

# RISKER MED ALKOHOL

## **ETT MATERIAL ANPASSAT FÖR:**

HOTELL- OCH TURISMPROGRAMMET  
RESTAURANG- OCH LIVSMEDELSPROGRAMMET.



PRATA OM ALKOHOL !

# Elevmaterial

## Risker med alkohol

*Hej!*

*I den här övningen lär vi oss om alkohol och särskilt om alkoholens baksidor.  
Börja med att läsa texten nedan.*

### Fakta om alkohol

#### Stämningfullt

Alkohol förknippas av många med att gå på fest, bra stämning, att umgås och ha roligt. Många dricker alkoholdrycker för den goda smakens skull, för att komplettera maten och för njutningens skull. Alkohol kan alltså fungera som ett stämningshöjande inslag i en i övrigt väl fungerande situation.

#### Accepterat

Alkoholkonsumtion bland unga minskar. Samtidigt visar IQ:s undersökning (2018) att svenskarnas inställning till alkohol blir allt mer tillåtande. Allt fler tycker det är okej att bjuda ungdomar under 18 år på alkohol och fler tycker det är okej av slappna av med en öl eller ett glas vin på vardagskvällar (beernews.se). Det finns även normer kring alkohol, till exempel en förväntan på andra att dricka för att vara del av en gemenskap.

#### Påverkar många negativt

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, visar att nästan var tredje kvinna har känt sig rädd på offentlig plats på grund av berusade personer. För män är motsvarande siffra 14 procent. Det innebär att 1,7 miljoner personer mellan 17 och 84 år har varit rädda på en offentlig plats det senaste året (2017) på grund av att någon har varit berusad.

#### Större risk för unga

Att dricka för mycket alkohol medför extra stora risker för unga.

- Hjärnan utvecklas ända upp till 25-årsåldern och tar lättare skada av alkohol i ung ålder.
- Unga har svårt att bedöma konsekvenser av berusning vilket leder till att fler unga råkar illa ut.
- Kicken för självförtroende som alkohol ger kan på längre sikt leda till sämre självkänsla för unga.
- Risken för beroende och andra negativa följder ökar om man börjar dricka tidigt och dricker mycket.

(Källa: omsystembolaget.se)

## Alkohol skadar

Alkohol beräknas ligga bakom cirka sex procent av alla dödsfall globalt sett. Unga vuxna löper störst risk att skadas eller dö av alkoholrelaterade orsaker. Det gäller exempelvis drunkning, våldsbrott, fallolyckor, bränder och trafikolyckor.

Alkohol skadar inte bara den som konsumerar för mycket, även omgivningen påverkas. Det handlar bland annat om skam, psykiskt obehag, misshandel, dråp och mord. Undersökningar visar att 50 000 svenska hushåll har ekonomiska problem till följd av en familjemedlems alkoholkonsumtion.

(Källa: omsystembolaget.se)

## Övning: Sant eller falskt

Fyll i om du tror att påståendet är sant eller falskt. Du kan själv undersöka fakta på [omsystembolaget.se](https://omsystembolaget.se).

- När vi tränar startar kroppen en rad system som ger oss flera positiva effekter. Efter träningen gasar kroppen vidare för att ta hand om de positiva träningseffekterna. Alkohol bromsar den här processen och ju mer alkohol vi dricker, desto större blir bromsen. [Sant eller falskt]
- Alkoholdebuten sker senare idag än för tidigare generationer. Alkoholkonsumtion har minskat och idag dricker färre än någonsin tidigare. [Sant eller falskt]
- Tonåringarnas drickande har halverats på tio år bland annat därför att vuxna har blivit tydligare med att alkohol är för vuxna och föräldrar är mer restriktiva till att köpa åt sina barn. [Sant eller falskt]
- Bland de vanligaste tråkigheter som unga råkar ut för på grund av alkohol är att man hamnar i gräl och förstör saker eller kläder. Bland gymnasister är det också ganska vanligt att man ångrar att man haft sex. [Sant eller falskt]
- Den vanligaste orsaken till att ungdomar dricker är att de vill vara med i gemenskapen. Man vill inte verka tråkig och många känner en förväntan på sig att dricka alkohol. Det gör det svårt att säga nej. [Sant eller falskt]

## Övning: Val, handling och konsekvens

1. Börja med att gå igenom fallet "Ivan och David" i mindre grupper och svara på de tillhörande frågorna.

## Ivan och David

Ivan har nyligen fyllt 18 år och ska följa med sin storebror David och hans kompisar på en så kallad krogrunda. Ivan ska snart börja sommarjobba på Davids arbetsplats. David vill att Ivan ska få en bra start därför har han bjudit med Ivan på en utekväll med flera personer från jobbet.

Ivan känner sig lite blyg men pratar ändå mycket med några av brorsans kompisar. Davids kompisar bjuder Ivan på öl. Ivan har kul och vill visa sig lite vuxen så han tackar ja allt eftersom som han blir bjuden.

Men efter några fler öl blir Ivan allt fullare och kan inte kontrollera sig själv. Han börjar sluddra, snubblar och trillar.

### 2. Diskutera följande frågor utifrån fallet:

Ivan hamnar i problem. Er uppgift är att bestämma hur han bäst hade klarat sig ur den svåra situationen. Varje grupp ska diskutera sig fram till sitt bästa förslag samt motivera varför.

Frågor som hjälper er att komma igång:

- Vilka val har Ivan gjort?
- Vad har han gjort för att bli så full?
- Hitta på vad som händer härnäst?

### 3. Fortsätt att diskutera fallet i mindre grupper men byt ut Ivan i berättelsen mot en tjej som heter Jasmine:

- Tror ni att det blir några skillnader eftersom hon är tjej? Vilka skillnader?
- Vad händer härnäst?

### 4. Diskutera i helklass:

- Vilket ansvar har barpersonalen för det som händer med Ivan?
- På vilka sätt blir personalens uppgift svårare om Ivan och hans sällskap går från bar till bar?
- Vilka känslor tror ni Ivan har när han kommer till sommarjobbet?

# Fakta om alkohol

Alkohol kan inte bara skada den som konsumerar för mycket, utan även omgivningen påverkas. Det handlar om allt från skam och psykiskt obehag till misshandel, dråp och mord.

Mer än 200 000 barn under 18 år har en förälder som har alkoholproblem. Forskning har visat att dessa barn löper en påtagligt ökad risk att själva bli missbrukare, men även för olyckor, våld och självmord.

Enligt Socialstyrelsens alkoholindex behandlas årligen cirka 20 000 personer i slutenvården för missbruk av alkohol. Indexet visar också att närmare 2 000 personer dör av alkoholrelaterade orsaker.



PRATA OM ALKOHOL !

**MAIL:** [info@prataomalkohol.se](mailto:info@prataomalkohol.se)

**TELEFON:** 08-410 214 60

**ADRESS:** Sveavägen 98