

## Alkohol och grupptryck

Enligt Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning (CAN), är trenden att färre och färre ungdomar dricker alkohol. Dock ska vi vara medvetna om att det kan se olika ut i olika grupper. Det är lätt för minderåriga att få tag i både alkohol och narkotika. Ungdomars alkoholkonsumtion påverkas till exempel av reklam, vuxnas alkoholvanor, åldersgränser vid köp av alkohol, pris på alkohol och hur lätt det är att få tag på.

De risker som känns viktigast för ungdomar är det som kan hända på kort sikt, under påverkan. Sånt som att risken är större för att man hamnar i svåra situationer, blir av med mobilen, gör saker man ångrar, utsätts för våld eller sexuella övergrepp. Därför bör vi prata mer om det än om de långsiktiga konsekvenserna för kroppen. Att alkohol har stora konsekvenser för andra och på hela samhället kan också engagera.

Ungefär vart femte barn i Sverige har någon gång under sin uppväxt en förälder som dricker för mycket. Det betyder att det finns barn med den erfarenheten i varje klass eller större grupp. I *Alkoholens samhällsekonomiska konsekvenser* räknar man med att alkohol kostar samhället 103 miljarder kronor varje år i sjukvårdskostnader, polis- och rättsväsende, att personer inte kan gå till arbetet på grund av alkoholrelaterade problem och minskad livskvalitet. (Ramboll 2019). För varje år som en ungdom skjuter upp sin alkoholdebut minskar risken för framtida beroende och sociala problem. Allra minst risk innebär det förstås att välja att aldrig börja dricka. Det finns alltså en stor vinst både för individer och för samhället att ungdomar stärks i att avstå alkohol.

Gruppptryck är något som i högsta grad påverkar ungdomars tendens att dricka alkohol, röka och överlag utsätta sig för faror. Det finns till exempel en amerikansk forskningsstudie där personer i olika åldrar kör bil i en bilsimulator. När tonåringen är ensam i rummet tar den inte fler risker än vad exempelvis 25-åringar eller 40-åringar gör. Men när tonåringen har sällskap av kompisar i samma ålder händer något. Gruppptryck, förväntningar och viljan att imponera gör att tonåringen tar större risker än när den var ensam.

Även för vuxna kan det vara svårt att stå emot de normer som finns kring att dricka alkohol. Ungdomar har dock svårare att stå emot den starka drivkraften gruppptryck eftersom deras hjärnor inte är fullt utvecklade än.

→ Se novellen **Vera** för introduktion till temat **gruppptryck**

→ Se novellen **Emil** för introduktion till temat **vänskap**

→ Se novellen **Oliver** för introduktion till att ha en förälder med **beroende**

## TEMAN

### Novell

- Alkohol
- Narkotika
- Gruppptryck
- Vänskap

### Övningar

- Alkohol
- Gruppptryck
- Självkänsla

### FÖRDJUPNING

→ Se länksamling på [klasskompisar.se](http://klasskompisar.se)



## EPA Enskilt • par • alla

**BERÄTTA** Louise och Vera ser fram emot att planera en fest hemma hos Louise, särskilt som Louise föräldrar gett henne lov att bjuda hem kompisar trots att de inte är hemma. Men de upptäcker snart att de har olika idéer om hur festen ska vara och vilka som ska bjudas.

**FRÅGA** Varför vill Vera ha en fest med äldre elever och alkohol?

Betona att det inte finns något rätt eller fel svar.

- Låt var och en fundera tyst enskilt i cirka en minut.
- Be barnen fundera tillsammans med den som sitter bredvid i någon minut.
- Lyft frågan i hela gruppen.

## LEK Larven tappar huvudet

Leken liknar Följa John. Gruppen ställer sig efter varandra på ett led med cirka en meters mellanrum. Den som är först i ledet börjar gå och samtidigt göra enkla rörelser. De andra härmar och följer efter. När som helst kan person nummer två i ledet välja en annan väg och då följer hela ledet efter den personen istället. Personen som varit längst fram upptäcker detta efter en stund och ställer sig nu längst bak.

### SYFTE

- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

### SYFTE

- Att ha roligt
- Prova att göra som en ledare eller gå en egen väg



## HELGRUPP Stå för sina åsikter

### FRÅGA

- Finns det tillfällen när det kan vara svårt att stå upp för vad man faktiskt tycker och känner? När då? Vad är det som gör det svårt?
- Vad är gruppträck?
- Finns det positivt gruppträck?
- Vad kan vara negativt gruppträck?

**BERÄTTA** Gruppträck är något som alla utsätts för någon gång. Till exempel att börja med en sport, följa med och göra nåt kul, att snatta, dricka alkohol, röka eller liknande.

Gruppträck är inte något konstigt. Vi vill alla tillhöra en grupp och det känns obehagligt att medvetet ställa sig utanför. För hundra tusen år sedan när vi människor levde på savannen var det jätteviktigt för vår överlevnad att vi var en del av en grupp. Om vi var ensamma var det större risk att skada sig, bli uppäten av ett lejon och liknande. Vår hjärna ser ut ungefär som den gjorde då och därför känns det än idag jätteläskigt för oss att ställa oss utanför gruppen.

Ibland är det bästa vi kan göra att lämna en grupp, och dessutom finns det idag ofta en annan grupp att vara med. Det kan till exempel vara en annan kompisgrupp.

En sak som också gör att många ungdomar dricker alkohol är något som kallas majoritetsmissförståndet. Det betyder att de tror att alla andra dricker och att de dricker mer än de faktiskt gör. Många unga tror att alla andra får vara ute sent, får vara på föräldrafria fester och så vidare, fast det i verkligheten inte alls är så många som får det. Men känslan av att "alla andra" gör det, gör att man själv också vill.

