det kan hända att man reagerar impulsivt och gör saker som man ångrar senare. Det är exempelvis möjligt att man reagerar intensivare, kanske också på ett aggressivt sätt, eller att man utsätter sig för situationer som man skulle undvika i nyktert tillstånd. I detta tillstånd kan man inte koordinera sina rörelser och ens reaktioner är långsammare (genom att man inte lägger märke till det).
- Om man dricker ännu mer (alkoholnivå 1.3-3 promille) kan man knappt koordinera sina rörelser, man raglar och kan inte hålla reda på gränserna (t.ex. att man kan inte gå på en rak linje). Dubbelseende och sluddrigt tal är vanligt. Många känner sig sjuka.
- Från 3 promille och uppåt blir resultatet att man fryser, blir överhettad eller faller i djup sömn, från 4 promille och uppåt kan koma och död inträffa.
- Efter att man dricker för mycket (den exakta mängden är olika från person till person) känner man sig dålig och sjuk följande dag. Vanligen lider man av huvudvärk och har ont i magen och känner sig inte särskilt energisk.

### **Risker man bör känna till:**

- De flesta olyckor orsakas av alkohol; bilolyckor, olyckor i hemmet, destruktivt beteende och också självmord orsakas mycket ofta av för mycket alkohol.
- Alkohol får en också att släppa hämningar av riskfyllt beteende såsom aggressivitet och riskabelt sexuellt beteende. Det bör påpekas att våldtäkt ofta sker under påverkan av alkohol.
- Regelbunden användning av alkohol minskar energin och försämrar koncentrationen och ens uppfattningsförmåga. Hos människor som konsumerar mycket alkohol har man observerat cellskador i hjärnan. Ju mer alkohol som konsumeras per dag desto större är dessa skador.
- Regelbundna konsumenter av alkohol utvecklar en "tolerans" mot alkohol. Detta innebär att kroppen behöver större mängder alkohol för att uppnå samma avslappnande effekt. Utvecklandet av sådan tolerans är ett tecken på alkoholberoende.
- När man är påverkad kan man säga eller göra saker, som man inte kommer ihåg nästa dag. Det kan vara något pinsamt att vara den ende, som inte kommer ihåg vad som hände kvällen innan, inte sant?
- Alkohol orsakar viktökning: ett glas öl innehåller 100 kalorier. Särskilt alkoholisk innehåller mycket kalorier.
- Alkohol skadar hjärta och lever och påverkar blodtrycket. Människor med särskilda sjukdomar bör därför avstå från alkohol.
- Att blanda konsumtion av alkohol med andra substanser är särskilt farligt. Att kombinera alkohol med lugnande medel som sömnmedel eller lugnande ökar risken för att man förlorar medvetandet, att man får ett sammanbrott eller andningsstillestånd med möjlig dödlig utgång.

## FRÅGOR:

### 1. Är alkohol bra för att släcka törsten?

NEJ inte alls. Alkohol orsakar vätskeförlust i kroppen. Därför är det mycket farligt att använda alkohol tillsammans med ecstasy eller speed (amfetaminer). Risken för värmeslag blir större. För att förebygga sådana effekter är det tillrådligt att dricka så mycket alkoholfritt som möjligt före, under och efter att man dricker alkohol (det bästa är mineralvatten).

### 2. Är det möjligt att dricka mycket alkohol utan att bli full om man har ätit tillräckligt innan?

NEJ, det är inte helt sant. På fastande mage blir alkoholens effekter i själva verket intensivare och sker snabbare. För att undvika att bli full snabbt bör man äta innan man dricker alkohol. Men man blir ändå påverkad efter att ha konsumerat en viss kvantitet alkohol, vilken varierar från person till person (för vissa efter en eller två, för andra efter flera glas).

### 3. Är det möjligt att man efter att ha druckit för mycket en kväll och sedan sover ordentligt kan vara i form dagen därpå?

NEJ, det är inte möjligt. Efter att man har druckit alkohol försämras ens fysiska välbefinnande också följande dag. Vidare störs den mest avslappnande sömnen, drömsömnen, genom intensiv alkoholförtäring, vilket resulterar i sämre prestationsförmåga följande dag.

### 4. Kan man vänja sig vid att dricka?

JA. Man vänjer sig vid att dricka genom att man behöver mer och mer alkohol för att uppnå samma effekt och genom att man måste dricka mer och mer för att bli full. Men detta innebär också att drickandet blir allt skadligare vilket vanligen leder till varaktiga följder.

### 5. Är det sant att man ökar sina chanser att lyckas med en flört genom att dricka?

NEJ det betvivlas. Det kan hända att någon känner att de vågar mer och är mer säker i en flört. Men det är viktigt när man tar kontakt med andra att tolka den andra personens reaktioner på ett riktigt sätt och att notera hans eller hennes känslor. En annan viktig punkt är att man luktar starkt efter att ha druckit mycket. Det är inte alltid så attraktivt.

