

# Narkotikasnack

## Hej!

Det här är ett material som handlar om narkotika. Det är tänkt för ungdomar i åldern 15-25 år – men du känner dig, dina kompisar eller din förening bäst och plockar så klart de delar av materialet som passar er!

Syftet med materialet är att ni ska få chans att prata om de narkotikafrågor ni kanske möter i er vardag, i skolan, bland kompisar eller i sociala medier. Här kan ni lära er mer och diskutera vad ni tycker i olika frågor. Förhoppningsvis kan det hjälpa er att bli mer trygga i era argument – och kanske leda till att fler vågar och vill prata narkotikapolitik.

Materialet består av flera olika delar, så ni kan själva välja vilka övningar som funkar för er utifrån tidsåtgång och innehåll. Längre fram kommer lite tips och råd om hur ni kan använda materialet!

## Våga prata, testa och ändra dig

Narkotikafrågan diskuteras ganska mycket just nu och beroende på vilka sociala kanaler vi följer eller vilka kompisar vi hänger med kan vi ha olika kunskap, tankar och argument med oss.

En stor del av det här studiematerialet bygger på olika former av värderingsövningar, där det ska finnas utrymme att tillsammans lära sig mer, men också få testa att ta ställning. Då är det viktigt att alla får möjlighet att själva tycka till, men lika viktigt att det finns utrymme att ändra sig.

På nästa sida hittar ni tips på hur ni får till bra och trygga samtal!

## För dig som kanske ska leda övningarna:

- Kolla igenom övningarna innan och välj ut de du tror passar er grupp bäst.
- Vill någon avstå från att svara eller ta ställning till en fråga – eller inte vill vara med på övningarna alls – kan de istället lyssna in de andras samtal. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt eget sätt. Kanske vill de hoppa in i samtalet efter en stund.
- Fundera på hur du kan hantera situationer där det kommer upp åsikter som inte överensstämmer med fakta. Hur kan du hjälpa till att ge fler perspektiv? Ett sätt är att ställa en fråga tillbaka: ”Det är intressant att höra hur du tänker kring den här frågan, men jag blir nyfiken på att höra var du hittat fakta kring det du berättar?” Du kan också hjälpa personen att vara källkritisk: ”Vem står bakom den fakta du beskriver? Vad kan de ha för intresse av att föra fram just den här informationen?”
- Du som leder övningarna eller samtalet behöver inte vara expert i narkotikafrågor. Däremot är det jättebra om du läst igenom materialet själv innan, så är du mer förberedd på eventuella frågor och diskussioner. Om du tycker att det skulle kännas skönt att ha lite mer koll på aktuella narkotikafrågor finns tips på bra länkar här nedanför.
- Tänk på att det kan finnas personer i gruppen som har egna erfarenheter av att de själva eller deras närstående har använt narkotika – vilket förstås kan väcka olika känslor under övningarna.

## Bra att prata om innan övningarna:

- Ni är här för att lära er mer och få testa era tankar och argument kring narkotikafrågor.
- För att alla ska våga och vilja vara med kan ni tillsammans bestämma vad ni behöver för att känna er trygga. Till exempel att det som sägs stannar inom er grupp så länge ni inte har fått okej att berätta vidare vad någon sagt.
- Det är alltid frivilligt att uttrycka sina tankar. Om ni vill kan ni använda er av ordet ”pass” om någon vill avstå från att svara på en fråga.
- Det är ingen tävling. Det gäller inte att kunna så mycket som möjligt, utan att lära av varandra. Vi har alla olika kunskap och erfarenheter med oss och tillsammans kan vi mer än var och en för sig!
- I värderingsövningarna finns det inga ”rätt” eller ”fel”. Ni beskriver era egna tankar och åsikter.
- Lyssna på och respektera varandras åsikter och argument – men ge också möjlighet att ställa frågor till varandra.
- Kom ihåg att det är alltid okej att ändra sin åsikt eller ståndpunkt! Det är meningen att vi ska lära oss av varandra!

## Så här kan ni använda materialet

Materialet består av flera olika delar och ni väljer helt enkelt de delar och övningar som passar er bäst – utifrån åldersgrupp, intresse och hur mycket tid ni har. Här kommer en kort beskrivning av varje del och förslag på hur ni kan använda dem.

### Starters

Korta filmer som ger fakta kring sex olika narkotikafrågor. Varje film är ungefär en minut lång. Filmerna kan ses i mobilformat en och en eller i liggande format där alla filmer visas efter varandra – vilket kan vara bra om ni vill visa dem på storbildsskärm. Till varje film finns förslag på frågor att prata om.

### Värderingsövningar

Här får ni chans att testa era argument kring olika narkotikafrågor. Det finns flera former av värderingsövningar:

- Två olika övningar där ni får ta ställning till olika påståenden.
- Övningar som bygger på situationer där unga kommer i kontakt med narkotika/narkotikafrågor.

Värderingsövningarna går att genomföra på olika sätt. Välj det som passar er grupp bäst utifrån tid, ålder och hur er lokal ser ut.