Ungdomars hjärnor gör att de har mycket svårare att stå emot gruppträck än vad vuxna har. Man kan likna tonårshjärnan vid en bil med en väldigt stark motor (reptilhjärnan). Bilens bromsar fungerar inte så bra och styrsystemet är svagt (pannloben). Även om utvecklingen av hjärnan gör det lättare för vuxna att stå emot gruppträck och de normer som finns, kring till exempel att dricka alkohol, så finns det många vuxna som också har svårt att stå emot. De tycker att det är enklast att göra som alla andra. Även vuxna kan tycka att det är jobbigt att inte vara som alla andra och ställa sig utanför.

Självkänsla är hur vi tänker och tycker om oss själva. Personer som trivs med sig själva har stark självkänsla. För dem är det lättare att stå emot negativt gruppträck och stå upp för sig själva. Det betyder inte att det alltid är den mest utåtriktade, tuffa eller utåt sett modiga personen som har bäst självkänsla. Det kan vi inte se utanpå. En person med bra självkänsla vet att den är viktig precis som den är.

### SYFTE

- Ge kunskap om gruppträck och reflektera tillsammans



## SMÅGRUPPER Vem känner vad?

Dela upp barnen i mindre grupper om tre till fyra i varje. Hälften av grupperna ska sätta sig in i Louises situation och hälften i Veras. Det är okej att inte hinna svara på alla frågor, och det finns inte heller något rätt eller fel svar.

### LOUISE

- Vad känner Louise när Vera börjar prata om att bjuda in äldre elever och att dricka alkohol?
- Hur känns det när Agnes och de andra börjar hjälpa henne med festen?
- Vad är Louise orolig för ska hända när hon delar ut inbjudningarna?
- Vad gör att Louise hämtar Vera när hon kräcks?
- Vad tänker Louise när hon lämnar Vera på sitt rum och går tillbaka till sin egen fest?

### VERA

- Vad känner Vera när Louise inte vill bjuda in de äldre eleverna och dricka alkohol?
- Varför blir hon så arg på Louise?
- Hur känns det när hon blivit full och måste få hjälp av Louise?
- Varför vill hon inte att Louise ska lämna henne på rummet?

Efter en stund i smågrupperna, samtala tillsammans i helgrupp.

## VÄRDERINGSÖVNING Linjen

Markera en linje i rummet. Läs påståendet. Ge barnen en minut att tänka efter själva och låt dem sedan på given signal placera sig längs linjen. Låt barnen prata med dem som står närmast i ett par minuter och låt sedan några berätta för hela gruppen hur de tänker.

Håller inte alls med 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt och hållet

### PÅSTÅENDEN

- Det är alltid lätt att säga vad man tycker.
- Det är svårt att veta vad man själv vill.
- Det är lätt att påverka andra.
- Man blir påverkad av sina kompisar.
- Föräldrar påverkar mer än kompisar.
- Man ska alltid respektera andras åsikter.
- Man ska alltid stå upp för sina åsikter.

### SYFTE

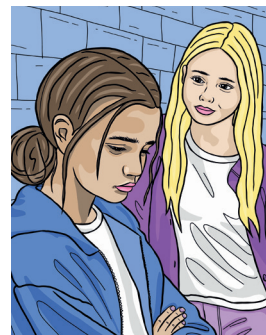
- Förstå andras känslor genom att sätta sig in i deras situation

### LÄNGRE VERSION

→ Beskrivning av en längre version av övningen finns på sidan 8 i **Presentation och vägledning**

### SYFTE

- Reflektera kring påverkan.
- Öva på att uttrycka sin åsikt



## VÄRDERINGSÖVNING Fyra hörn

I en fyrahörnsövning ställs deltagarna inför en frågeställning och får sedan fyra alternativ att ta ställning till. Ett av hörnen bör vara ett öppet hörn för den som har ett eget alternativ.

- Ge deltagarna kort betänketid under tystnad och på en given signal börjar alla gå mot det hörn de valt.
- Låt deltagarna inom respektive hörn berätta för varandra varför de valt just det hörnet.
- Varje hörn-grupp berättar för hela gruppen varför de valt detta hörn. Uppmuntra deltagarna att byta hörn om de ändrat sig efter att ha hört andras argument.

### FRÅGESTÄLLNINGAR

Din kompis Micke berättar att han är bjuden på en fest med folk från högstadiet där det kommer att drickas alkohol. Micke tycker inte att det känns bra men vet inte hur han ska göra eftersom han lovat en kompis att följa med. Vilket råd ger du Micke?

1. Du säger att ni kan hitta på något annat tillsammans och att du finns där om kompisen blir arg på honom.
2. Du säger att du också kan följa med på festen, så är ni två.
3. Du tycker att Micke kan gå dit och se hur det är. Han behöver ju inte dricka själv om han inte vill.
4. Eget alternativ.

Evelina ska ha fest för sina närmaste kompisar. Det sprider sig att det föräldrafritt och äldre ungdomar som brukar dricka alkohol planerar att komma. Vad tycker du att Evelina ska göra?

1. Ställa in festen med risk att några kommer ändå.
2. Berätta för sina föräldrar.
3. Ingenting, det kan bli kul.
4. Eget alternativ.

## Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Här kan varje barn utforska vad de skulle vilja våga, som ett sätt att öka sin självkänsla. De får också fundera över vad som får dem att må bra och vad de kan svara en person som vill att de ska göra saker som inte känns bra.

### SYFTE

- Reflektera
- Öva på att uttrycka sin åsikt
- Hitta strategier för situationer med alkohol

### BESKRIVNING

→ Utförlig beskrivning av fyrahörnsövningar: Se sidan 9 i **Presentation och vägledning**

### TIPS

Uppmuntra olika åsikter! Det finns inget rätt eller fel.