### 6. Är det bättre att dricka alkoholisk (blandade drinkar av alkohol och söt läsk), som inte är lika stark?

NEJ. Alkoholisk innehåller lika mycket alkohol som t.ex. öl fastän den blandas med läsk. Dessutom vänjer man sig mycket snabbt vid alkoholisk genom att man inte känner smaken av alkohol, eftersom den är så söt. Detta kan resultera i att man dricker för mycket utan att lägga märke till det och att man vill dricka mer efter att ha vant sig.

### 7. Kan flickor dricka lika mycket som pojkar?

NEJ. Flickor bör aldrig påbörja dessa utmaningar. Samma mängd alkohol resulterar i 20% högre alkoholmängd i blodet hos kvinnor jämfört med män. Eftersom flickor vanligen väger mindre än pojkar blir denna effekt ännu tydligare.



**8. Förändras mängden alkohol genom att man blandar drinkar?**

NEJ, mängden ren alkohol förblir densamma vare sig man sätter till juice, vatten eller is. Men det rekommenderas att man dricker mycket juice eller vatten när man dricker alkohol som skydd mot baksmälla.

**9. Är det sant att man åter blir nykter genom att ta en kall dusch, dricker kaffe eller tar en promenad i kall luft?**

NEJ, det finns ingen speciell metod att bli nykter igen. I genomsnitt tar det 8 – 16 timmar att bryta ner alkoholen helt. Hos unga människor och särskilt flickor varar effekten av alkohol ännu längre. För att mildra de obehagliga effekterna av en baksmälla bör man äta lätt mat och dricka mycket (icke alkoholhaltiga drycker) följande dag.

**10. Vad är baksmälla?**

En baksmälla är resultatet av att man har druckit mycket alkohol. Den är ett tecken på förgiftning och uttorkning av kroppen, vilket man vanligtvis känner följande dag. När någon har baksmälla lider han av huvudvärk, är trött och slak och har svårigheter att koncentrera sig.

**11. Kommer andra att tycka bättre om mig om jag dricker alkohol?**

NEJ. Det är möjligt att man blir djärvare efter att ha druckit alkohol och därför kommer lättare i kontakt med andra människor. Eftersom man vanligen dricker för mycket för att bli så djärv och social av sig och eftersom alkohol leder till att man förlorar kontrollen, är risken att man gör bort sig stor.

## INFORMATION OCH FRÅGOR OM CANNABIS

### “**Vetenskaplig**” information

- Cannabis används som ett gemensamt namn för hasch och marijuana.
- Hasch består av kåda från cannabisblommor, medan marijuana är en blandning av pulvriserade blad, blommor och stjälkar av denna planta.
- Cannabis innehåller tetrahydrocannabinol (THC). Denna substans påverkar vårt psyke (psykoaktiv substans), våra tankar och känslor. Denna påverkans karaktär (om den är behaglig eller irriterande) beror på många faktorer (se möjliga effekter).
- THC tas upp av lungornas slemhinnor om man röker cannabis och av tarmens slemhinnor om man äter eller dricker cannabis. THC transporteras med blodet till alla organ. Spår av THC kan påvisas i urinen veckor efter konsumtion.
- När THC når hjärnan påverkar det de delar som sköter minnet av ny information och utförandet av särskilda automatiska rörelser. Detta förklarar varför de flesta människor inte kan ta till sig och komma ihåg ny information, när de är påverkade av cannabis, varför deras känsla för tid är rubbad och varför de knappt kan kontrollera sina rörelser. Påverkan av minnet kan vara under lång tid.

### **Möjliga effekter:**

- Hur någon känner sig efter att ha använt cannabis kan vara variera mycket från person till person. Effekten beror på hur mycket cannabis som har använts, personliga erfarenheter, yttre omständigheter och mycket på vederbörandes förväntningar. Därför kan en del inte känna någonting särskilt första gången, medan andra kan känna sig sjuka eller få panik.
- Cannabis har psykoaktiv effekt. Detta innebär att det påverkar känslor, perception, tankar och riskbedömning. Vanligtvis känner man sig gladlynt och avspänd, musik låter mycket intensiv och man skrattar mer. Tid och omgivning uppfattas annorlunda. En del tycker om det, andra blir hänsynslösa eller upplever panik eller hallucinationer. Under påverkan av cannabis kan man inte koncentrera sig på yttre situationer eller komma ihåg ny information. Detta stadium varar vanligen i en eller två timmar och försvinner sedan långsamt. Efteråt känner man sig vanligtvis yr och matt.
- Fysiska tecken på användning av cannabis är röda ögon, förhöjd puls och torr mun. Armar och ben känns tyngre och det är svårare att samordna sina rörelser. Att dricka alkohol samtidigt förstärker dessa effekter. Man blir mycket ofta hungrig (vanligen på sötsaker).
- Man har nyligen visat att cannabis har negativa effekter på intelligensen. Särskilt människor som inte ligger i topp intellektuellt och använder cannabis regelbundet får anmärkningsvärda svårigheter med sin uppfattningsförmåga (minne eller reaktioner). Dessa nedsättningar i uppfattningsförmågan kan fortgå upp till en månad efter att vederbörande avstår ifrån att använda cannabis.

