



**UNG  
UTAN  
PUNG**

**Det suger**

**En lärarhandledning om droger &  
missbruk**

**Ung utan Pung** har sina rötter i Stockholms förorten Rågsved. Det hela började på en ungdomsgård 1982 där den första pjäsen handlade om fattiga ungdomar på en tågluff genom Europa ”Ung utan Pung”. Ung utan Pung blev även namnet på gruppen som sedan dess har stannat kvar i förorten och turnerar runt om i landet med humoristiska shower med satir, musik och sketcher.

Ung utan pungs föreställningar används ofta till temadagar men är framför allt en möjlighet att bjuda på teater som engagerar, öppnar dörrar och lockar till nya möten och kulturupplevelser.

I det här häftet finns övningar och diskussionsfrågor som är kopplade till teaterföreställningen Det suger. Övningarna passar även bra att använda i samband med temaarbete kring alkohol och droger. Frågorna och övningarna kan användas i grupper om två, smågrupper eller i helklass. Det är alltid pedagogen som styr diskussionen.

Det är viktigt att tänka på att vissa frågor kan vara känsliga att prata om och att det kan väcka starka känslor. Var uppmärksam på om någon elev reagerar starkt, lyssna av stämningen i klassen och fånga upp de elever som kan behöva särskilt stöd.

*Lycka till!*

*Ung utan Pung*

Ansvarig utgivare: Johan Sundberg  
Föreningen Svea Sträng/Ung utan pung  
Garphyttegränd 2  
124 67 Bandhagen  
Telefon: 08-99 71 24  
E-post: [info@ungutanpung](mailto:info@ungutanpung)  
[www.ungutanpung.se](http://www.ungutanpung.se)

## **Det suger**

- en lärarhandledning om droger & missbruk

### **Övningar**

- ◆ Börja med att lista alla droger som eleverna känner till på tavlan . Försök dela in drogerna i olika grupper (alkohol, droger och läkemedel, doping samt opiater, centralstimulerande, hallucinogener etc.).
- ◆ Dela tavlan i två delar en + och en – del. Låt eleverna skriva + och – med droger
- ◆ Be eleverna lista det som är betydelsefullt i deras liv på ett tomt papper. Skulle ett drogmissbruk förändra listan? Hur skulle det fungera ihop med ett drogmissbruk?

### **Heta stolen**

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående. Om man instämmer i ett påstående ska man resa sig upp och byta stol med någon annan som har den åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte i påståendet eller också sätter man armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till även om man är ensam om en åsikt. Vid varje påstående ger du några i gruppen tillfälle att motivera varför de gick respektive satt kvar. Som ledare försöker du fördela ordet jämnt, se till att alla kommer till tals. Det är viktigt att poängtera att inget svar är mer rätt än något annat, man får tycka vad man vill, men ska lyssna på de andras argument och synsätt. Du som ledare ska förhålla dig neutral under hela övningen. Som ledare väljer du själv vilka påståenden du vill lyfta.

### **Påståenden**

- Om man använder reflex syns man bättre
- Jag tror att det förekommer alkohol i de flesta hem
- Jag tror att de flesta i min ålder har smakat alkohol
- Det är rätt att genomföra oanmälda alkohol- och drogtester i skolan
- Det borde finnas alkohol i alla fordon
- Man får bättre självförtroende av alkohol
- Jag tror att de flesta i min ålder har provat droger
- Cykelhjälm är bra
- Jag tycker att det är häftigt att vara full
- Det är okej att cykla även om man druckit några öl
- Jag tycker att det är ok att ta en folköl även om man ska köra bil
- Jag tycker att det är okej att dricka hembränt

- Jag tycker att det är okej att föräldrar köper ut alkohol till sina barn
- Det är obehagligt att möta berusade personer på stan
- Jag tycker att alla blir roligare när de är fulla
- Alkohol borde få säljas i vanliga affärer
- Jag tror att det är större risk att hamna i bråk om man är full
- Det är lätt för mindergåriga att få tag i alkohol
- Jag tror att man känner sig utanför om man inte dricker alkohol
- Jag tycker att det är töntigt att dricka alkohol
- Man vågar lite mer när man druckit alkohol
- Man kan inte rå för att man blir alkoholist
- Killar borde inte få ta körkort förrän de är 24 år
- Det borde vara mer undervisning om alkohol och droger i skolan

#### **4-hörn**

Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja i vilket hörn man vill ställa sig. Tre av hörnen har givna svarsalternativ medan det fjärde är ett ”öppet” svarsalternativ och om någon har en annan åsikt. När alla deltagare valt hörn, låt dem då diskutera med varandra i mindre grupper om varför de ställt sig just i detta hörn. Blir någon deltagare ensam i sitt hörn så får du som ledare diskutera med den. Gör sedan något nedslag i varje hörn och be dem berätta om vad de diskuterat. Hitta på egna frågeställningar, eller ännu bättre låt eleverna kom med egna frågor.