### Samtalskort

Frågorna finns i två kategorier som har två olika färger. Ni väljer om ni vill blanda dem eller välja bort någon färg. En person drar översta kortet, läser högt och låter alla som vill svara/tycka till.

**Ljusgrön:** Kort med alternativen ”sant” eller ”falskt”. På ena sidan av kortet finns ett påstående och på den andra sidan står det om påståendet är sant eller falskt. Där det passar kan ni prata om varför ett påstående som är falskt ändå används bland kompisar eller i debatten.

**Rosa:** Kort där det på ena sidan står en ofärdig mening som ni ska fortsätta. Här finns inga rätta svar, utan ni funderar själva på hur ni vill avsluta meningen. Vissa meningar är mer personliga och andra är mer allmänna.

### Cannabisindustrin

Vem tjänar på att det kommer fler och nya cannabisprodukter? Och att cannabis syns allt mer i sociala medier, filmer och musik? Vi följer pengarna och grottar ner oss i cannabisindustrin...

### Quiz

När ni har jobbat med andra delar av materialet på en eller flera träffar eller under en kurs, kan det vara kul att avsluta med ett quiz. Quizet ligger på Kahoot! och ni loggar in med QR-koden nedan. Prata gärna om några av frågorna efteråt – och kanske har ni något schyst pris till den som vinner?

## Utställning

NBV har en utställning om hur narkotika är kopplat till miljöproblem, fattigdom, kriminalitet, terrorism och konflikter. Den består av fyra stafflier med fyra skärmar. Utställningen passar bra att använda på en kurs eller om ni vill göra ett externt arrangemang på till exempel ett bibliotek eller en skola – för att få fler att lära sig mer om narkotikafrågor. På varje skärm finns också förslag på frågor att diskutera.

Utställningarna kan lånas gratis via NBV. Ta bara kontakt med ert regionala NBV-kontor. Ni hittar kontaktuppgifterna på [nbv.se/regioner](http://nbv.se/regioner)

## Fika, träff eller kurs?

Materialet går att använda på flera sätt, eftersom ni kan plocka övningar utifrån era behov. Här är några förslag:

### När ni har lite tid (15-20 min)

Kanske har ni gjort något helt annat på er träff – sett på film, hoppat trampolin eller bara hängtt – men vill ändå få in ett kort men bra samtal? Då kan ni ta en fikapaus och...

Köra några samtalskort! Lägg dem i en hög i mitten på bordet och beroende på hur trygga ni känner er i gruppen kan ni antingen låta en person i taget dra ett kort och svara på en fråga – eller ännu hellre läsa högt och låta alla som vill svara/tycka till.

Eller visa en ”starter”, det vill säga en av de korta filmerna. Funkar fint att se via mobilen med hjälp av QR-koden till respektive film. Prata om filmens innehåll – om ni vill kan ni ta hjälp av de frågor som finns till varje film.

### När ni har lite mer tid (30-40 min)

Om ni väljer att ha en träff i er förening/grupp kring narkotikafrågor kan ni plocka flera övningar. Till exempel:

Börja med att se några ”starters”, exempelvis de om narkotikadebatten, cannabeauty och hur cannabis påverkar kroppen. Funkar fint att se via mobilen med hjälp av QR-koden till respektive film. Prata om det som kommer upp i filmerna – om ni vill kan ni ta hjälp av de frågor som finns till varje film.

Gör sedan några värderingsövningar, till exempel utifrån metoden ”skala”. Ni kan göra övningen vid ett bord eller på golvet. Välj några påståenden som alla får ta ställning till. Se till att det finns tid att prata om vad var och en tänker kring påståendet/situationen.

### När ni har ännu mer tid (60-120 min)

Om ni har en kurs så vill ni kanske ha ett helt pass kring narkotika. Är ni fler än tio personer kan det vara bra att dela upp sig i mindre grupper där ni sitter 3-5 personer vid varje bord. Ett förslag på upplägg för kurspasset är:

Börja med att se filmen med alla ”starters”. Den är i liggande format och passar fint att se på skärm/duk. Prata i varje grupp om det som kommer upp i filmen – om ni vill kan ni ta hjälp av de frågor som finns till filmen. Dela med er av några av era tankar till varandra i helgrupp.

Gör några värderingsövningar utifrån den metod som ni tror passar er grupp bäst. Se till att ni har tillräckligt med plats i lokalen för att kunna göra övningen på golvet (om inte så går det att göra övningen ”skala” vid varje bord istället). Välj några påstående eller situationer som alla får ta ställning till. Se till att det finns tid att prata om vad var och en tänker kring påståendet/situationen. Ni kan också välja att diskutera några ”situationer” i grupper.

Avsluta med ett quiz – och kanske något pris till den som hade flest rätt! Vill ni, så kan ni låna utställningen från ert närmsta NBV-kontor. Då kan ni ge utrymme under passet eller i pausen för att deltagarna ska kunna titta på utställningen och fundera (själva eller två och två) på frågorna som finns på varje utställningsskärm.