### **Risker man bör känna till:**

- Då effekterna av cannabis kan vara mycket olika finns alltid risken, att man får en mycket negativ upplevelse när man använder cannabis. Negativa känslor förstärks i själva verket av cannabis och mycket obehagliga erfarenheter kan bli resultatet.
- Användning av cannabis kan leda till beroende, dvs. att man behöver cannabis för slappna av, för att ha roligt och vara lycklig, för att uppleva intensiva känslor och känna sig bekväm.
- Höga doser av cannabis kan orsaka cirkulationsrubbingar (svindel och även svimning).
- Under inflytande av cannabis är man mer mottaglig för olyckor eftersom perception och beräkning i kritiska situationer blir ensidig.
- Uppmärksamhet, minne och koncentration påverkas av THC. Daglig användning kan resultera i påfallande problem att uppnå resultat i skolan, begränsning av aktiviteter och minskat intresse för sådant som vederbörande gillade tidigare.
- En effekt av cannabisanvändning är att man koncentrerar sig mer på inre processer som ens egna känslor, tankar och upplevelser. En del människor gömmer sig helt bakom cannabis. På detta sätt är man inte någon egentlig sällskapsmänniska och har inte heller någon tillfredställande kontakt med andra.
- Att röka cannabis ökar risken för andningsproblem som luftväginflammation, hals- eller lunginfektioner.
- Som vid cigarrettrökning försämras den fysiska konditionen och prestationsförmågan i sport.
- Eftersom cannabisröken (cannabis blandas vanligen med tobak) vanligen inhaleras djupare och hålls kvar i lungorna under längre tid än cigaretttrök, motsvarar skadan av en joint skadan av 3 – 5 cigaretter (när det gäller kolmonoxid och tjära).
- Att dricka eller äta cannabis har starkare effekt än att röka den, men sätter inte in förrän efter cirka en timme. När cannabis äts leder detta oftare till hallucinationer.
- Användning av hasch och marijuana är olagligt i de flesta länder och tolereras inte av samhället. Om man åker fast medan man använder cannabis kan detta leda till allvarliga problem.
- Nuförtiden är cannabisprodukter mycket starkare (de innehåller mycket mer THC) än för några år sedan. Med denna starkare koncentration ökar också problem och risker: allt fler yngre människor som tagits in på psykiatriska kliniker vårdas för problem som orsakas av cannabis. De som använder cannabis för att känna sig mindre nervösa och spända bör vara särskilt försiktiga.

## Frågor:

### 1. Kan man bli beroende av hasch eller marijuana?

JA, det kan man. Om man använder cannabis för att slappna av, bli lycklig, njuta av musik eller vara tillsammans med andra är man på god väg att bli beroende. Konsekvenserna av psykiskt beroende påverkar många olika områden i livet. En viktig punkt är att en missbrukare behöver hjälp och råd.

### 2. Är det mindre skadligt för kroppen att röka hasch än cigaretter?

NEJ. Eftersom cannabisröken (cannabis blandas med tobak) vanligen inhaleras djupare och hålls kvar i lungorna under längre tid än cigarettrök, motsvarar skadan av en joint skadan av 3 – 5 cigaretter (när det gäller kolmonoxid och tjära).

### 3. Varför bör jag undvika cannabis när jag inte känner mig bra?

Cannabis kan inte lösa några problem utan bara få dig att glömma dem för några timmar. Det är vidare troligt att en person som har bekymmer inte känner sig bättre, om han eller hon röker cannabis, eftersom cannabis förstärker känslor snarare än förändrar negativa känslor till positiva. Särskilt de som känner sig sorgsna eller ångestfyllda eller har mentala problem bör undvika cannabis. Det finns en risk för att cannabis orsakar sammanbrott när man har problem med känslor.

### 4. Tycker man mer om mig i en grupp om jag röker cannabis?

NEJ. Om en grupp anser att man "måste" använda cannabis, kanske man bara accepteras om man gör det. Man kan fråga sig om det är värt att vara med i en sådan grupp där man måste ha ett rus för att känna sig bekväm. Dessutom gynnar cannabis självcentrerade känslor snarare än intresse för andra. Det är vanligen inte särskilt tilltalande för människor som vill vara i kontakt med andra.

### 5. Är cannabis en inkörsport till andra "tyngre" droger?

NEJ. Vi vet att de flesta användare av cannabis inte använder "tyngre" droger efteråt och överger cannabis efter en tids experimenterande. Men att vänja sig vid droger för att känna sig bekväm eller glömma sina problem ökar risken för att man kommer att pröva andra droger.