#### **Frågeställningar:**

Föreställ dig att du har en vän som börjat dricka för mycket. Ni är flera som delar den uppfattningen. Vad gör du?

1. Rådgör med elevvårdsteamet
2. Pratar direkt med honom/henne
3. Försöker undvika miljöer med alkohol när ni ses
4. Öppet hörn

Du och dina kompisar är på en fest där de flesta dricker alkohol. Du själv har inte körkort ännu. Det visar sig att den som kört bilen till festen tagit några öl och uppenbarligen inte tycker att det gör någonting. Han tänker köra hem senare på kvällen. Du är beroende av bil för att komma hem och det verkar vara fullt i alla andra bilar. Vad gör du?

1. Försöker övertala de andra att dela på en taxi.
2. Sover över.
3. Åker med, men inte förrän du fått förarens ord på att han ska ta det lugnt.
4. Öppet hörn för eget förslag.

### **Identitet**

Att ha bra självförtroende handlar om att vara stolt över den man är och våga stå för sin stil och sina egna åsikter. Men det är inte alltid så lätt. Gör följande övningar enskilt och diskutera sedan i små grupper.

Sätt kryss framför tre situationer där du känner dig som mest osäker, eller skriv ner egna situationer om ingen av de andra passar. Ringa sedan in tre av de situationer då du känner dig säker.

- ◇ När jag kommer för sent in i klassrummet
- ◇ När jag är nyklippt
- ◇ När jag har på mig nya kläder i skolan
- ◇ När jag ska på disco
- ◇ När jag ska träffa någon jag är kär i
- ◇ När jag träffar nya människor
- ◇ När det är rast i skolan
- ◇ När jag ska prata högt inför en grupp
- ◇ När jag och mina föräldrar bråkar
- ◇ När jag möter någon som brukar säga taskiga saker
- ◇ När jag ska ha prov
- ◇ När det är idrottsdag i skolan
- ◇ När jag ska träffa släkten
- ◇ När någon i klassen ska ha fest
- ◇ När jag möter berusade personer
- ◇ När jag chattar på Internet
- ◇ När jag ska ta klassfoto
- ◇ När jag ska beställa mat på restaurang
- ◇ Att fråga okända personer om hjälp, till exempel att hitta någonstans
- ◇ När jag ska förklara/argumentera varför jag tycker på ett visst sätt
- ◇ \_\_\_\_\_
- ◇ \_\_\_\_\_

Berätta för varandra om vad det är som gör att ni känner er osäkra/säkra i de här situationerna. Vad skulle göra er mer säkra? Vad är det som gör att ni känner er osäkra?

### **Diskutera**

- ◆ Vad är det som gör att man upplever människor som säkra eller osäkra?
- ◆ Spelar kläderna och utseende någon roll för hur man upplever människors självsäkerhet?
- ◆ Gör snygga och dyra prylar som snowboard, mobiltelefon och märkeskläder att man ser mer självsäker ut?
- ◆ Hur mycket sitter självkänslan i det yttre?

### **Är du en som...**

	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
◆ Har druckit alkohol?	◇	◇
◆ Brukar prata med dina föräldrar om alkohol?	◇	◇
◆ Funderar över varför ungdomar dricker alkohol?	◇	◇
◆ Funderar över varför vuxna dricker alkohol?	◇	◇
◆ Har sett fler påverkade tjejer än killar?	◇	◇
◆ Har tackat nej till alkohol?	◇	◇
◆ Har blivit bjuden på alkohol hemma?	◇	◇
◆ Har blivit rädd för någon berusad person?	◇	◇
◆ Någon gång känt ett tryck från andra att dricka alkohol?	◇	◇
◆ Tycker att fulla tjejer är värre än fulla killar?	◇	◇

Välj ut tre av frågorna och ställ dem till någon annan i gruppen. Den som svarar på frågorna får också motivera sitt svar.

## **Tänk dig att...**

### **Situation 1**

Du är på väg hem från ett disco när du hittar en kompis på en parkbänk. Kompisen är väldigt berusad och mår illa. Du vet att kompisens föräldrar är väldigt stränga.

Vad gör du?

---

---

---

Vad tror du händer om du gör så?

---

---

---

### **Situation 2**

Du är förälder och får reda på att din 15-åriga dotter har varit full på en fest.

Vad gör du?

- ◇ Låtsas som ingenting
- ◇ Förbjuder ditt henne att gå på fester
- ◇ Låter henne gå på fester om hon lovar att inte dricka så mycket alkohol
- ◇ Låter henne gå på fester om hon lovar att inte dricka alkohol alls

### **Situation 3**

Du har fest hemma hos dig. Dina föräldrar kommer att komma hem senare på natten. Lägenheten/huset är fullt av dina kompisar och några du inte känner. Du har lovat dina föräldrar att det inte ska vara någon alkohol på festen. Men några killar har tagit med sig starköl och de börjar bli fulla och lite bråkiga.

Vad gör du?

---

---

---

Vad tror du händer om du gör så?

---

---

---

Jämför era svar i gruppen. Försök enas om det bästa i de olika situationerna.

