

ANDT coach

ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING OCH TOBAK



VÄSTERÅS STAD

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är ANDTcoach	3	Narkotika	16
Metoder och arbetssätt	4	Cannabis	17
Med kunskap kommer inte handling	4	Vad är cannabis	17
Hur påläst måste utbildaren vara?	5	Statistik	17
Gäster	5	Påverkan på hjärnan	17
Hur ska man använda manualen?	6	Liberalisering	17
Introduktion	8	Film – Global commission on drug policy	18
Hej + enkät	8	Sammanfattning	18
Övning – lösningslöken	8	Övning – Grupparbete	18
ANDTcoach uppdraget	8	Film – Fred Nyberg	19
Regeringens strategi	9	Behandlande verksamhet	20
Prevention	10	Dopning	21
Preventionsnivåer	10	Film	21
Preventionsparadoxen	10	Anabola androgena steroider	21
Skydd och riskfaktorer	10	Kännetecken	21
Övning – Solen	10	Kroppsideal	22
Verkningsfull prevention	11	Avslut	23
Tobak	12	Övning – OPERA	23
Statistik	12	Delning av material	24
Varför ska vi arbeta med tobak?	12	Hej då + utvärdering	24
Innehåll i en cigarett	12	Uppföljning	25
Vad kan vi göra?	12	Kontaktlista	25
Vattenpipa – vad är det	12	Booster	25
Produkter	12		
Hälsoeffekter	12	BILAGOR	
Användning och tillsyn	12	Inbjudan	27
E-cigarett	13	Enkät och utvärdering	28
Snus	13	Program	31
Alkohol	14	Diplom	
Alkoholens historia	14		
Konsumtionen	14		
Våld och alkohol	14		
Åskådarperspektivet – Film	14		
Alkohol och cancer	14		
Konsekvenser	14		
Stöd och metoder	15		

Materialet och koncept är framarbetat av:

Ammi Karlsson Pye, förvaltningen för stöd, fritid och entreprenad

Mariana Hede, förvaltningen för stöd, fritid och entreprenad

Jens Vennerström, förvaltningen för stöd, fritid och entreprenad

Vad är en ANDTcoach?

ANDTcoach-metoden är ett utbildnings- och nätverkskoncept för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobaksprevention.

Ofta har kommunen en tjänst eller en deltidstjänst som ska ansvara för ANDT-frågan, en ANDTsamordnare. Att informera om droger, trender, metoder, agera expert inom området och ge stödinsatser till exempelvis skolor och fritidsgårdar kan vara några av samordnarens arbetsuppgifter. Det blir lätt ett splittrat arbete, både i arbetsuppgifter, målgrupper och på vilken kunskapsnivå det ska vara. Som ANDTsamordnare kommer man många gånger som en extern aktör till en verksamhet för att ge information eller stöd till en grupp. Man utför sitt arbete och lämnar sedan platsen. Men vad händer om informationen skapar en idé eller fundering hos någon i gruppen och en fråga dyker upp efteråt och ingen kan svara på frågan?

Vi vet att frågor brukar komma dagen efter, eller till och med veckan efter, när man hört något nytt och intressant. Om det gäller barn och ungdomar som öppnar sig och kommer med frågor eller funderingar är det extra viktigt att vara beredd att handla direkt. Ungdomen kanske bara öppnar sig den gången och det är vårt ansvar som vuxna att agera där och då. Vi ser att det är viktigt att de som möter barn och ungdomar i deras vardag har adekvat kunskap gällande ANDT. Det är de personerna som kan göra en förändring, det är de som kan vara ett stöd och det är de som individen har en relation med.

Med den tanken skapades ANDTcoach-metoden, en gemensam plattform där alla har samma kunskapsnivå och vet vad det finns för hjälp att få inom området. Målet är att alla som möter barn och ungdomar ska ge samma svar på samma fråga. Svaret ska vara byggt på fakta, inte eget tyckande, och utan pekpinnar. Det ska vara ett välgrundat och korrekt svar enligt den senaste forskningen. Den gemensamma kunskapsgrunden hjälper oss att utvecklas och göra mer inom frågan.

De som utbildas till ANDTcoacher har något gemensamt, de använder samma språk och har samma kunskap. De vet vart de ska leta efter den senaste forskningen, de vet svaret på frågan och de vågar ta diskussionen då de vet svaret, enligt forskning. En ANDTcoach är en utbildad person inom verksamheten som kan svara på frågorna inom området och om de inte vet svaret så kan de leta rätt på det eller hänvisa till någon som vet.

För att alla ska få möjlighet att delta och komma till tals på ett bra sätt under utbildningen är det aldrig mer än 20 deltagare per gång.



The good thing about science is that it's true whether or not you believe in it.

NEIL DEGRASSE TYSON



Metoder och arbetsätt

För att stärka utbildningseffekten vilar grunden på olika beprövade metoder och arbetsätt. För att ge maximal effekt bör utbildaren ha insikt i de olika metoderna och kunna applicera dem under utbildningstillfällena.

Lösningssökande arbetsätt: Under utbildningen följer vi förhållningssättet att varje deltagare äger och är drivande i den egna lösningen och utvecklingen. Fokus ligger på vad som kan utvecklas och bli bättre. Som utbildare är det otroligt viktigt att lyssna in varje deltagare för att kunna ställa de rätta frågorna.

Grundreglerna för lösningssökande

- Om något inte är trasigt – laga det inte.
- När du vet vad som fungerar – gör mer av det.
- Om det inte fungerar – gör något annorlunda.
- Om det går för långsamt – sakta ner farten.

Entreprenöriellt lärande innebär enligt Skolverket: att utveckla och stimulera generella kompetenser som att ta initiativ, ansvar och omsätta idéer till handling. Det handlar om att utveckla nyfikenhet,

självförtroende, kreativitet och mod att ta risker. Det entreprenöriella lärandet främjar också kompetens att fatta beslut, kommunicera och samarbeta. Arbetsformerna stimulerar fantasi och skapande samt sätter deltagarna i ett sammanhang och ser till helheten.

OPERA är ett processverktyg som används för att effektivt samla individer i en grupp kring en viktig fråga. OPERA-metoden tar hänsyn till och drar samtidigt nytta av olikhet hos individer i en grupp. Precis som på scenen bygger OPERA på delaktighet och engagemang. Alla deltagare får utrymme och kan bidra till helheten. Metoden kombinerar både individuellt arbete, arbete i par och i helgrupp.

Orden som skapar ord bilden OPERA är:

- Omedelbara egna tankar
- Parets tankar
- Exponera
- Rangordna
- Arrangera

OPERA-metoden används för att få fram individens egna synpunkter, men också vad gruppen gemensamt tycker eller förstår i en fråga.

Empowerment syftar till att en individ ska känna att den har makt över sin egen situation. Inom utbildningen fokuserar vi på att få deltagarna att ta ansvar för sin arbetsituation och vara drivande inom ANDT-frågan.



Thinking is difficult that's why most people judge.

C.G JUNG

MED KUNSKAP KOMMER INTE HANDLING

Information är betydligt lättare att få tag på idag tack vare internet, men det betyder inte att vi gör mer eller agerar rätt utefter den nya informationen. Vi alla vet vad vi bör äta, hur ofta man bör träna och hur länge man ska sova för att prestera optimalt. Följer du den informationen?

Tror du att du skulle ändra dig om du fick ännu mer information? Om vi som individ äger frågan så har vi en större benägenhet att agera, vi bär ansvaret. För vissa är det en naturlig del i deras personlighet och de för över det i arbetslivet, de tar ansvar och agerar oavsett i vilken roll de befinner sig. För andra kommer det inte lika naturligt. Tanken med ANDTcoach-nätverket är att ge stöd till de utbildade genom att vara där på fronten

tillsammans. Det kan vara en annan coach eller utbildare som är med vid en aktivitet, någon att bolla med, så att allt blir så bra som möjligt.

Under själva utbildningen gäller det att installera ett ägandeskap av det preventiva arbetet, till varje enskild deltagare. Varje individ måste få utrymme att dela med sig av sina erfarenheter, frågor och idéer. Genom att interagera runt frågorna skapas ett ansvarstagande, en sorts anda av beslutsamhet, en vilja av att ta tag i problemet och vetskapen av vad man kan börja med.

Coacherna hjälper varandra att få draghjälp med det preventiva arbetet inom verksamheten genom att samverka med coacher utanför verksamheten. Det är

trots allt samma barn och ungdomar som vi möter och vi har alla samma mål och vision för framtiden.



A good plan violently executed now is better than a perfect plan executed next week.

GEORGE S. PATTON

HUR PÅLÄST MÅSTE UTBILDAREN VARA?

Du ska hålla i en utbildning inom alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobaksprevention. Har du tillräcklig information och kunskap – om vad det är, vad som händer och sker inom området? Är du den som vet mest? Vet du vem man ska kontakta? Kan du framföra informationen? Det är kanske frågor som slår mot dig när du ska genomföra ANDTcoach-utbildningen.

Var lugn, det ordnar sig. Det viktigaste är att du har ambitionen att ge utbildningen. Information finns väldigt lättillgängligt, det gäller bara att leta rätt bland allt. Läs på om de olika kunskapsområdena, men kom ihåg att du inte behöver vara en expert. Du behöver kunna leda en grupp till att hitta kunskapen.

Svara på frågorna om vad du bör veta om varje bokstav (ANDT) och vart du hittar den informationen. Finns det forskning och bevis för det du säger eller är det din egen uppfattning? Vad säger statistiken?

Under varje utbildningskapitel kommer det att finnas länkar till informationskällor som vi har använt och som vi anser vara legitima. Läs igenom vad som står i den medföljande Powerpoint-presentationen, se över om det är någon ny information som bör läggas till och ta bort information som har blivit förlegad eller oväsentlig.

Du som utbildare kommer att få en relation till deltagarna och kommer att kunna skapa ett nätverk av kunniga individer efter genomförd utbildning. Se till att det är den som utbildar som även kommer hålla i nätverket då det ger legitimitet och styrka till fortsatt arbete och utveckling.