### 6. Är det mindre skadligt att äta eller dricka cannabis än att röka det?

NEJ. Att dricka eller äta cannabis har starkare effekt, men sätter inte in förrän efter cirka en timme. När man äter cannabis leder detta oftare till hallucinationer.

### 7. Vilka slags problem kan uppkomma om man röker en joint då och då?

Många olika problem kan uppkomma. Man är mer olycksfallsbenägen, benägen att ta oansvariga beslut och att uppträda hänsynslöst. Dessutom löper man risken att bli missbrukare och att börja använda cannabis automatiskt, när man känner sig obekvämt.

**8. Är det sant att cannabis ökar ens chanser när man flörtar med någon?**

NEJ, det bör man betvivla. Ens ögon blir röda av cannabis och ögonlocken svullnar ofta också följande dag, vilket knappast kan kallas tilldragande. Meningslöst prat och en självcentrerad attityd är också vanligt, när man röker cannabis. Ens kommunikation med andra blir sämre, vilket antagligen försämrar ens chanser när man flörtar med någon.

## INFORMATION OCH FRÅGOR OM ECSTACY

### “Vetenskaplig” information

- Ecstasy används som beteckning för flera olika kemiska substanser (huvudsakligen MDMA).
- Alla dessa substanser påverkar vårt psykiska liv (psykoaktiva substanser). Detta innebär att de förändrar våra tankar och upplevelser genom att påverka hjärnan. När man har tagit ecstasy befinner man sig i en annan slags medvetenhet: det man tänker, ser eller känner är ovanligt och inte bekant. I detta tillstånd framstår allting som nytt, mer färgrikt, mörkare, lyckligare, sorgsnare, intensivare eller bara irriterande.
- Det har påvisats att det ibland säljs andra icke-psykoaktiva substanser (placebon) eller mycket skadliga substanser (som metadon), som kallas för ecstasy.
- Ecstasy äts i form av piller, vätska, kapslar eller inhaleras genom näsan i form av pulver.
- Den tid under vilken effekterna av ecstasy upplevs beror på dosen, hur den intas och personliga faktorer som kroppsvikt, kön eller om man ätit innan. En genomsnittlig dos är effektiv i 3 till 6 timmar, MDMA upp till 12 timmar.

### MÖJLIGA EFFEKTER:

- 20 – 60 minuter efter att man använt ecstasy får man en stickande känsla i huden. Armarna känns stela, munnen är torr och hjärtat slår hastigare. Pupillerna vidgas. Ibland känner man sig sjuk. Man kan också uppleva spänning i käkarna och bita ihop tänderna.
- Lite senare inträffar de psykiska effekterna: positiva och negativa känslor blir mer intensiva, hämningar blir svagare och man känner en starkare dragning till andra människor. Hunger och törst försvinner och man känner sig vaken och alert. Efter att effekten av ecstasy försvinner inträffar det motsatta: man känner sig trött, utmattad och ledsen. Dessa negativa effekter kan vara upp till 24 timmar.

### Risker man bör känna till:

- Man kan aldrig vara säker på vilka ämnen som dessa piller eller pulvret faktiskt innehåller, inte heller på vilken koncentration de har eller hur farliga de är (om man inte låter analysera dem kemisk). Ecstasy är inte en kontrollerad medicin utan tillverkas av de som säljer drogen.
- Ecstasy avlägsnar törst och trötthet. Om man dansar utan att ta pauser är risken stor att kroppstemperaturen ökar, vilket kan leda till överhettning. Det är därför mycket viktigt att man dricker alkoholfria drycker så mycket som möjligt och vilar ibland.
- Om man använder ecstasy kan man drabbas av stark ångest, skräcksyner och få svårt att orientera sig.
- Ecstasy utgör en överbelastning av både kropp och själ. Man bör undvika att använda ecstasy, särskilt om man har problem med hälsan eller mentala problem.
- Om man använder ecstasy regelbundet är de negativa effekterna (trötthet och sorgsenhet) starkare än de önskade effekterna. Till följd av detta finns det en

tendens att öka dosen för att få tillbaka de positiva effekterna. Detta ökar i sin tur de negativa effekterna.

- Ecstasy har endast kortvarig effekt om man känner sig ledsen. De som använder ecstasy över helgerna lider vanligen av mild depression under veckan.

**FRÅGOR:**

**1. Om ecstasy gör mig lycklig, varför skulle jag undvika det?**

Känslor som man får på konstgjord väg medför alltid risker. Det är ett farligt spel med kropp och själ att försöka skapa ett känslotillstånd på konstgjord väg, när man inte har denna känsla innan. Dessutom varar dessa positiva känslor bara så länge som drogen är effektiv. Efter några timmar känner man sig vanligen utsliten: uttröttad och ledsen i timmar och ofta med en lätt depression i flera dagar.

