

ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING, TOBAK

Syfte:	Att deltagarna ska få information om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Genom att diskutera effekter av och risker med bruk av detta ska deltagarna få möjlighet att öka sin kunskap om ämnet.
Grundmaterial:	Blädderblock, tuschpennor. Fika eller frukt.
Dagens material:	Projektor och dator med internetuppkoppling för att kunna visa film.
Tid:	120 minuter.

Till ledaren:

Bristande kunskap om ANDT-frågor är inte ovanligt bland nyanlända föräldrar. Det är inte självklart att man tidigare fått information om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Erfarenheter som man har med sig från hemlandet kan variera betydligt gällande lagstiftning, bruk och förhållningssätt.

Vi utgår i samtalen alltid från att alla föräldrar vill det bästa för sina barn. Målet är att ge information och kunskap i ämnet och därmed kunna samtala och diskutera kring angelägna frågeställningar.

Föräldrar spelar naturligtvis en stor roll i barnens liv och är de som har störst möjlighet att kunna påverka sina barns liv på ett positivt sätt. Att vara en bra förebild för sina barn är viktigt. Det har visat sig att föräldrar som kommunicerar och samarbetar med andra föräldrar har bättre förutsättningar att påverka sina tonårsbarn att avstå från alkohol, tobak och narkotika.

Nyanlända föräldrar kan ha ett begränsat socialt nätverk. Därför är det viktigt att ge möjlighet till samtal med andra föräldrar, i till exempel en föräldragrupp. Där kan de få både råd och stöd av varandra i frågor som för både svensk- och utrikesfödda föräldrar kan sätta föräldraskapet på prov.

Mer information:

<https://www.1177.se/>

På vårdguiden 1177 kan du få information om alkohol, narkotika, dopning och tobak. Informationen finns på flera språk. Där finns även andra former av stöd.

<https://www.can.se/>

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

<https://www.iq.se/tonarsparloren/broschyer-pa-andra-sprak/>

Information för tonårsföräldrar på flera språk: arabiska, dari, tigrinja och engelska samt inläst på somaliska.

<https://www.drugsmart.com>

Ungdomssajt om alkohol och andra droger.

Text att läsa samt underlag för diskussion:

Alkohol, narkotika, dopning och tobak

Alkohol

I Sverige säljs alkohol på Systembolaget. Det är staten som äger Systembolaget och har monopol på att sälja alkohol. På Systembolaget får man köpa alkohol när man har fyllt 20 år. Vid 18 år får man köpa/dricka alkohol på en bar eller restaurang, då det då är under kontrollerade former. Innan 18 års ålder får man inte dricka eller köpa alkohol. Men det finns drycker med låg alkoholhalt som går att köpa i en livsmedelsaffär. Det kan vara olika typer av öl eller cider.

Dricker man mycket alkohol finns risk för att utveckla sjukdomar eller skador på exempelvis hjärta eller lever. Man kan också bli deprimerad, känna oro eller få sömnproblem. Om man dricker för mycket alkohol under lång tid finns en risk att bli beroende. Ett beroende utvecklas oftast långsamt, men efter en tid behöver man dricka mer och mer alkohol eftersom kroppen har vant sig vid att vara påverkad av alkohol. Har man utvecklat ett beroende kan det vara svårt att sluta dricka. Att vara beroende av alkohol påverkar inte bara individen utan även hans eller hennes familj och vänner. Ett alkoholberoende kan få stora konsekvenser som till exempel att den som är beroende kanske slutar att gå på jobbet eller till skolan. Alkoholen kan ta en så stor plats i livet att man avstår från att göra saker tillsammans med andra. Det kan leda till bråk i familjen. Ekonomiska problem kan vara vanligt i familjer där det finns missbruk av alkohol eller andra droger. Ju yngre man är när man börjar dricka alkohol desto större är risken att utveckla problem senare i livet.

Har du varit med om att någon i din närhet har druckit för mycket alkohol?

Hur har du i så fall upplevt det?