Det är okej att inte veta precis allting om ämnet, det är omöjligt. Våga vända frågan till gruppen och se dig själv som en ledare för gruppen och inte en allvetande chef. Led och lär genom hela processen och gör det roligt och enkelt.

Vi har gjort det väldigt enkelt för dig som

är utbildare. Du kan använda de bifogade mallarna för att sätta upp utbildningen samt att du har en gedigen Powerpoint-presentation med tillhörande pratmanus att hålla dig till. Men vi vet alla att det är jättetråkigt att lyssna på någon som bara läser innantill. Därför rekommenderar vi dig att sätta din egen prägel.



If you can't explain it simply, you don't understand it well enough.

ALBERT EINSTEIN

GÄSTER

Som vi sa ovan, så behöver du inte veta allt – men vissa saker måste deltagarna lära sig under utbildningen. Men det behöver inte vara du som ger informationen och det kan till och med vara så att det finns någon som är bättre lämpad att ge informationen. Det är då du bjuder in en eller flera gäster till utbildningen.

Under projekttiden har vi haft två gäster med under utbildningen: Polisen samt kommunens alkohol- och drogmottagning för ungdomar (behandlande verksamhet) har alltid varit stående gäster hos oss.

Vi rekommenderar att ha polisen med under utbildningen tack vare att de bidrar på flera olika plan. Polisen har kunskap och erfarenhet som vi inte har. De har en annan bild och tillför otroligt mycket kunskap till utbildningen och upplevelsen. Det är inte bara du som utbildare som kommer att få en relation till alla deltagare, det kommer även gästerna att få. Den

polis som är gäst kommer att få utbildade kontakter som har samma mål och kunskap som behövs för att hjälpa en individ. Kontakten mellan de utbildade coacherna och polisen har skapat synergieffekter både inom det polisiära och det preventiva området.

Om två individer har träffats under en gemensam utbildning blir det betydligt lättare att ta kontakt senare. Det blir inte ett första möte, det blir ingen tröskel att ta sig över när det krisar.

Närvaron av den behandlande verksamheten är också något vi rekommenderar. När de möter deltagarna skapas en relation mellan dem. Det blir lättare att ta kontakt och rådfråga i ett ärende om parterna redan träffats. Insikten i varandras verksamhet bygger förtroende och tillit. Man kan då rekommendera och tala för de olika verksamheterna då alla har samma mål och vision.



It's the people that know you the least, that judge you the most.

OKÄND

Hur ska man använda manualen?

Vad kul att just du vill ta dig en titt på ANDTcoach-manualen. Detta är ingen vanlig manual med massor av tråkig text (fast det kan se ut så med vårt långa index). Denna manual är ett försök till att vara interaktiv, precis som utbildningen är. Jag förmodar att du som läser ska hålla i utbildningen och därför kommer vi prata mycket med varandra medan du läser igenom denna manual. Låt oss börja!

Det du håller i din hand är uppdelat i tio olika kapitel och varje kapitel är ett block eller fokusområde med en egen början och slut. De första nio kapitlerna handlar om själva utbildningen, där varje kapitel är en del av utbildningen. Vi vill ju att deltagarna ska lära sig något och därför har varje block ett eget kunskapsmål som mäts innan och efter utbildningen (men säg inte det till deltagaren).

Vi har testat lite olika kombinationer av ordning som blocken presenteras i och vi har kommit fram till att detta är det absolut bästa ordningen för ANDT-

coach-utbildningen (i Västerås). För oss har detta gett störst effekt och nöjdst deltagare, men det betyder inte att det automatiskt passar för till exempel Rättvik eller Ludvika. Det vi märkt är att när vi följer index så får vi ett flow igenom hela utbildningen.

Alla behöver faktiskt inte vara ANDTcoacher, men de kan kanske behöva ökad kunskap inom ett eller flera av blocken. Därför går det bra att ge det separat. En arbetsgrupp kanske behöver extra information och kunskap inom tobaksområdet – då går det bra att ge endast den informationen. Varje kapitel brukar ta cirka 30–90 minuter vid presentation, det beror på hur frågvis gruppen är och hur snabbt du pressar dig fram.

När du presenterar endast ett kapitel är det inte ANDTcoach-metoden. En utbildad ANDTcoach ska ha kunskap inom alla block, veta vad som binder ihop dem och hur man agerar.



Intelligence is the ability to adapt to change.

STEPHEN HAWKING

VÅRT MOTTO HAR ALLTID VARIT

En ANDTcoach vet vad den ska göra, hur den ska göra och att den faktiskt gör det.

Något som är extra viktigt är att varje deltagare får säga sin mening och komma med sina funderingar och frågor. För vissa deltagare kan informationen som du kommer delge vara helt ny och till och med motsägande mot deras bild av sanningen. Se till att beskriva den nya informationen och visa att det är fakta som är grundad på forskning.

Varje kapitel i manualen är kopplad till snabbmanualen och den medföljande Powerpoint-presentationen. I presentationen har du ett pratmanus som stöd, men med denna manual vill vi uppmuntra dig att göra kunskapen till din egen.

Det som har varit extra roligt med detta projekt är att det händer väldigt mycket inom området. Det kommer ny forskning och nya lagar hela tiden. I manualens bilagor finner du exempel på inbjudningar, enkäter, körschema och diplom. Det är de vi har använt under utbildningen, men bara för att vi har använt det behöver det inte vara exemplariskt för er. Det gäller att göra det till ditt. Vi brukar säga att man ska "steal with pride", det vill säga stjäla med stolthet. Ta det och gör det till ditt. Vi är glada så länge det hjälper verksamheten och kan vara till nytta i det preventiva arbetet.

I slutet av varje kapitel hittar du syftet samt en liten checklista som är där för att påminna dig om det är något som du har glömt. Frågorna handlar om att skapa ett socialt klimat. Ibland är de av en mer praktisk karaktär.

SYFTE FÖR KAPITEL 0

- ✓ **Få en insikt i ANDTcoach-metoden**
Tanken med ANDTcoach-metoden är att skapa intresse, engagemang och höjd kunskapsnivå inom ANDT-prevention.
- ✓ **Inse behovet av planering**
Det är viktigt att du som leder utbildningen tänker på vilka du ska utbilda, ha som gäst, tid, rum och atmosfär. Det är du som sätter standarden.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 0

- ✓ **Har du läst hela manualen?**
Manualen tillsammans med presentationen utgör grunden för att kunna utbilda inom metoden. Snabbmanualen finns där till hjälp under utbildningen precis som pratmanuset till presentationen.
- ✓ **Är du beredd?**
Det är viktigt att vara påläst inom ämnet. Ha extra fokus på om det är något som kommit upp nyligen då det oftast kommer frågor om det från deltagarna.
- ✓ **Ska det bli roligt?**
När något är roligt blir det oftast bra. Ta det lugnt och låt det ta den tid som behövs under utbildningen – och ha kul.



**It's not what you preach
it's what you tolerate.**

LEIF BABIN

1. Introduktion

Det viktigaste med introduktionsdelen är att alla deltagare ska känna sig välkomna och att en öppen stämning etableras i gruppen. Vi vill att det ska ställas frågor från deltagarna. Men hur får man till en öppen stämning om man inte har en naturlig fallenhet för det?

Atmosfären sätts i första mötet med varje deltagare och när utbildningen drar igång. De som kommer kan vara stressade av morgonens bestyr och vi rekommenderar att ha termosar med kaffe och te redo för deltagarna. Det är en enkel investering som ger en riktigt bra avkastning på stämningen. Välkomna varje deltagare och ha tid för att varva ner innan utbildningen drar igång.

HEJ + ENKÄT

På varje plats finns en enkät redan utplacerad. Påminn varje deltagare att det är viktigt att de besvarar enkäten, eftersom det är så vi mäter om utbildningen varit framgångsrik eller ej. Detta moment görs löpande efter att varje deltagare kommer in i undervisningssalen.

Exempel:

UTBILDARE: "Hej och välkommen! (handskak). Vi har kaffe och te här om du inte hann med det i morse eller om du vill ha en extra kick så här på morgonen. Det går bra att sätta sig vart som helst. Vi vill gärna att du fyller i en enkät som ligger vid din plats. När den är ifylld så kan du lämna den i det här kuvertet. Vid din plats finns även ett vikt A4-papper där du skriver ditt namn så att alla kan se. Tack och välkommen!"

Nu har deltagarna kommit på plats och alla har fyllt i enkäten samt tagit en eller två koppar av sin favoritdryck. Då är det dags att introducera dig som utbildare. Säg vad du heter och vad du jobbar med. Om det är något annat som du tycker är extra viktigt för deltagarna så kan du även säga det nu. När din presentation är slut så ber du deltagarna att presentera sig genom att säga vad de heter och vart de kommer ifrån eller jobbar med.

Gå igenom eventuella säkerhetsrutiner, vart toaletten finns samt hållpunkter för dagen.

ANDTcoach-UPPDRAGET

Nu är det hög tid att visa de första bilderna i ANDTcoach-presentationen.

Den första bilden visar vad du som utbildare kan göra för deltagarna och vad som förväntas av dem som genomför utbildningen.

Vi vill att varje ANDTcoach ska kunna vara ett stöd och bollplank till sina kollegor. De ska även kunna ta en diskussion gällande ANDT och lotsa vidare om någon behöver annat stöd eller hjälp. En ANDTcoach är även en expert på ämnet i sin verksamhet. Det är någon som har koll på vad som sker i verksamheten samt vad som skulle vara till nytta för verksamheten inom ANDT-området. En ANDTcoach ska sätta sig in i om arbetsplatsen har policies, handlingsplaner eller andra styrdokument gällande frågan samt att de ska vara vaksamma för nya trender.

Utbildaren, det vill säga du, ska förse ANDTcoachen med de verktyg den behöver för att kunna genomföra sitt uppdrag. Det vill säga, du ska uppdatera dem på vad som fungerar och inte fungerar – verkningfulla metoder. De måste även ha en kunskapsbas inom varje sakfråga (alkohol, narkotika, dopning och tobak) samt att du måste ge dem kontinuerlig uppdatering inom ämnet.