**2. Varför är det farligt att dansa i timmar när man är påverkad av ecstasy?**

På grund av effekten på hjärnan avlägsnar ecstasy trötthet fullständigt, man upplever inte utmattning. Man uppfattar inte heller hunger eller törst, vilket är farligt när man dansar i timmar. Vätskeförlusten när man dansar kan resultera i värmeslag, vilket i vissa fall haft dödlig utgång.

**3. Kan man bli beroende av ecstasy?**

JÄ, det är möjligt att bli beroende av ecstasy. När man har använt ecstasy ofta blir de önskade effekterna (att man känner sig bra och pigg) allt svagare varje gång man använder det. Om man ökar dosen blir man inte mindre trött eller ledsen för det. Att använda ecstasy för att känna sig bättre under helgerna, medan man har varit deprimerad, trött och utan energi under veckan, är ett vanligt sätt att bli beroende av ecstasy.

## INFORMATION OCH FRÅGOR OM KOKAIN

### “Vetenskaplig” information

- Kokain är ett vitt, kristalliskt pulver med bitter smak som tillverkas av löven från kokaplantan blandade med vatten, krita eller kristallsoda och fotogen eller ammoniak
- Kokain sniffas vanligen, men kan också injiceras.
- Effekten av kokain varar mellan 30 och 60 minuter
- Effekten av kokain kommer mycket snabbt med stark påverkan på psyket (tankar, upplevelser och känslor). Om man sniffar kokain inträffar effekterna efter bara några minuter.

### Möjliga effekter

- Kokain orsakar en hastig och intensiv euforisk känsla. Man känner sig mycket vaken, kraftfull och rastlös och vill röra på sig. Tankarna kommer snabbt och ibland pratar man mycket om meningslösa saker. Man känner sig säker i överkant, är redo att ta risker och kan bli mycket tanklös och aggressiv. Detta innefattar också faran för att underskatta verkliga risker som att hoppa från höga höjder eller liknande.
- Under kokainrus känner man ingen hunger, törst eller trötthet.
- Efter att effekten av kokain har försvunnit (efter ungefär en timme) känner man sig ledsen, spänd eller ångestfylld under en längre period och man vill använda kokain direkt på nytt.
- Höga doser av kokain kan utlösa starka känslor av ångest eller inbillning. Man kan exempelvis tro sig vara observerad eller ständigt förföljd.

### Risker man bör känna till:

- Kokain kan framkalla eller förstärka mentala problem eller störningar. Särskilt hos unga människor är risken stor för att det leder till ångest, inbillning eller psykoser.
- Man kan bli beroende av kokain särskilt om man känner sig nere efter ruset vilket gör att man känner ett behov av att ta kokain igen för att känna sig stark och glad igen.

### Frågor

#### 1. Blir jag smal av att använda kokain?

NEJ, det blir man inte. Kokain undertrycker ens känsla av hunger under ruset. Detta innebär att man antagligen inte kommer att äta något just då, men det är mycket troligt att man i stället kommer att äta ovanligt mycket senare (dvs. efter ungefär en timme), för att inte känna sig ledsen (och av den anledningen helst sötsaker eller fet mat).

#### 2. Gör kokain en person attraktiv?

NEJ. Under kokainrus blir man mycket pratsam och kan därmed framstå som mer social eller intressant. Tvärtom kan man uppfattas av andra som en rätt olidlig och osammanhängande pratkvart snarare än en tilldragande eller underhållande person. Kokain orsakar också ofta ihållande snuva och stark svettning.



**3. Kan man bli beroende av kokain?**

JA, det kan man. Man kan bli beroende av kokain, särskilt eftersom, när man känner sig nere efter ruset, detta framtvingar att man tar mer kokain för att känna sig stark igen.

**3. Vad händer när man använder kokain?**

Kokain orsakar mycket snabbt en intensiv euforisk känsla. Man känner sig mycket vaken, kraftfull och rastlös och vill röra på sig. Tankarna kommer snabbt och ibland pratar man mycket om meningslösa saker. Man känner sig säker i överkant, är redo att ta risker och kan bli mycket tanklös och aggressiv. Detta innefattar också faran för att underskatta verkliga risker som att hoppa från höga höjder eller liknande. Efter att ett kokainrus har ebbat ut (efter ungefär en timme) känner man sig ledsen, spänd eller ångestfylld under en längre period och man får lust att använda kokain på nytt.

**4. Är det möjligt att förbättra sina resultat i skolan genom att använda kokain?**

NEJ, det är det inte. När man använder kokain förlorar man kontrollen över sina egna tankar. Ens självuppfattning blir påverkad av kokain: Man tror sig veta bättre, men denna uppfattning motsvarar inte verkligheten.