Mer information om filmer, samtalskort och värderingsövningar finns på beskrivningen av varje övning. Där står det också vad om något behöver förberedas.

## Liten ordlista

Det finns en massa ord och begrepp som används när man pratar om narkotika. Här är några medskick om vad de betyder och vad som kan vara bra att tänka på om de används.

**Avkriminalisering:** Avkriminalisering betyder att det fortfarande är förbjudet att använda cannabis. Dessutom har flera länder som har avkriminaliserat cannabis fortfarande sanktioner som böter kvar, men det hanteras utanför rättsystemet.

**Cannabis:** Cannabis är ett samlingsnamn för narkotiska preparat som utvinns från hampaväxter. De vanligaste är hasch och marijuana.

**CBD:** Cannabis består av många olika cannabinoider och en av dem är CBD (Cannabidiol). CBD räknas inte som narkotika, men är ändå förbjudet att sälja i vissa former, till exempel i mat, dryck och som CBD-olja som man ska droppa i munnen eller inhalera. Det är inte förbjudet att använda i skönhetsprodukter som man har utanpå huden. Det finns CBD i läkemedel och om de är godkända av Läkemedelsverket så är de lagliga för läkare att förskriva.

**Droger:** Om man använder begreppet drog så inkluderar det, förutom narkotika, också andra substanser som ger ett rus och/eller är beroendeframkallande – som alkohol och tobak.

**Knark:** Knark betyder samma sak som narkotika. Ibland används begreppen ”knarka” eller ”knarkare”. Att säga att någon är en knarkare kan vara stigmatiserande, då det kan uppfattas som att det är personens enda identitet. Samma sak med ordet ”missbrukare”. Därför kan det vara bättre att säga att någon ”använder narkotika” eller ”har ett beroende av narkotika” – och att prata om narkotika istället för knark.

**Legalisering:** En legalisering av cannabis innebär att alla led i hanteringen av cannabis blir laglig – från odling för eget bruk, produktion i industriell skala, tillverkning av olika cannabisprodukter, distribution och försäljning – till innehav och konsumtion även utanför sjukvården och för icke medicinska ändamål. Även vid legalisering finns lagstiftning om åldersgränser, gränser för innehav, försäljning och andra regler.

**”Medicinsk cannabis”:** I cannabis finns cannabinoider som kan användas i olika former av läkemedel. I Sverige finns det två läkemedel med cannabinoider som är godkända av Läkemedelsverket. Men begreppet ”medicinsk cannabis” används mycket bredare för allt från läkemedel till hälsokost eller att röka cannabis. Om det är just godkända läkemedel man menar är det därför bättre att prata om ”cannabisläkemedel” eller ”cannabiniodbase-rade läkemedel”. Att få igenom en legalisering av så kallad ”medicinsk cannabis” har i flera länder och delstater använts som ett första steg att driva igenom en legalisering av cannabis i stort.

**Narkotika:** Narkotika är ämnen som ger ett rus och som har beroendeframkallande egenskaper. Det är bara narkotika om det är klassat som narkotika enligt den svenska regeringen eller internationella överenskommelser.

**Repressiv narkotikapolitik:** En politik med ett stort fokus på straffrättsliga påföljder om någon begått ett narkotikabrott – till skillnad från preventiva åtgärder, som handlar om att förebygga problem. Ibland sägs det att Sverige har en repressiv narkotikapolitik, men det stämmer inte, vi har en restriktiv politik.

**Restriktiv narkotikapolitik:** Ordet restriktiv betyder ”begränsande”. I Sverige har vi en restriktiv narkotikapolitik och det betyder att vi försöker att hålla nere användningen av narkotika genom att det är förbjudet att producera, sälja, inneha och använda narkotika. En restriktiv politik bygger på en kombination av kontrollåtgärder, förebyggande och tidiga insatser och vård och behandling.

**THC:** Cannabis består av många olika cannabinoider och en av dem är THC (Tetrahydrocannabinol) som är det rusgivande (psykoaktiva) ämnet i cannabis. Ju högre THC-halt, desto starkare rus.

## Har ni några frågor? Vill ni lära er mer? Här är några bra länkar:

### [narkotikapolitisktcenter.se](https://narkotikapolitisktcenter.se)

Här finns poddar, webinarier, debattartiklar och rapporter om massor av olika narkotikafrågor. Bakom Narkotikapolitiskt Center står ett gäng organisationer, som UNF, SBU och Frisksportarnas Ungdomsförbund.

### [nbv.se](https://nbv.se)

NBV står för Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet och är ett studieförbund som har en hel del studiematerial om alkohol och narkotika. Ett bra material heter ”8 Myter om cannabis”. Det består av en film och ett häfte som det finns diskussionsfrågor till. Det finns digitalt på nbv.se

### [drugsmart.se](https://drugsmart.se)

CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, driver sajten Drugsmart där det finns bra och tillförlitlig information om olika droger, som alkohol, tobak, narkotika och dopning. Det går till exempel att få fram enkel information om olika sorters narkotika.