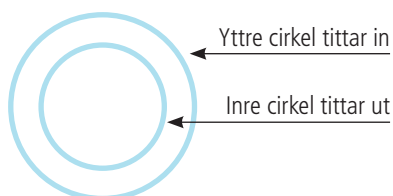
Ett nätverk skapas för att dra nytta av allas kunskaper efter utbildningen. Mer om det kan du läsa i kapitel 10.

REGERINGENS STRATEGI

Nu delar vi ut Regeringens ANDT-strategi till varje deltagare, gärna tryckt i A3-storlek med färg. Du som utbildare går igenom det övergripande målet och dess undermål samt det som berör deltagarna mest. Detta är för att visa att det är väldigt många instanser som jobbar med frågan och att man inte är själv. Fråga vilket strategiområde som deltagarna jobbar med för att få igång deras tankeverksamhet och fånga upp eventuella frågor.

ÖVNING – LÖSNINGSLÖKEN

Dela in gruppen i två lika stora grupper. Den ena gruppen ställer sig i en cirkel och tittar utåt. Den andra gruppen står i en cirkel utanför och tittar inåt. Deltagarna i de två grupperna ska alltså stå mitt emot varandra.



UTBILDARE: "Jag kommer att ge er frågor som jag vill att ni pratar om med den person som ni står mitt emot. Ni får ungefär två minuter på er per fråga – jag kommer att säga till när tiden är ute. Efter det roterar den yttre gruppen ett steg åt höger så att nya samtalspar bildas. Jag ger en ny fråga och det nya paret pratar i två minuter och så fortsätter vi så ett tag. Har jag varit tillräckligt tydlig?"

Fråga 1:

Vad var det mest intressanta du såg när du åkte hit?

Fråga 2:

Var skulle du ha varit idag vid den här tiden om du inte var här på ANDTcoach-utbildningen och vad skulle du ha gjort?

Fråga 3:

Vad vet du redan om ANDT-prevention?

Fråga 4:

Vad tror du kommer att vara den största lärdomen från de här två dagarna?

Fråga 5:

Om du var tvungen att välja ett annat land du skulle jobba i under ett år, vilket skulle det vara och varför?

Fråga 6:

Om du skulle arbeta i ett annat land i ett år, vad skulle dina kollegor här hemma sakna mest?

SYFTE FÖR KAPITEL 1

✓ Skapa ett öppet klimat

Vi vill få ett klimat där alla frågor är välkomna. Det finns mycket förutfattade meningar om vad man bör veta och förstå inom området. Det kan därför finnas viktiga frågor som inte tas upp just för att de kan kännas självklara. Kom ihåg att det ofta är det självklara som leder till missförstånd.

✓ Förstå att det finns förväntningar på ANDTcoacher

Deltagarna ska förstå att det finns förväntningar på dem när de går utbildningen. Vi vill att det ska ske en förändring och utveckling efter genomförd utbildning. Det ska vara en vinst för deltagaren och för dennes verksamhet.

✓ Samla in statistik

Samla in bevis för att se om utbildningen ger effekt eller inte. Chansa inte, du ska veta att utbildningen gör skillnad.

✓ Veta att det finns en ANDT-strategi för Sverige

Varje ANDTcoach ska veta att de inte är själva i sin kamp. Det är många som arbetar med frågan på många olika fronter.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 1

✓ Har du hälsat på alla?

Alla ska känna sig sedda och välkomna, ingen ska kunna gömma sig undan. En hälsning är starten på det öppna klimatet.

✓ Har deltagarna fyllt i enkäten?

Utän enkätsvaren finns inga bevis på om utbildningen har gjort någon skillnad.

✓ Har du sagt att det går bra att fråga?

Gör det kristallklart att detta inte är en passiv föreläsning. Det krävs ett aktivt agerande från varje deltagare under hela utbildningen.

✓ Har deltagarna fått ANDTcoach-uppdraget?

Skriv ut ANDTcoach-uppdraget och ge det till varje deltagare.

✓ Har deltagarna fått ANDT-strategin?

Skriv ut regeringens ANDT-strategi och ge den till varje deltagare.

✓ Har alla presenterat sig?

Ingen ska vara anonym under utbildningen. Sätt standarden direkt.

.....

regeringen.se
folkhalsomyndigheten.se

2. Prevention

Ordet prevention kommer från latinets *prevenire* och betyder innan (*pre*) ankomst (*venire*). Prevention i vår bemärkelse är: Gå in innan det händer något.

Ta dig en funderare på hur många som jobbar med prevention inom din kommun och inom vilka områden som det satsas mest på just prevention.

PREVENTIONSnivåer

Nu är det hög tid att förklara de olika preventionsnivåerna. Detta gör vi för att deltagarna ska få en insikt i att det sker prevention på många olika sätt och mot olika målgrupper.

- **Indikerad prevention** (kallades tidigare tertiär prevention) är riktade insatser som görs för att ett problem som redan uppkommit inte ska fortsätta. Exempel är behandling av något slag, det vill säga att man har identifierat problemet och ska förebygga att det fortsätter.
- **Selektiv prevention** (kallades tidigare sekundär prevention) är riktad till subgrupper där en större risk för att utveckla ett problem är identifierad. Exempel är barn i familjer med missbruk.
- **Universell prevention** (kallades tidigare primär eller generell prevention) är riktad till en hel population. Exempel är "Tänk om"-reklamen som är riktad till alla föräldrar.

PREVENTIONSPARADOXEN

Preventionsparadoxen kan snabbt förklaras med påståendet: Man räddar fler liv om många ändrar sig lite, än om få ändrar sig mycket. I den tillhörande presentationen finns ett räkneexempel för att förklara paradoxen djupare.

Vi har även förklarat paradoxen utifrån miljösynvinkeln: Det ger en betydligt större effekt på miljön om många personer skulle ta bussen till jobbet, än om få personer helt skulle sluta att köra bil.

RISK- OCH SKYDDSFAKTORER

Under detta pass ska du få deltagaren att förstå vad en risk- och skyddsfaktor är och få deltagaren att börja tänka på vad det kan finnas för olika faktorer i deras närhet. Vi förklarar det så här i den medföljande presentationen:

- En **riskfaktor** är ett socialt, psykologiskt eller biologiskt förhållande som kan leda till problem för hälsa, utveckling, anpassning eller beteende.
- En **skyddsfaktor** minskar däremot risken för att problem ska uppstå, även om riskfaktorer föreligger.

Det är viktigt att förklara att en riskfaktor för en person kan vara en skyddsfaktor för en annan och tvärtom. Ett exempel kan vara familjen. För en individ kan familjen utgöra ett skydd, då familjen är stödjande och stark. För en annan individ kan familjen utgöra en risk, om det till exempel finns missbruk eller våld inom familjen.

Vi brukar förklara det som att skyddsfaktorerna är inkomster och riskfaktorerna är utgifter. För att veta att man ska klara sig bör man ha mer inkomster än utgifter. Men det finns olika stora inkomster och utgifter, precis som det finns olika storlekar/styrkor på risk- och skyddsfaktorer.

ÖVNING – SOLEN

Nu när deltagarna vet vad en risk- respektive skyddsfaktor är så är det dags för en övning. Solen är en associationsövning i fem olika faser.

Fas ett:

UTBILDARE: "Nu ska ni skriva ner så många skyddsfaktorer ni kan komma på, på papperet framför er. Detta gör ni helt individuellt. Ni har två minuter på er. Förstår alla uppgiften?"

Fas två:

UTBILDARE: "Nu ska jag dela in er två och två. Men innan vill jag fråga er: Hur många likadana skyddsfaktorer har du och din partner skrivit ned? Det ni har skrivit ned ska vara exakt ordagrant, skola och skolan är inte ordagrant."

Du pekar på varje par och frågar hur många ord de tror att det kommer ha som är samma.

Fas tre:

UTBILDARE: "Varsågod och jämför inom paren."

Nu går du runt och frågar de olika paren hur många de fick som var exakt samma.

Fas fyra:

Dialog i storgrupp om resultatet. Be de grupper som fick exakt samma ord att säga vad det var. Skriv upp resultatet på tavla eller blädderblock.

Fas fem:

Be de olika grupperna ta upp sina enskilda skyddsfaktorer. Skriv upp det de säger på tavlan eller blädderblock. Gå från grupp till grupp och låt alla deltagare komma till tals och skriv upp alla skyddsfaktorer de nämner. När blädderblocket är fyllt, fråga om det är någon mer skyddsfaktor som de skulle vilja få uppskriven.

VERKNINGSFULL PREVENTION

Verkningsfull prevention har sin bas i att arbeta med risk- och skyddsfaktorer. Att stärka skyddsfaktorer är det som genom-syrar de flesta verkningsfulla preven-tionsprogram och metoder som finns på marknaden. De multifaktoriella modellerna är mest verkningsfulla. Med det menas att modellen berör flera orsaker och områ-den, det vill säga pekar inte endast på en bakomliggande orsak.