## **INFORMATION OCH FRÅGOR OM HEROIN**

### **“Vetenskaplig” information**

- Heroin är ett konstgjort derivat av morfin och räknas till opiaterna.
- Heroin är en drog som påverkar psyket (en psykoaktiv drog), förändrar våra känslor, tankar och perception genom att påverka hjärnan och föranleda ett olikartat medvetenhetstillstånd.
- Heroin har en smärtstillande effekt.
- Heroin framkallar både fysiskt och psykiskt beroende.
- Heroin injiceras, sniffas eller röks. Effekten av heroin kan vara från en timme till en dag och beror på dos, hur det tas, kroppsvikt, kön och särdrag hos användarens hjärna.
- Efter kort tids användning utvecklas en tolerans. Man måste använda mer och mer av drogen för att uppnå samma effekt.
- När kroppen väl har vant sig vid heroin uppkommer starka reaktioner om man slutar använda drogen. Dessa så kallade abstinenssymptom innefattar stark smärta i ben och armar, heta svallningar eller rysningar allvarlig depression eller mycket skrämmande hallucinationer.

### **Möjliga effekter:**

- Heroin minskar ångest och spänning. Heroinanvändaren talar om varma och trivsamma känslor, lycka, bättre ’förståelse’, ser vackra eller skrämmande bilder och befinner sig i ett flytande tillstånd mellan vakenhet och sömn. Utifrån tycks de apatiska och ointresserade.
- Negativa effekter av heroin är: känsla av irritation, problem med orienteringen, svårigheter att minnas och minnesförlust, samt sluddrigt tal.
- Andra effekter är förstoppning, avsaknad av sexlust, hunger och törst. Bristen på intresse av föda, kläder och hygien kan leda till anmärkningsvärd vanskötsel.
- Heroin försvårar andningen och kan orsaka andningsstillestånd.

### **Risker man bör känna till:**

- Heroinets effekter sätter in mycket hastigt och orsakar att tankar och reaktioner blir långsammare. Effekten kan vara länge och gör användaren olycksbenägen pga. snedvriden uppfattning och bedömning av kritiska situationer.
- Användningen av nålar och sprutor för injektion av heroin medför en mycket stor risk för infektion av hepatit eller AIDS virus.
- Regelbunden användning av heroin leder till att det utvecklas en högre tolerans. Detta innebär att man måste ta mer och mer av drogen för att uppnå samma effekt. Fortsatt användning leder till fysiskt och psykiskt beroende och starka abstinensbesvär när man slutar använda drogen.
- Eftersom heroin saktar ner andningen är det livsfarligt att använda heroin om man har problem med lungorna, såsom astma.
- Heroinets kvalitet är ofta tvivelaktigt och det finns mycket farliga blandningar.

## Frågor

### 1. Är heroin en beroendeframkallande drog?

JA, det är den. Regelbunden användning av heroin orsakar både fysiskt och psykiskt beroende redan efter kort tid. Detta innebär att man känner sig dålig utan heroin (smärta i hela kroppen, sömnlöshet, nervositet, rastlöshet och svaghet) och man har en oemotståndlig drift att använda drogen på nytt. Personer som är beroende av heroin kan vanligtvis inte sköta sig och saknar intresse av något annat än heroin. Heroinet blir det viktigaste i deras liv.

### 2. Är det mindre farligt att röka än att sniffa heroin?

NEJ, det är det inte. Både att röka, sniffa och injicera heroin är en fara för ens fysiska och mentala hälsa. Heroin skapar beroende om det används regelbundet och risken är stor för alla som prövar denna drog.

### 3. Hur känner man sig efter att ha tagit heroin?

Det gäller alla droger att man kan uppleva mycket olika känslor efter att ha tagit dem. Det beror på många olika villkor om man ska känna sig euforisk eller få obehagliga upplevelser. Några känner sig lyckliga i ruset, andra har skrämmande syner och känner sig mycket ångestfyllda. Det är välbekant att heroin dämpar känslor och alla reaktioner (saktar ner talet och tänkandet). Heroinmissbrukare isolerar sig och är inte särskilt intresserade av andra människor eller något annat överhuvudtaget.