## **Alkohol, droger & läkemedel**

Alkohol är en av våra vanligaste och mest accepterade droger. Ta reda på fakta kring alkoholens effekter.

- Hur påverkas en person fysiskt, mentalt och socialt av en alkoholkonsumtion över det normala?
- Vad är en normal alkoholkonsumtion?
- Hur kan man veta att den gränsen överskrids? Finns det kännetecken/varningsklockor som man kan vara uppmärksam på?
- Hur många procent av Sveriges befolkning är alkoholister? Vad gör samhället för att förebygga detta?
- Vad är ett blandmissbruk?
- Hur kan man få hjälp med ett alkoholmissbruk? Finns det olika metoder?
- Sök fakta kring andra droger och läkemedel olika effekter.

Bensodiazepiner

Amfetamin

Blandmissbruk

Cannabis

Doping

Ecstasy

GHB

Heroin

LSD

Sniffning

Tobak



### **Tänk efter före:**

Diskutera och resonera kring olika svar, alternativ. Sök fakta på internet, i litteratur, ring personer med den kunskap ni söker och så vidare.

- ❖ Alla tänker: Det händer inte mig... Vem händer det i så fall. Varje dag läser vi, hör, känner någon som drabbas av drogernas konsekvenser... Hur tänker efter före?
- ❖ Om du hade en kompis som du visste använde droger lite då och då, mest på skoj. Hur skulle du reagera?  
  
Om du var orolig, hur skulle du bära dig åt för att ta upp det med kompisen?  
  
Om du själv var i den situationen, hur skulle du önska att din omgivning (vänner, lärare, föräldrar etc.) reagerade/gjorde? Skriv tips och presentera.
- ❖ Är det någon skillnad mellan att använda droger bara på fest och mer regelbunden användning? Motivera!
- ❖ Var går gränsen mellan att ha koll på sitt droganvändande och missbruk/beroende? Motivera!
- ❖ Marijuana och hasch är inte så farligt, det är ju jätte många som använder det. Sök efter fakta kring vilka konsekvenser användning av hasch och marijuana kan medföra.
- ❖ Hur kan man veta när det är allvar? Motivera!
- ❖ Kan droger vara bra? Motivera!

### **Elevernas egna historier**

- ❖ Skriv en dikt
- ❖ Skriv en uppsats
- ❖ Gör olika rollspel
- ❖ Skapa en teaterpjäs/sketch
- ❖ Skriv en låt
- ❖ Gör en film
- ❖ Rita, teckna, gör ett kollage
- ❖ Gör en serie

### **Presentera:**

- ❖ Gör en föreläsning/workshop som kan presenteras för elevernas föräldrar eller för elever i en klass under.
- ❖ Skapa en redaktion som gör en skoltidning med fakta, berättelser, fråga-svar spalter, intervjuer, bilder och så vidare i temat.
- ❖ Gör en utställning på skolan, i biblioteket eller på Folkets hus med kollage, dikter och fakta. Bjud in politiker, föräldrar och andra viktiga personer.
- ❖ Utse ambassadörer/Local Heros som bevakar aktuella trender och arbetar förebyggande mot drog- och alkohol missbruk.

### **Visste du att:**

Det går ALDRIG att veta hur mycket alkohol man kan dricka för att inte komma över gränsen för rattfylleri, 0,2 promille. Hur påverkad du blir av alkohol styrs av en rad faktorer. De flesta av faktorerna ändras från dag till dag vilket gör det omöjligt att veta exakt hur berusad du kommer att bli på en viss mängd alkohol. Detta är några av de faktorer som avgör hur påverkad du blir:

- Om du är pigg eller trött
- Humör
- Om du har ätit eller inte
- Vad du har ätit
- Vad du dricker
- Kön
- Vikt
- Ålder

### **Involvera föräldrarna!**

Föräldrar ska inte bjuda. Det har i flera forskningsrapporter visat sig att föräldrarnas inställning och gränsdragning kring alkohol spelar stor roll. De bjuds hemma blir i större utsträckning storkonsumenter. De flesta ungdomar tycker att föräldrar ska prata mer om alkoholens effekter. Bjud in föräldrarna till ett klassmöte och prata om detta. Låt eleverna själva göra presentationer utifrån sina arbeten. Bestäm gemensamma regler och förhållningssätt som ska gälla i klassen.

### **Länkar**

[www.droginfo.com](http://www.droginfo.com)

- En webbplats med fakta och program kring förebyggande missbruk av droger. "Livet är en fest, eller?" är en film producerad av gymnasieelever, finns att beställa för 150 kr.

[www.drogsmart.com](http://www.drogsmart.com)

- Local Heros, starta en grupp med hjälp av en processledare från Local Heros.
- En webbplats med information, chat, frågor-svar och mycket mer.
- Filmen "Fredag igen"
- Kortfilmer där ungdomar berättar om olika erfarenheter kring missbruk.

[www.can.se](http://www.can.se)

[www.alkoholkommitten.se](http://www.alkoholkommitten.se)