SYFTE FÖR KAPITEL 2

- ✓ **Förstå vad prevention är**
Prevention kan komma i många olika former och ge olika effekter. Som deltagare ska man veta vilken vinst som kan komma med det preventiva arbetet. Både ekonomiska, sociala och energimässiga vinster.
- ✓ **Förstå risk- och skyddsfaktorer**
Med denna grund förstår deltagaren mer runt prevention och kan se att med små medel kan man uppnå stora förändringar. Förändringarna kan ske på individnivå och strukturell nivå.
- ✓ **Öppna gruppen för diskussion**
Vi vill att deltagarna ska ifrågasätta och dela sina synpunkter och erfarenheter runt ämnet. Det gör det mer levande och lättförståeligt. Ju tidigare gruppen öppnar sig desto bättre. Det medför mer information och erfarenhetsutbyte.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 2

- ✓ **Förstår du preventionsparadoxen och vinsten med prevention?**
Ju bättre du förstår, desto bättre kan du förklara för andra.
- ✓ **Har vi koll på risk- och skyddsfaktorer?**
Det är viktigt att hela gruppen förstår risk- och skyddsfaktorer då det är återkommande i alla kapitel. Ge det tid så att det sitter.
- ✓ **Har du skrivit upp gruppens skyddsfaktorer?**
Skriv ned det som sägs under övningen Solen. Alla deltagare blir mer involverade om ni skapar något gemensamt och synligt än om ni bara pratar om det. Det som dokumenteras kan sedan skickas ut till alla.
- ✓ **Ser alla glada ut?**
Stämningen och allas välmående är ditt ansvar som utbildare. Se till att alla blir inbjudna till samtalet och diskussionerna. Ett leende är en god indikator på att deltagarna är med på vad som händer samt tycker att det är kul.



folkhalsomyndigheten.se
socialstyrelsen.se
kunskapsguiden.se

3. Tobak

”Tobak utgör ett av världens allra största hot mot den globala folkhälsan. Användningen är omfattande och varje år dör omkring fem miljoner människor världen över på grund av egen tobaksanvändning.” (CAN 2017)

Under detta informationsblock ska deltagarna lära sig om de olika tobaksprodukterna, skadeverkningar, statistik och hur man kan jobba med frågan.

STATISTIK

I presentationen medföljer statistik från CAN, som har nationella siffror. För att få innehållet mer levande föreslår vi att du tar siffror från lokal nivå om sådan är tillgänglig.

Kom ihåg att lyfta det positiva som har hänt inom detta ämne. Vi i Sverige är duktiga på att inte använda tobak i form av cigaretter och i dagsläget ser det ut som om trenden är nedåtgående för nya tobakskonsumenter.

VARFÖR SKA VI ARBETA MED TOBAK?

Det finns en stark koppling mellan tobak och andra droger. Kopplingen är framför allt stark till andra droger som röks. Nikotinet har en stark påverkan på hjärnan och effekten verkar ligga kvar längre än man tidigare trott. En svensk studie påvisar att nikotin skapar kroniskt drogminne i hjärnan och ser det som en livslång kamp att överkomma. Om man kan motivera en individ att inte använda tobak har man sparat mycket lidande och pengar för individen och enorma summor för samhället.

INNEHÅLL I CIGARETTER

Vi har märkt att en av de mest slående bilder som vi har med i presentationen är en innehållsförteckning över vad en cigarett innehåller för ämnen. Det blir ofta en diskussion runt själva ämnena.

VAD KAN VI GÖRA?

Här kommer vi tillbaka till det vi gick igenom i kapitel 2, det vill säga skyddsfaktorer. Här pratar vi även om tillgång och acceptans. Försök att få gruppen att reflektera runt vad de har för förväntningar på de ungdomar de träffar där de jobbar. Acceptera de att de röker? Går de förbi rökarna på morgonen? Säger de till?

Gå även igenom den beryktade Stages of change-modellen av Prochaska och Di Clemens. Modellen utvecklades i samband med rökavvänjning, men är kanske mer känd tack vare dess användning inom motiverande samtal.

VATTENPIPA

Sången säger att vattenpipan uppfanns på uppdrag av kejsare Akbar för att hitta ett mindre farligt sätt att röka tobak på. Rökning hade blivit alltmer populärt bland den indiska överklassen. Hakim Abul Fath uppfann då vattenpipan, som påstods vara helt ofarlig eftersom vattnet skulle rena röken.

Gå igenom hur en vattenpipa är uppbyggd och syftet med den från början. I presentationen finns bilder på hur en vattenpipa ser ut, men om ni har möjlighet kan man även visa ett riktigt exemplar. Vi brukar inte lägga allt för mycket tid på att gå igenom hur den fungerar, då många har exponerats för den i verkligheten.

Många har däremot gått på myten om att vattenpipa är betydligt skonsammare och näst intill ofarlig att röka. Men så är inte fallet.

UTBILDARE: ”Kommer du ihåg vad en cigarett innehöll? (Kolla innehållsförteckningen som vi gick igenom) Många av de ämnena är inte vattenlösliga.”

Produkter

Gå igenom de olika produkterna som finns till vattenpipan; de olika sorter av tobak som röks och vad det finns för andra alternativ. Det finns en uppsjö av produkter för vattenpipa och det har hänt under en

relativt kort tid. Det är viktigt att se vad som finns i ditt område. Se om någon närliggande kiosk säljer vattenpipor eller liknande produkter.

Hälsoeffekter

Vattenpipa ger en hög exponering av rök. Kom ihåg vad vi lär oss vid brandutbildningar: Det är röken som dödar, inte elden. Det stämmer även här. Det spelar ingen roll vad du röker – det kommer ge skador.

Vattenpipsrökare löper tre gånger så stor risk att bli cigarettörökare, jämfört med dem som inte röker vattenpipa. Vid försök att sluta röka vattenpipa beskrivs samma abstinensbesvär som för cigaretter. Vattenpipa fungerar inte som ersättning för cigaretter.

En vattenpipesession ger fyra gånger högre nivåer av cancerframkallande ämnen samt 30 gånger mer kolmonoxid jämfört med en enda cigarett. En timmes vattenpipesession kan producera lika mycket passiv rök med cancerframkallande och giftiga ämnen som fyra rökta cigaretter.

Något som vi tycker är extra intressant är att risken för tandlossning är sex gånger högre vid vattenpipsrökning, på grund av allt socker.

Användning och tillsyn

Här går du igenom hur användningen ser ut. Använd statistik för att belysa trendutvecklingen. Det går bra att använda siffror från CAN (ungdomars drogvanor) men om du har regionala siffror – använd de. Ju närmare desto bättre.

Ungdomar har rapporterat att de inte alltid vet vad som finns i vattenpipan de röker. Det kan finnas en risk att vattenpipan används för annat än tobak, utan alla medverkandes vetskap.

Tobak har en åldersgräns på 18 år och det gäller även det som röks i en vattenpipa. Här är också ett ypperligt tillfälle att ta upp vad tobakstillsynen gör i kommunen så att alla vet att de inte är själva i jobbet runt tobak.

E-CIGARETT

Deltagarna behöver en genomgång om vad e-cigarett är och ser ut, då det fortfarande kan vara en doldis för några. I presentationen finns bild samt beskrivande text om e-cigarett. Något som vi gör inom Västerås stad är att produkten behandlas precis som "vanliga" cigaretter, det vill säga att alla förbud mot rökning även innefattar e-cigarett.

CAN har siffror på användningen av e-cigarett, kopplat till cigaretter.

SNUS

Nu är det dags för den svenska tobaken. Som vi vet har nikotin samma effekt på vår kropp i vilken form den än kommer. I presentationen beskrivs effekterna av ett snusanvändande samt siffror på hur många konsumenter det finns. Något som vi tycker är viktigt är att se detta precis som vilken annan tobak som helst. Ett tobaksbolag behöver ha nya användare, annars är det inte lönsamt. Även vår svenska tobak marknadsförs till nya grupper. En ny trend är snus som marknadsförs och riktas till tjejer.

SYFTE FÖR KAPITEL 3

- ✓ **Förstå skadeverknigen av tobak**
För att kunna ta diskussionen runt tobak ska en ANDTcoach kunna se helhetsbilden av tobakens skadeverkan. Det innefattar den ekonomiska, sociala och medicinska skadan som tobak medför för individ och samhälle.
- ✓ **Förstå vad man kan göra för ett preventivt tobaksarbete**
Det är viktigt att få igång en diskussion för att få fram de guldkorn som finns inom gruppen. Se till att visa att det finns olika sätt att tackla frågan och att det finns nivåer i det preventiva tobaksarbetet.
- ✓ **Veta vad det finns för tobaksprodukter**
Som ANDTcoach ska du kunna ge råd och stöd till både professionella och ungdomar, därför måste du ha koll på de produkter som finns. För att kunna ta diskussionen måste man veta vad som finns på marknaden, speciellt när någon tar upp de nya tobaksprodukterna.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 3

- ✓ **Vet du vad man får för skador av tobak?**
Den senaste forskningen visar tydligt på vad tobak medför för skador, både på individuell nivå men även på samhällsnivå. Ta fram aktuella siffror på vad tobaken kostar det svenska samhället.
- ✓ **Hur fungerar en vattenpipa och e-cigarett?**
Det är viktigt att du vet vad det finns för tobaksprodukter samt hur de fungerar. Deltagarna kommer ha frågor och du behöver vara så förberedd som möjligt för att kunna svara.
- ✓ **Hur jobbar deltagarna med tobaksfrågan?**
Fråga deltagarna hur de jobbar med tobaksfrågan. Det är din uppgift att få reda på vad deltagarna tycker fungerar och inte fungerar med tobakspreventionen i deras verksamhet. Det kan finnas otroligt bra idéer och goda handlingsförfaranden inom gruppen. Se till att det kommer fram.
- ✓ **Är deltagarna sugna på fika?**
Nu borde deltagarna vara fikasugna. Det är viktigt med pauser, för att alla ska kunna fortsätta att vara effektiva.



tobaksstopp.nu
umo.se

4. Alkohol

Inom detta kapitel vill vi att deltagarna ska ha en förståelse för den svenska alkoholpolitiken och dess historia. Deltagarna ska även förstå det tydliga sambandet mellan alkohol och våld samt sätta sig in i kopplingen mellan alkohol och cancer.

Svaren på vilka som arbetar med alkoholprevention inom kommunen/staden, och på vilket sätt, ska också belysas inom blocket.

ALKOHOLENS HISTORIA

Vill man läsa på om Sveriges alkoholhistoria så är det lätt att få intressanta fakta. Systembolaget har bra information på sin hemsida och även föreningar som IOGT-NTO har bra historisk information.

Sverige har en väldigt speciell relation till alkohol och hur reglementet kring drycken har utvecklats. För att förstå hur mycket vi har druckit genom tiderna kan man titta på årskonsumtionen för varje år. Ett roligt förslag för de som inte tycker om statistik är att se ett avsnitt av tv-programmet Historieätarna. Under ett avsnitt får man en inblick i den svenska dryckeskulturen och hur den har utvecklats.