# INFORMATION OM Tobak, Snus och Nikotin

## “VETENSKAPLIG” INFORMATION

- Det är nikotinet i cigaretter som orsakar de önskade effekterna av rökning. Det är också detta ämne som leder till beroende.
- Nikotin absorberas i lungorna och når hjärnan via blodet på mindre än 10 sekunder. Genom den mycket höga hastigheten upplever rökaren effekten av nikotinet mycket snabbt (det går fortare än om nikotinet skulle injiceras). I hjärnan påverkas av nikotinet på flera områden och orsakar förändringar i hela kroppen: hjärtat slår snabbare, blodtrycket höjs, metabolismen påskyndas, blodkärlen dras samman och blodcirkulationen och temperaturen i händer och fötter sjunker (det är skälet varför rökare oftare har kallare händer och fötter än icke-rökare. Dessa fysiska effekter liknar dem som uppkommer vid stress.
- Nikotin är ett gift. För en vuxen är en dos på 0.05 gram rent nikotin dödlig. För bebisar är det dödligt att bara svälja en cigarett.
- Giftets påverkan är uppenbar när någon röker sin första cigarett: den vanliga följden är hosta, illamående, att det bränner i halsen, ögonen blir röda och tårfyllda – allt tecken på att kroppen ”bekämpar” giftet.
- Förutom nikotin innehåller cigaretter omkring 3700 olika kemiska ämnen som ammoniak, arsenik, tjära, vätecyanid, kolmonoxid, eller butangas. Många av dessa är kända i andra sammanhang, arsenik används exempelvis som råttgift, ammoniak i tvättmedel. Dessa ämnen påverkar hälsan negativt, man vet att cirka 40 av dem orsakar cancer.
- Cigarettrökning är den viktigaste hanterbara orsaken till sjukdom och död i Europa och andra industrialiserade länder. Fler än 500.000 människor i Europa dör varje år av följder av rökning.
- Varje cigarett förkortar rökarens liv med cirka 11 minuter.

## MÖJLIGA EFFEKTER:

- När nikotinet når hjärnan påverkas rökaren av effekter såsom förstärkt uppmärksamhet och bättre minne, en minskning av hunger och smärta och bättre matsmältning.
- Rökning uppfattas antingen som avspänning eller stimulans. Vilket det ska bli regleras huvudsakligen av tillståndet innan man röker cigaretten och rökarens förväntningar vid detta tillfälle. Genom denna dubbla effekt kan nikotinet effekter upplevas som positiva i olika situationer
- Många studier har visat att nikotin inte leder till “verklig” avkoppling eller minskning av stress. Det har framkommit att de effekter som rökare upplever som avkopplande eller stressminskande snarare är en försvagning av abstinenssymptom. Dessa abstinenssymptom (som nervositet, rastlöshet, problem med koncentrationen) känns negativa. När de försvinner eller försvagas genom att man röker, upplevs därför detta som behagligt och som en lättnad.

## RISKER DU BÖR KÄNNA TILL:

- Nikotin är en drog med mycket hög potential för missbruk. Man har uppskattat att 60 – 80 % av alla rökare är beroende. Tecken på beroende är begär efter att röka, att man försöker sluta utan framgång, utvecklandet av tolerans (i informationsbladet om droger finns en förklaring av begreppet tolerans) och abstinensbesvär om man röker mindre eller slutar. Vanliga abstinensbesvär är nervositet, rastlöshet, begär efter nikotin, problem med koncentrationen och sömnen, ökad aptit och dyster sinnesstämning. De flesta rökare som vill sluta röka misslyckas flera gånger – det är mycket svårt att sluta röka, när man väl har börjat. Vidare har forskning nyligen visat, att rökare bland ungdom visar tecken på beroende mycket snabbt (dagar eller veckor efter påbörjad – inte ens regelbunden – rökning).
- Kolmonoxid – en mycket giftig gas i cigarettröken – försämrar syrets cirkulation till de inre organen. Detta resulterar i en försämring av fysisk styrka och välmåga. En sådan påverkan kan upplevas från första början. Ett tecken på detta är att man snabbt blir andfädd när man sportar eller går uppför trappor.
- Försämringen av blodcirkulationen skadar huden. En rökares hud är grå och blek och rökare får rynkor tidigare än icke-rökare.
- Andra synbara negativa effekter som inträffar snart efter att man har börjat röka: kläder och hår luktar illa, tänder och fingrar blir gula, luktsinnet och smaksinnet blir försämrade och – sist men inte minst – rökning är mycket dyrt.
- Tjära uppkommer genom att man bränner cigaretten. En rökare som röker ett paket cigaretter om dagen konsumerar ungefär en kopp ren tjära på ett år.
- De mycket väl kända riskerna för hälsan på längre sikt är följande: en ökad risk för cancer (t.ex. i lungorna), luftstrupen, njurarna eller levern), ökad risk för hjärtsjukdomar och andra sjukdomar beroende på störningar i blodådrorna och försämrad blodcirkulation. Vidare är det större risk för rökare att drabbas av tandlossning och andra problem med tänderna och tandköttet.
- Hos kvinnor som använder preventivmedel och röker ökar risken för störningar i blodcirkulationen (som blodpropp, hjärtinfarkt och stroke) ännu mer. Därför bör inte kvinnor och flickor som använder preventivmedel röka.
- Rökning under havandeskap leder till att barnets vikt minskar, långsammare växt och förhöjd risk för förtidig födsel och plötslig spädbarnsdöd.
- Cigarettrök är en av de farligaste formerna av luftföroreningar. Passiv rökning försämrar välbefinnandet och hälsan: ögonens, näsans och halsens slemhinnor irriteras, hosta, huvudvärk, illamående och yrhet kan förekomma, risken för hjärtsjukdomar, cancer och skador på andningsvägarna (som astma och bronkit) blir större. Detta gäller särskilt barn.