Varje år dör ca 2000 personer på grund av alkohol i Sverige. Man tror att ungefär 4 procent av Sveriges vuxna befolkning har ett alkoholberoende. Barn är särskilt drabbade om de lever i en familj med alkoholproblem. Om den vuxne på grund av sina problem inte tar hand om sitt barn och ger barnet det han eller hon behöver, riskerar barnet att fara illa. Det kan visa sig både psykiskt och fysiskt. Psykiskt genom exempelvis oro och fysiskt genom exempelvis huvudvärk och ont i magen. Även barnets skolgång och skolresultat kan påverkas. Forskning visar att barn som växt upp i sådana familjer själva kan få egna alkoholproblem när de blir äldre.

Alkoholism är en sjukdom som drabbar cirka 10 % av befolkningen. För många kan det kännas svårt att tala om att det finns alkoholproblem i familjen. Men det går att få stöd och hjälp, exempelvis från socialtjänsten i kommunen eller på hälsocentralen. Det kan även anhöriga och barn till missbrukare få.

Hur kan en person som har problem med alkohol få hjälp?

Narkotika

All form av narkotika är förbjudet i Sverige. Man får inte ha, använda, köpa eller sälja narkotika. Dessa typer av brott kan ge ett långt fängelsestraff och/eller höga böter.

Droger är ämnen som påverkar både kropp och tankeverksamhet genom att man upplever ett rus som kan innehålla både positiva och negativa känslor. Ruset kan göra att en person tappar kontrollen och gör saker som den annars inte skulle göra. Narkotika är läkemedel eller hälsofarliga medel som gör att man snabbt kan bli beroende.

Vad räknas som narkotika i Sverige?

Det finns många olika typer av droger som till exempel spice, hasch, cannabis, amfetamin, kokain, heroin, ecstasy, marijuana, LSD, kat och metamfetamin.

De flesta människor vet att droger är farligt, och de flesta vill inte heller skada sig själva. Någon gång i livet kan en människa ha känslor som är svåra att hantera eller ha mycket svåra fysiska smärtor. Droger och narkotika kan ”trycka bort” svåra känslorna eller smärtor under en kort stund, men de löser aldrig något problem. Det är snarare så att det kanske blir nya problem på grund av ett beroende.

Dopning

Dopning är otillåten användningen av hormonpreparat och andra läkemedel. De som dopar sig vill bland annat öka få större muskler eller bli starkare för att inom exempelvis en idrott göra bättre resultat.

Anabola androgena steroider(AAS) kallas de olika ämnen som gör att musklerna växer. AAS innehåller det manliga könshormonet testosteron som utvecklar det manliga könet och bland annat ger mer hårväxt. Testosteronnivån i kroppen blir mycket högre vid missbruk av AAS och det påverkar kroppen negativt. Konsekvenserna kan bland annat vara problem med potensen, hjärnan eller blodfetter. Även depression, aggressivitet, acne eller förändringar i humöret kan vara en följd av dopning.

Tobak

Den som röker tobak riskera att utveckla sjukdomar och dö i förtid och att utveckla sjukdomar. I tobak finns många ämnen, bland annat nikotin som är giftigt och som gör att man lätt blir beroende. Många som börjar röka eller snusa blir beroende. Tobak är förbjudet för den som är under 18 år. Den som röker riskerar att få sjukdomar som cancer, lungsjukdomar och hjärt- och kärlsjukdomar, man kan även få magsår. Det skadar även det ofödda barnet om mamman röker eller om mamman blir utsatt för passiv rökning. Passiv rökning är om någon röker i samma rum. Då kan alla som andas in röken bli skadade på samma sätt som rökaren. Röken från vattenpipa är lika skadlig och kan orsaka många olika sjukdomar som till exempel cancer, kol och andra lungsjukdomar. I Sverige får du inte röka på restauranger, uteserveringar, tågplattformar, vid ingången till hälso- och sjukvårdslokaler, på idrottsplatser och på platser där barn och unga vistas. Du får inte heller röka utanför kommunala byggnader.