År 1922 hade Sverige en folkomröstning om ett totalförbud av alkohol. Detta är intressant att ta upp, då det finns många paralleller till vad som händer i USA och legaliseringen av cannabis.

KONSUMTIONEN

Hur ser det ut med konsumtionen av alkohol enligt statistiken? Just nu går alkoholkonsumtionen bland unga ner och vi hoppas att trenden håller i sig. Fråga hur deltagarna ser det i sin vardag. Tycker de att ungdomar dricker mindre eller tycker de tvärt om, att det dricks i kopiösa mängder?

VÅLD OCH ALKOHOL

Det finns ett tydligt samband mellan alkohol och våld. Personer som är berusade blir lättare offer för oprovocerat våld. Riskbeteendet är rubbat under berusningen, då många tar fler risker eller inte ens uppfattar att det är en risksituation de befinner sig i. Risken är större för bråk och konfrontationer när någon är berusad. Det gäller både i yttre miljö och i nära relationer.

För att belysa sambandet extra presenterar vi en karta över anmälda misshandlingar. De som är från Västerås ser snabbt att det är mest våld runt krogmiljöer, när de tittar på kartan. Fråga om polisen eller säkerhetsansvarig för staden kan ha en liknande karta för din stad eller kommun.

Enligt brottsstatistiken är det killar/män som är bäst på att vara sämst. Det är mest män som utsätter andra för våld och också som blir mest utsatta för våld.

FILM: ÅSKÅDARPERSPEKTIVET

Om tiden finns så ser vi filmen Who are you? Denna korta film är från Nya Zeeland och används för att utbilda ungdomar om förebyggande av sexuellt våld och om ett etiskt sexuellt beslutsfattande.

Filmen tar åskådarperspektivet och fokuserar på vad omgivningen skulle kunna göra för att förhindra och förebygga sexuellt våld.

ALKOHOL OCH CANCER

Här ställer vi en fråga från en EU-studie som kom ut 2010, som handlar om ifall befolkningen hade vetskap om kopplingen mellan cancer och alkohol.

Frågan lyder: Hur många procent av svenskarna är säkra på att alkohol kan

öka risken för cancer? Enligt den studien kom Sverige sist, vi var sämst, trots att vi har ett systembolag som ska informera om riskerna.

Är det så att vi inte tar personligt ansvar när det är ett bolag som har ansvaret, eller varför vet vi så lite när vi har en gedigen alkoholhistoria?

Enligt Cancerfonden orsakas 3 800 cancerfall direkt av alkohol, varje år. Kopplingen mellan alkohol och cancer är som starkast när det gäller cancer i munhåla, svalg, struphuvud, matstrupe, bröst, tjock- och ändtarm samt lever.

När det gäller alkoholens effekt på levern vet man att hög konsumtion ökar risken för leverinflammation och skrumplever, som båda är riskfaktorer för cancer i levern.

Om man lägger till rökning som en riskfaktor visar forskningen att merparten av västvärldens cancersjukdomar i den övre delen av matspjälkningskanalen är kopplade till kombinationen alkoholkonsumtion och rökning. Alkohol anses i dessa fall vara lika farlig som rökning. "Inte visste jag att munhålan och svalg var så utsatta, visst hade jag hört om leverskador."

KONSEKVENSER

Allt från samhällskostnaden till druckningsolyckor tar vi upp under denna flik. Det viktiga är att deltagarna får svar på sina frågor runt alkohol och kunskap kring konsekvenserna av alkohol – på individnivå och på samhällsnivå. Se till att vara uppmärksam på deltagarna. De kan sitta och hålla på en viktig fråga som de vill ha svar på. Om det kommer upp en fråga som du inte själv kan svara på, fråga gruppen om de vet svaret och om det inte går, se till att återkoppla senare via mejl.

STÖD OCH METODER

Vad finns det för stöd och metoder för alkoholprevention och vilka finns tillgängliga inom din stad/kommun?

Ge en kort förklaring till de olika metoderna. Ett exempel kan vara Effekt som är en metod som är relativt spridd över hela landet. Du kan beskriva den så här: "Barn med tydliga föräldrar dricker mindre. Effekt är ett förebyggande program som genom att ge föräldrar kunskap om hur de ska kommunicera med sina barn, kan minska drickandet och användandet av droger." Fokus ligger på att vara en restriktiv förälder.

Vad kan kommunen/regionen erbjuda för stöd, förutom genom de nationella stödorganisationerna? Skriv ned dem i presentationen. Alla deltagare ska veta vad det finns för stöd och hur de kan komma i kontakt med dem.

Fråga även deltagarna om de använder någon specifik metod i sitt arbete och om de varit i kontakt med någon av stödverksamheterna. Om de har varit i kontakt eller använt någon modell, ställ en följdfråga för att få en diskussion. Fråga vad de tyckte om modellen eller stödenheten; Var det till nytta? Hur var bemötandet?

Vid en diskussion kan relevanta frågor runt det förebyggande arbetet uppstå. Det är viktigt att det blir konstruktivt och inte bara ett klagande, men lämna utrymme för det också, då vi alla mår bra av att få ventilera. Försök att få svar på allas frågor innan ni lämnar ämnet.

SYFTE FÖR KAPITEL 4

- ✓ **Förstå den svenska alkoholpolitiken**
Sverige har en väldigt annorlunda alkoholpolitik om man jämför med andra länder inom Europa och världen. Genom att förstå historien kan man se en förklaring till varför politiken ser ut som den gör.
- ✓ **Alkoholens skadeverkan**
Precis som med tobak måste en ANDTcoach kunna ta diskussionen och kunna se helhetsbilden av vad alkohol gör mot samhället. Det innefattar ekonomiska, sociala och medicinska skador som alkohol medför för individ och samhälle. Gör kopplingen mellan alkohol, cancer och våld.
- ✓ **Stöd**
En ANDTcoach ska veta vad det finns för stöd, gärna nationellt och regionalt, för att kunna hjälpa och lotsa vidare.
- ✓ **Diskussion**
Ta reda på hur deltagarna jobbar med alkoholfrågan. Fråga om de har någon plan vid skolavslutningar eller dylikt.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 4

- ✓ **Var det bättre förr?**
Hur ser dagens siffror och statistik ut gällande alkoholkonsumtionen för ungdomar och vuxna? Hur har samhället förändrats (lagar respektive kultur)?
- ✓ **Vem kan jag ta kontakt med om jag vill veta mer/behöver hjälp?**
Se till att ha med informationsfoldrar eller liknande material för att kunna ge till ANDTcoacherna. Efterforska vad det finns för stöd och för vem, det vill säga vart ungdomar respektive vuxna kan vända sig för råd eller för direkt stöd.
- ✓ **Håll dig till fakta**
Att hålla sig till fakta gäller alla kapitel, men se till att det fortfarande blir en diskussion som leder till reflektion. Utbildningen ska utveckla alla deltagare och utbildare, så se till att uppmuntra till frågor.

.....
iq.se
tonarsparloren.se
bra.se

5. Narkotika

Det ger en extra kraft i arbetet om detta pass ges av en narkotikapolis. De har en enorm kunskap inom området samt att det ger extra kraft om ANDTcoacherna knyter kontakt med den lokala polisen. Relationen som skapas under utbildningen kan leda till närmare kontakt och lägre trösklar vid eventuella kontakter senare.

När du väl har bestämt dig för vem som ska vara gäst under utbildningen ska du ge dem de bästa förutsättningarna för att de ska kunna göra en så bra presentation som möjligt. Det gör du genom att ge dem all väsentlig information om gruppen och utbildningens syfte och mål.

Det är viktigt att de vet hur många som deltar under kursen, från vilka verksamheter/kommuner/organisationer, hur lång tid de har och vilken typ av presentation som förväntas av dem. Du kan sätta ramarna för om du vill ha frågor under tiden eller vänta tills slutet.

Om det är möjligt så är det extra bra att ha kvar gästen eller gästerna över fika eller lunch då det är under dessa mindre formella stunder som den viktiga kontakten skapas och tilliten till de olika verksamheterna ökar.

Deltagarna har uppskattat när poliser pratar utifrån sin yrkesroll och hur de jobbar med narkotikafrågan och hur vi alla kan samarbeta.

Nedan är några ämnen som polisen tar upp i sin presentation.

- **Drogsituation**

Polisen har insikt i hur det ser ut på den lokala orten vad gäller alla preparat. De har god kunskap om tillgång, efterfrågan och drogmarknader. Vi brukar gå igenom de vanligaste substanserna och prata utifrån polisen, socialtjänsten, skolan, fritidsgården, civilsamhället och den enskilda individens ansvar och hur man kan stödja varandra i arbetet. Under passet är det viktigt att ha den förebyggande tanken med, och inte bara tänka på vad man gör när/om man fattar misstanke om eventuell narkotikaanvändning.

- **Tecken på påverkan**

Vi går igenom de tecken som finns vid narkotikapåverkan och kopplar dem

till de olika substanserna. Vi diskuterar olika kännetecken och förändringar vid ett missbruk samt hur man ska agera vid akut påverkan och vid misstanke. Fysiska, psykiska och sociala förändringar lyfts fram och det är extra bra om det startas en diskussion kring detta. Det är inte alltid lätt att säkerställa kopplingen mellan en förändring och narkotika. Det viktigaste är inte att säkerställa kopplingen utan att agera vid oro, oavsett orsak.

- **Fynd och redskap**

Under passet går polisen även igenom olika fynd/redskap som kan tyda på ett narkotikamissbruk, det vill säga sådant som kan förknippas med ett narkotikamissbruk, som till exempel en "becknar-telefon" eller liknande. Deltagarna är oftast intresserade av att kunna identifiera narkotika genom syn eller lukt och polisen kan bidra med det genom att ta med exempel eller liknande.

SYFTE FÖR KAPITEL 5

- ✓ **Insikt i polisens arbete med narkotika**

Polisen gör ett enormt arbete vad gällande narkotika och de har otroligt mycket kunskap inom ämnet.

- ✓ **Hur kan vi stödja varandra**

Vi alla jobbar för samma sak. Innan passets slut ska varje deltagare och gäst se hur de kan samarbeta och stödja varandra för att nå bättre resultat.