## **”VETENSKAPLIG” INFORMATION OM SNUS**

- Snus är benämningen på den svenska varianten av icke rökt tobak. Andra varianter är tuggtobak och luktsnus. Användningen av dessa sistnämnda är begränsad.
- Snus är en legal tobaksprodukt i Sverige och säljs av tobakshandlare och livsmedelsbutiker m. fl. Man får inte sälja snus till den som är under 18 år.
- Inom den Europeiska unionen i övrigt är det förbjudet att sälja snus.
- Snus består av finmalda tobaksblad som blandats med vatten
- Snus innehåller nikotin, natriumkarbonat, koksalt, fuktgivare och olika smakämnen beroende på snusmärke. Snus innehåller dessutom ett ca 25 tal tobaksspecifika nitrosaminer.
- Nikotinet i snus tas upp av munslemhinnan och upptaget är beroende på snusets pH. Ju högre pH ju mera nikotin kan tas upp. Nikotinet transporteras snabbt upp till hjärnan via blodbanan och påverkar vårt belöningssystem. Nikotinet "bygger om" hjärnans belöningssystem, varefter nikotin måste tillföras kontinuerligt för att snusaren skall vara i fysisk och psykisk balans. Snus skapar ett kraftigt nikotinberoende
- Normalförbrukningen brukar ligga på en tredjedels dosa per dag.

## **MÖJLIGA EFFEKTER**

- Nikotinet är den psykoaktiva komponenten i snus med både lugnande och aktiverande egenskaper.
- En av de främsta anledningarna för snusaren att fylla på med nytt snus är abstinenssymptomen. Dessa kan bestå av nikotinsug, irritation, ångslan koncentrationssvårigheter, oro, huvudvärk, trötthet, sänkt blodtryck sänkt hjärtfrekvens, mag-tarmsbesvär.
- Ca 2/3 av 15-åriga pojkar kombinerar sitt snusande med cigarettökning. Snusare och blandbrukare brukar oftare alkohol i form av helgusupande. Snusare har oftare ett riskbeteende än ickebrukare av tobak.

## **RISKER MED SNUS MAN BÖR KÄNNA TILL**

- Snusets skadliga effekter jämförs ofta med rökningens. En sådan jämförelse blir lätt skev då få produkter är så hälsofarliga att använda som rökt tobak. Effekterna och hälsoriskerna för snusaren bör jämföras med att inte använda någon form av tobak eller nikotin.
- Snus innehåller tobaksspecifika nitrosaminer som betraktas som cancerframkallande ämnen.
- Hjärtat slår 10 - 20 slag fler per minut och blodtrycket höjs med 5-10 mm Hg
- Fria fettsyror och kolesterol frigörs
- Mer än fördubblad risk för sen- och muskelskador vid idrottsutövning. Risk att få "vita fingrar"
- Nästan trefaldigt ökad risk för att drabbas av typ II diabetes

- Mammor som använt snus under graviditeten löper högre risk att få barn med sänkt födelsevikt, att drabbas av havandeskapsförgiftning samt dubbelt så hög risk att föda för tidigt
- Blottade tandhalsar och lokal käkbensförlust och ständigt en slemhinneskada under läppen på platsen där prillan läggs samt missfärgade tänder.

## FRÅGOR

### 1. Kan man bli beroende av snus?

JA. Beroendet blir dessutom särskilt starkt och svårhanterat

### 2. Är snusanvändning mindre skadligt än rökning?

JA, snusanvändning är mindre skadligt än rökning. Men vi vet fortfarande mycket litet om effekter av snusanvändning beroende på sparsam forskning.

### 3. Vilka är de som snusar?

Bland killar i 16-årsåldern snusar ca 20 % regelbundet. Ca 2/3 röker samtidigt. Bland tjejer i samma ålder snusar ca 2-3 % regelbundet och samtidig rökning är vanligt förekommande.

### 4. Är snus en inkörsport till andra droger?

Oklart. Men man har idag sett ett samband med alkoholkonsumtion och ett ökat generellt riskbeteende bland snusare.

### 5. Finns det risker med att snusa då och då?

Ja risken är att man blir fast i ett beroende som i sin tur leder till regelbunden daglig användning.

### 6. Är det sant att snus ökar ens chanser när man flörtar med någon?

NEJ. 8 av 10 flickor i 6:e klass tycker att snusare är äckliga i en svensk undersökning.

© 2004, Torino, EU-DAP trial

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright owner or of the European Commission.*

Contact Address:

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze

Servizio di Epidemiologia - ASL 5

Via Sabaudia n. 164

10095 Grugliasco (TO )-ITALY

tel. +39011 40188309/310 - fax +39011 40188301

e-mail: eudap@oed.piemonte.it - www.eudap.net

*EU Dap is co-funded by the European Commission*

*This publication is the sole responsibility of its publisher(s), and that it in no way represents the views of the Commission or its services.*