- ✓ **Trygghet**

Deltagaren ska veta vart den vänder sig vid misstanke om narkotika och ska kunna slussa andra kollegor till rätt instans. Tryggheten kommer även från att ha bredare kunskap och insikt i vad det finns för preparat, men framför allt vart man vänder sig för att få mer information eller stöd.

- ✓ **Diskussion**

Låt funderingar och oklarheter om polisen och deras arbete runt narkotika komma fram. Är det något som deltagarna undrar så måste de få svar på det, då det i sig skapar tillit.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 5

- ✓ **Vem bjuder du in?**

Vem kan du bjuda in för att hålla i passet och vad kan du erbjuda gästen? Det är en enorm fördel för polisen att vara med under utbildningen, då de får extra god kontakt med personal inom olika verksamheter som kan göra deras och vårt jobb mycket effektivare.

- ✓ **Se till att ha god framförhållning**

Det är extra viktigt att ha god framförhållning när du bjuder in gäster samt att påminna och säkerställa att de kommer till utbildningen.

- ✓ **Informera**

Gå igenom vad du vill ha från gästen samt vad gästen vill få ut av att vara med under utbildningen. Se till att det finns en vinst för både dig som utbildare och för gästen att vara med.



drugsmart.com • can.se • tullverket.se

6. Cannabis

Cannabis är den vanligaste narkotikan i Sverige och enligt statistik från CAN är det den narkotika som ungdomar framför allt kommer i kontakt med.

I inledningen är det viktigt att koppla tillbaks till tobakspasset och lyfta den skånska undersökningen om kopplingen mellan tobak och cannabis.

VAD ÄR CANNABIS?

Vi använder oss bland annat av information från drugsmart.com. Förklara vad cannabis är och vilka narkotiska preparat som utvinns från växten. Marijuana, hasch och hascholja är några av preparaten som kommer från plantan. Beskriv gärna skillnaden mellan de olika preparaten och visa gärna bilder för att öka kunskapen.

- **Hasch:** kåda
- **Marijuana:** Torkade växtdelar
- **Cannabisextrakt:** Hascholja

Beskriv THC (delta-9-tetra-hydro-cannabinol), alltså det som ger upphov till ruset. Beskriv även CBD (Cannabidiol) som har motsatt effekt mot det rusgivande THC och även tycks kunna ge en positiv effekt på epilepsi.

Prata om det aktiva ruset, hur länge det varar, symtom, intensitet och beteende. Beskriv vad som händer i kroppen vid en aktiv påverkan och vad som kan vara kännetecknen på ett cannabismissbruk. Beskriv de fysiska tecknen samt de beteendemässiga förändringarna och lyft THC-kurvan kopplad till ångest, då många av deltagarna kanske inte vet hur det är ihopkopplat och att det är viktigt att de är stödjande under tiden som THC försvinner ur kroppen.

Syntetisk cannabis eller spice som det kallats väckte mycket stor uppmärksamhet när den kom till Sverige. Spice kan innehålla många olika typer av substanser och säljs under många olika namn. Spice ger effekter som liknar cannabis, men man får ofta ett kraftigare rus, med mer eller mindre uttalade centralstimulerande effekter. Eftersom olika lösningsmedel används för att framställa spice får man också andra effekter.

STATISTIK

Trots att cannabis är den vanligaste narkotikasorten så är det ovanligt att någon missbrukar det. Se till att ha uppdaterade siffror på användningen av cannabis, CAN har nationella siffror. Ha gärna lokala siffror, då det blir mer levande. Visa gärna statistik över tid, då vi ofta har bilden av att det är värst i just den tiden vi lever i, men så är oftast inte fallet.

PÅVERKAN PÅ HJÄRNAN

Det har hänt mycket inom cannabisforskningen de senaste åren och det gäller att vara uppdaterad för att kunna sprida och stärka kunskapen till andra. 2012 kom Dunedin-studien som påvisar att cannabis sänker IQ. 2016 kom WHO ut med en gedigen metastudie runt cannabis. Vi vet så mycket mer om cannabis idag än vad vi gjorde på 70-talet, men de antaganden man gjorde på 70-talet är inte helt felaktiga.

Cannabisanvändning är associerat med att utlösa schizofreni tidigare hos en person. Det ger försämrat närminne och inlärningssvårigheter. Förmågan till logiskt tänkande blir sämre och kon-

centrationssvårigheter kan uppkomma. Användningen kan också ge symptom som likgiltighet och depression samt en ökad självmordsrisk. Reproduktionsförmågan minskar och hormonbalansen kan påverkas, både hos män och hos kvinnor. Hos ungdomar kan detta hindra att kroppen utvecklas normalt. Produktionen av det manliga könshormonet testosteron kan avta och den sexuella lusten försämrans. Hos kvinnor kan de hormoner som styr ägglossningen förändras. Menstruationscykeln kan rubbas, vilket kan påverka fruktsamheten.

LIBERALISERING

Legalisering av en produkt går genom tre olika steg: normalisering, liberalisering och till slut legalisering.

Vid normalisering vill man påvisa att den stora massan använder produkten, att det inte är konstigt och att ett lagförbud är verkningslöst.

Liberalisering är när regelverk lättar på lagarna kring ett visst ämne. Det blir ett mildare straff eller undantag tillkommer.

Legalisering är när det inte finns något förbud för produkten. Det blir accepterat och integrerat i samhället.

I USA har legaliseringsprocessen just skett i dessa steg. Cannabis sågs som en drog med allvarliga skadeverkningar, ända tills den började glorifieras. Bland amerikanska ungdomar idag, 2017, anses tobak farligare än cannabis. Detta är en enorm mediakampanj som lyckats ändra bilden av cannabis, då någon kan tro att det skulle vara skonsammare att röka cannabis än tobak. Vad du än röker kommer det att ge skada. Cannabis ökar risken för lungcancer, kronisk bronkit och andra lungsjukdomar. Cannabis innehåller minst 50 procent mer tjära än vanlig tobak.

Ett vanligt argument kring liberalisering är att ingen har dött av cannabis, men så är inte fallet. Många har visat på dödsolyckor och skador då cannabis varit boven i dramat och en tysk studie visar att personer har dött av direkta överdoser av THC.

Medicinsk marijuana kommer mer och mer i USA och Europa, men vad är medicin? När vi pratar om medicin så generaliserar vi slarvigt till läkemedel, och det är just det som har fått den stora massan att tro att det måste vara helande. Medicinsk cannabis är cannabis, fast under en annan skattekvot i Colorado. Ingen skulle gå på ifall vi började säga medicinska cigaretter eller varför kan vi inte köpa medicinsk alkohol på systembolaget? Gör skillnad på medicin och läkemedel. För att förstå vad ett läkemedel är, se 1177.se.

Cannabis och framför allt det som kallas för medicinsk cannabis börjar få ett fotfäste även i Europa och Sverige. Det är viktigt, men svårt, att vara uppdaterad i frågan då det sker många och snabba lagförändringar av substansen i Europa.

Film: Global commission on drug policy

Global Commission on Drug Policy startades 2011 och är en internationell referens för narkotikastrategier. Kommissionen föreslår policyrekommendationer som grundar sig i "harm reduction" och de vill se en avkriminalisering av droger för eget bruk.

Vi visar filmen *The war on drugs* för att belysa hur de jobbar för att uppmuntra harm reduction-modellen.

Det är ett ypperligt tillfälle till att få igång diskussioner kring lagar och regler samt att förklara vad Sverige har för lagar och straffskala gällande narkotika. Många av våra deltagare tror att det svenska straffsystemet liknar det amerikanska och att narkotikaanvändare fyller våra fängelser, precis som i USA.

Sammanfattning

Vi brukar ha en sista bild där vi tar upp dessa tre korta påståenden om varför cannabis är förbjudet:

- Cannabis är en drog med allvarliga skadeverkningar på tankeverksamhet och psyke.
- Det är moraliskt riktigt att cannabis är förbjudet, då samhället har höga ambitioner inom välfärd.
- Förbudet är verkningsfullt eftersom det begränsar användningen.

Se till att lämna tid, så att alla som har funderingar och frågor får möjlighet att ta upp dem.

ÖVNING – GRUPPARBETE

Grupparbetet ska få deltagarna att våga diskutera mer runt cannabisfrågan. De brukar få cirka 40–60 minuter på sig att arbeta fram en presentation som de sen ska hålla inför gruppen. Deltagarna får Pelle Olssons häfte 8 myter om cannabis utdelat till sig.

UTBILDARE: "Föreställ er att ni ska argumentera mot dessa myter på ett sätt som funkar bland ungdomar eller personal. Ni får använda vilket arbetssätt ni vill: prata, skådespela, göra värderingsövningar, rita eller något annat. Sedan ska gruppen redovisa för resten av deltagarna så att vi förstår. Ni har 50 minuter på er och varje grupp har max 10 minuter på sig att redovisa sitt arbete."

Detta skriver vi på tavlan eller har i presentationen:

Grupp A: myt 1 och 8

Grupp B: myt 2 och 3

Grupp C: myt 4 och 5

Grupp D: myt 6 och 7

- Läs igenom myterna.
- Presentera argument mot era myter så att budskapet går fram.

Målgrupp: Ungdomar/personal

Arbetsätt: Till exempel rollspel/samtal, lektion, värderingsövningar, blädderblock...

FILM: FRED NYBERG

Vi visar föreläsningen med Fred Nyberg från konferensen Förebygg.nu som hölls i Göteborg 13–14 november 2013.

Filmen, med titeln Cannabis sänker IQ, är en genomgång av Dunedin-studien där Fred Nyberg från Uppsala universitet även drar paralleller till dagens liberaliseringsdebatt. Han lyckas också förklara cannabis påverkan på hjärnan på ett förståeligt sätt.

SYFTE FÖR KAPITEL 6

- ✓ **Veta vad cannabis är**
Deltagarna ska ha koll på vad det finns för olika cannabisprodukter samt de verksamma substanserna. De ska ha koll på kännetecknen vid missbruk, både kortsiktigt och långsiktigt, samt veta vart man ska vända sig för att få stöd.
- ✓ **Skadeverkan av cannabis**
Det har kommit mycket ny forskning kring skadeverkningar av cannabis och det är den forskningen som varje ANDTcoach måste veta om för att kunna ta diskussionen runt cannabis.
- ✓ **Veta skillnaden på medicin och läkemedel**
Många går på påståendet att det finns en skillnad mellan medicinsk cannabis och vanlig cannabis. Se till att reda ut begreppen medicin och läkemedel.
- ✓ **Normalisering**
En ANDTcoach ska veta vad det ligger för olika krafter bakom krav på legalisering och förstå vad det blir för effekter på individuell nivå och samhällsnivå.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 6

- ✓ **Alkohol kontra cannabis?**
Läs på om de olika skadeverkningarna gällande de båda substanserna då det oftast blir en diskussion om vad som är farligast av de två. Det är inte helt lätt att jämföra de två mot varandra och kom ihåg att allt kan man inte jämföra mot varandra.
- ✓ **Vad ligger THC-satsen på idag?**
Styrkan på cannabis har förändrats genom tiderna och det är något som ibland glöms bort. Utforska vad THC-satsen ligger på idag, i Sverige jämfört med i andra länder.
- ✓ **Hur många procent av befolkningen använder cannabis?**
Att ha koll på statistiken är ett måste. Det ger en bild av hur många som har provat och hur många som är dagliganvändare av cannabis.
- ✓ **Straffet för ringa narkotikabrott?**
Vad får man för straff för ringa narkotikabrott? Vi vet oftast mer om hur det amerikanska systemet fungerar än det svenska. De flesta påståenden runt cannabis och straff kommer från USA. Du som utbildare ska veta hur det fungerar i Sverige.
- ✓ **Flashback**
Det är bra att se vad som skrivs om ämnet från olika perspektiv. Ta en titt på olika nätforum, till exempel Flashback, för att få en insikt i vad som diskuteras.



drugsmart.se
can.se
rmhidta.org

7. Behandlande verksamhet

Det bästa är om du som utbildare bjuder in den behandlande verksamheten och att de själva får presentera sig och sin verksamhet. Vid en inbjudan ska du se till att få svar på frågor som kan komma från deltagarna. Det är alltid bra om du förbereder gästen på vad som kan komma.

Vanliga frågor som vi stött på är:

- Vart kan man få ett urinprov taget?
- Vad gäller när man är under respektive över 15 år?
- Vem ringer jag om jag misstänker att någon är påverkad?
- Hur länge går man i behandling?
- Vad gör man om ungdomen är skriven i en annan kommun?

När du väl har bestämt dig för vem som ska vara gäst under utbildningen ska du ge dem de bästa förutsättningarna för att de ska kunna göra en så bra presentation som möjligt. Det gör du genom att ge dem all väsentlig information om gruppen och utbildningens syfte och mål.

Det är viktigt att de vet hur många som deltar under kursen, från vilka verksamheter/kommuner/organisationer, hur lång tid de har på sig och vilken typ av presentation som förväntas av dem. Du kan sätta ramarna för om du vill ha frågor under tiden eller vänta tills slutet.

Om det är möjligt så är det extra bra att ha kvar gästen eller gästerna över fika eller lunch, då det är under dessa mindre formella stunder som den viktiga kontakten skapas och tilliten till de olika verksamheterna ökar.

SYFTE FÖR KAPITEL 7

- ✓ **Vad finns det för behandlingar?**
Som ANDTcoach ska man veta vart man vänder sig och vad de har att erbjuda.
- ✓ **Hur kan vi stödja varandra?**
Vi alla jobbar för samma sak. Innan passets slut ska varje deltagare och gäst se hur de kan samarbeta och stödja varandra för att nå bättre resultat.
- ✓ **Trygghet**
Deltagaren ska veta vart den vänder sig vid misstanke om narkotika och ska kunna slussa andra barn/ungdomar och kollegor till rätt instans.
- ✓ **Diskussion**
Red ut funderingar och oklarheter kring hur en individ får behandling och vilka kriterier som måste uppfyllas för att kunna inleda en behandling.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 7

- ✓ **Vem bjuder du in?**
Vem kan du bjuda in för att hålla i passet och vad kan du erbjuda gästen? Vad finns det för olika behandlingsinstanser inom orten? Om det inte finns några – bjud in socialtjänsten.
- ✓ **Se till att ha god framförhållning**
Det är extra viktigt att ha god framförhållning när du bjuder in gäster samt att påminna och säkerställa att de kommer till utbildningen.
- ✓ **Informera**
Gå igenom vad du vill ha från gästen samt vad gästen vill få ut av att vara med under utbildningen. Se till att det finns en vinst för både dig som utbildare och för gästen att vara med.



cannabishjalpen.se
alkohollinjen.se

8. Dopning

”Med dopning menas missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel med avsikt att öka musklernas styrka och volym, ofta av estetiska skäl. Missbruk av dopningsmedel räknas idag som ett samhällsproblem.” (Dopingjouren)

Genom passet ska deltagarna förstå vad anabola androgena steroider är samt förstå skillnaden på dopning inom idrottsvärlden och i samhället. Deltagarna ska få veta mer om testosteronets påverkan samt de effekter som kan komma från ett dopningsmissbruk. De ska även veta vart de vänder sig om de behöver mer information eller hjälp.

FILM: DOPINGJOURN

Vi brukar starta passet med en informationsfilm från Dopingjouren.se, för att få en introduktion till ämnet och få höra och se olika vinklar på samma problem.

ANABOLA ANDROGENA STEROIDER

Det manliga könshormonet testosteron är basen till de syntetiska anabola androgena steroiderna, AAS. AAS finns som injektionspreparat, tabletter och plåster. Dopningspreparaten tas i cykler som kallas för kurer. De förväntade positiva effekterna samt de negativa effekterna tas upp till diskussion bland deltagarna. Visa gärna bilder.

Vi gör även kopplingen mellan dopning och blandmissbruk. Dopningspreparaten ger biverkningar och för att motverka dem tas andra preparat och i vissa fall även annan narkotika.

Dopingjouren.se och drugsmart.com har uppdaterad och saklig information inom ämnet. Se till att läsa på extra om ämnet och om preparat ifall det har uppmärksammats något dopningsfall i media, då deltagarna brukar komma med frågor gällande fallet.

KÄNNETECKEN

Vi delar upp de kännetecknen som kommer med ett missbruk av dopningspreparat i fysiska och psykiska kännetecknen. Vi pratar om den snabba och kraftiga viktökningen och oproportionerlig muskelutveckling samt acne som fysiska kännetecknen. De psykiska tecknen som vi tar upp är bland annat humörsvängningar, fixering vid kost/träning samt sömnproblem.

Det är viktigt att det tillkommer en diskussion runt kännetecknen, då många ser dopning som något av det svåraste att jobba med inom ANDT-området. Många säger att de inte vet vad de ska göra om de kommer på någon som använder dopningspreparat och de vet inte heller hur de ska fråga eller prata om ämnet.



Enligt dopningslagen gäller förbud mot följande dopningsmedel; syntetiska anabola steroider, testosteron och dess derivat, tillväxthormon och kemiska substanser som ökar produktion eller frigörelse av testosteron och dess derivat eller av tillväxthormon.

KROPPSIDEAL

Kroppsidealet har förändrats genom tiderna och vad som anses vara extra fint och åtråvärt idag kan vara det vi gömmer och skäms för imorgon. Här vill vi skapa en diskussion om idealet och höra om någon av deltagarna jobbar med frågan och i så fall hur de gör det.

Vi märker att många inte känner till muskeldysmorfi/megarexi i samma utsträckning som anorexi. Varför gör vi inte det? Hur pratar vi med ungdomar om idealet? Frågar vi varför de går på gym, vad de vill uppnå, vad de har för mål?

Visa gärna bilder på hur idealet har utvecklats och ändrats genom tiderna. Vi använder oss av en bild på Star Wars actionfigurer som har haft en muskulös utveckling från 1977 fram till idag.

SYFTE FÖR KAPITEL 8

- ✓ **Veta vad dopning är**
De vanligaste dopningspreparaten, effekterna av dem samt kännetecknen vid ett missbruk är något som en ANDTcoach lär sig under passet. Vi har märkt att många är rädda att ta i dopningsfrågan och att det finns en okunskap kring ämnet.
- ✓ **Våga prata med ungdomar om kroppsideal**
Det ställs enorma krav på hur en människa ska se ut och vad de ska bära för produkter för att passa in. Det är viktigt att vuxna lyfter frågan om ideal och det kan göras genom att till exempel fråga varför någon tränar.
- ✓ **Veta vart man vänder sig**
Det viktigaste är inte att veta allt om ett ämne utan att veta vart man vänder sig för att få reda på mer eller för att slussa någon vidare. Som utbildare är det bra att veta vart du ska vända dig om du misstänker att en ungdom eller vuxen använder sig av dopningspreparat.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 8

- ✓ **Vad är AAS?**
Anabola androgena steroider, AAS, är det vanligaste dopningspreparatet och alla varianter är syntetiska kopior av det manliga könshormonet testosteron.
- ✓ **Vad är efedrin och HcG?**
På dopingjouren.se finns följande information: "Att AAS ofta tas tillsammans med andra läkemedel och droger är vanligt. Detta sker för att lindra bieffekterna av AAS". Det är bra att ha koll på de andra preparaten och ha vetskap om kopplingen mellan dopning och blandmissbruk.
- ✓ **Vem kan man vända sig till?**
Se vad det finns för hjälp att få inom din region samt på en nationell nivå.
- ✓ **Kosttillskott**
När vi tar upp dopningsfrågan så kommer det alltid frågor om kosttillskott. Ta en titt in på Livsmedelsverkets webbplats, då kosttillskott räknas som livsmedel. Även Riksidrottsförbundet har bra material och stöd gällande kosttillskott.

.....
dopingjouren.se
rf.se

9. Avslutning

Innan vi går in för den avslutande övningen ser vi gärna att man repeterar vad man har gått igenom under dagarna. Det behöver absolut inte vara långdraget utan kan se ut så här:

UTBILDARE: "Vi började den första dagen med att gå igenom prevention samt risk- och skyddsfaktorer, då ni gjorde övningen Solen, för att sen börja med det första infopasset om tobak.

Under tobaken såg vi närmare på hälsoeffekter av de olika preparaten; vattenpipa, snus och e-cigarett. Kommer ni ihåg 64 procent kontra 4 procent?

Sen var det dags för alkohol då vi gick igenom vår historia samt kopplade samman våld och alkohol. Brott på karta, åskådarperspektivet samt den nya cancerforskningen var något vi berörde.

Efter lunchen började passet om narkotika där fokus låg på cannabis. Vi började med kopplingen mellan tobak och cannabis för att sen förklara vad cannabis är och vilka skador det ger på hjärnan. Vi tog en titt på hur det ser ut i USA och Europa gällande legalisering för att avsluta med Fred Nyberg. Sen fick vi höra riktigt fina presentationer av er.

Vi fick även besök av de behandlande verksamheterna för att sedan avsluta med ett infopass om dopning. Vad betydde Megarexi igen?

Så nu ska vi göra det sista innan vi rör oss hemåt för dagen och tackar för oss."

ÖVNING – OPERA

I det här skedet vill vi få svar på hur gruppen ser på sitt nya uppdrag som ANDTcoacher; vad de själva förväntar sig att göra och hur de vill fortskrida i sin nya arbetsroll. Vad är viktigt att börja med när man kommer hem, för att utbildningen ska ha gett effekt? Vad kan man göra som individ för att få igång frågan?

Övningens syfte är att få fart på gruppen så att de börjar tänka på hur de ska använda sina nya kunskaper i sin verksamhet och få dem att ta ansvar för sin egen utveckling. Vi använder oss av ett specifikt processverktyg för att få fram svaren, men det går bra att göra andra övningar om det ger samma effekt.

Syftet med Opera är att skapa en miljö där alla känner sig bekväma och säkra att uttrycka sina tankar. Nyckeln till detta för att lyckas är en strukturerad konversation i fem steg.

De fem stegen är

- Omedelbara egna tankar,
- Parets tankar,
- Exponera,
- Rangordna
- Arrangera

Opera är designat av Kari Helin som också är grundaren av Innotiimi, www.innotiimi.se.

I Opera startar du processen med en öppen fråga som gruppen skulle vilja svara på. Ledsagaren leder gruppen genom processen där alla deltagare känner sig involverade.

Vi ställer denna fråga till hela gruppen:

Hur vill jag att min roll som ANDTcoach ska vara?

O Deltagarna börjar processen genom att arbeta på egen hand. De får viss tid att tänka individuellt på problemet genom att koncentrera sig på frågan och genom att skriva sina förslag på ett papper.

P Deltagarna får nu tid att arbeta i par. Deras uppgift är att diskutera de förslag som de har skrivit ned under den första fasen. Från sina gemensamma förslag får de välja de fyra viktigaste. Fyra idéer skrivs sedan på papper, en idé per ark. Arken läggs på arbetsplattan med en separat kolumn för varje arbetspar.

E Var och en av arbetsparen förklarar kortfattat, för resten av gruppen, de förslag som de har valt att exponera på tavlan.

R Paret ska nu rangordna sina förslag efter en ny fråga som lyder: Vad av allt detta är viktigast att börja med så att arbetet inte stannar hos/med mig? Paret ska sedan prioritera mellan alla förslag på tavlan. De får, med ett litet rött plustecken, markera de fyra förslag som de anser vara de viktigaste enligt den nya prioriteringsfrågan. Under denna fas av Opera bildas en gemensam åsikt om vilka förslag som är viktigast att börja med.

A Med hjälp av deltagarna arrangerar arrangören de rankade förslagen på arbetstavlan i kolumner enligt olika teman. Målet är att skapa förslag till sammanhängande teman och få en helhetssyn på vad de representerar. Slutligen får gruppen komma med förslag på rubriker till varje kolumn/tema.

DELNING AV MATERIAL

Under utbildningen får deltagarna se många bilder och filmer och gå igenom många övningar. En fråga som du som utbildare måste ställa dig är hur du sprider detta material.

Vi har delat informationen på tre olika sätt till deltagarna. De första grupperna fick ett USB-minne med alla filer och filmer som de kunde titta igenom och arbeta runt efter utbildningen. Senare uppdaterade vi till att lägga allt material på en hemsida som endast utbildade ANDTcoacher fick tillgång till och nu senast skickade vi allt material från utbildningen med e-post och kompletterade med den specifika hemsidan.

Tänk igenom vad som är bäst för just din grupp och för dig som utbildare.

HEJ DÅ + UTVÄRDERING

Nu när allt är klart är det viktigt att tacka för den tid ni haft tillsammans och till sist be deltagarna att fylla i utvärderingen. Utvärderingen innehåller samma frågor som enkäten samt en del om vad deltagarna tyckte om själva utbildningsdagarna. Dela ut diplom medan deltagarna fyller i utvärderingen.

SYFTE FÖR KAPITEL 9

- ✓ **Få ett bra avslut**
Knyt ihop utbildningsdagarna och avsluta utbildningen på ett bra sätt.
- ✓ **Stärka handlingskraften och gruppen**
Med hjälp av OPERA-modellen sätter gruppen en gemensam vision för hur de vill vara som ANDTcoacher. Övningen stärker gruppens identitet och är ett utmärkt verktyg för att rama in arbetsuppgiften och förväntningarna som ligger på dem.
- ✓ **Skapa nätverk**
Nu har du utbildat en kull av ANDTcoacher. Se till att ha allas kontaktuppgifter så att du kan följa upp och dela viktig information inom ämnet.
- ✓ **Samla in data**
Direkt i början på utbildningen fick deltagarna fylla i en enkät och nu är det dags för dem att göra samma enkät en gång till. Du som utbildare delar ut och samlar in enkäterna. Påminn gärna om att det kan finnas frågor på båda sidorna.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 9

- ✓ **Har du kontaktuppgifter till alla?**
Ta med en mall för en kontaktlista som alla får fylla i, då det kan vara en chef eller liknande som har anmält en deltagare.
- ✓ **Har alla fyllt i utvärderingen?**
Se till att ha med utvärderingen och ha den tiden inplanerad i schemat. Efter utförd utvärdering, tacka varje deltagare och önska en trevlig fortsättning.
- ✓ **Har du sagt tack och hej då till alla?**
Om du inte har tackat och sagt hej då, se till att göra det.



innotiimi.se

10. Uppföljning

En utbildad ANDTcoach är en enorm resurs för sin verksamhet, men bara om kunskapen används. Efter utbildningen är det viktigt att du som utbildare finns som kontakt, då frågor kan uppstå och bör komma till dig.

När det tillkommer nya ANDTcoacher är det viktigt att de får reda på andra utbildade i sitt område eller i sin verksamhet. Vi tror att ju fler som jobbar med frågan och som vet vad de ska göra och tar ansvar att göra det, desto bättre resultat.

KONTAKTLISTA

Se till att ha en uppdaterad kontaktlista till alla ANDTcoacher. Det är viktigt att coacherna får stöd från dig och från varandra.

Det blir en enorm styrka när ANDTcoacher från olika verksamheter samlas och arbetar mot samma mål. När ny information tillkommer är det ytterst viktigt att den kommer ut till alla som jobbar med barn och ungdomar. Det gäller även när det kommer information från en ANDTcoach som andra bör få reda på.

Nya trender kommer alltid att märkas först där det händer och det är där ANDTcoacherna befinner sig. Det är extra viktigt att bara dela med sig av aktuell och väsentlig information som kan komma till användning för den enskilda coachen. Spam och onödiga mejl tar död på nyfikenheten och sänker trovärdigheten med varje kontakt.

BOOSTER

En gång varje termin bjuder vi in alla utbildade ANDTcoacher till en nätverks-träff. Boosterträffarna är till för att stärka ANDTcoachernas kunskap, handlingskraft och själva nätverket.

En träff brukar vara under en halv dag och vi har alltid en inbjuden gästföreläsare och tid för nätverksstärkande övningar. Det är viktigt att ta in externa föreläsare för att stärka coachernas kompetens. Bjud gärna in forskare och experter till träffarna.

Bästa sättet att veta vad ANDTcoacherna vill ha för påfyllnad är att fråga dem direkt. Fråga några coacher från olika verksamheter för att få en riktning på vad som behövs och vad som kan kännas intressant. Be gärna om konkreta tips på föreläsare eller tema för boostern.

När det väl är dags för boostern är det

viktigt att sätta samma öppna klimat där, som under utbildningen. Det kan vara lite svårare, då det är betydligt fler deltagare på en boosterträff än vad det är under en ordinarie utbildningsomgång.

Precis som under en ANDTcoach-utbildning ska du som är ansvarig hälsa varje deltagare välkommen.

Se till att varje deltagare får en så bra upplevelse som möjligt.

Exempel på upplägg för en boosterträff:

- 09.00 Start. Gästföreläsare om cannabis och hjärnan.
- 10.30 Fika med gruppövning.
Frågeställning: **Hur jobbar vi effektivare?** Dela in ANDTcoacherna utifrån arbets- eller bostadsområde för diskussion.

SYFTE FÖR KAPITEL 10

✓ Säkerställ nätverket

Se till att använda nätverket genom att dela med dig till och ta in information från de utbildade ANDTcoacherna.

✓ Boosta gruppen

Fyll på med ny kunskap och visa att vi alla jobbar för samma sak. Ge varandra energi och tips på hur man kan tackla svårigheter inom arbetet. Skapa en bredd och kunskapsnivå inom nätverket.

✓ Kunskapspåfyllning

Ta en föreläsare som är i ropet eller ett ämne som är extra intressant. Se till att mata ANDTcoacherna med den kunskap de behöver och vill ha.

CHECKLISTA FÖR KAPITEL 10

✓ Gäst till Booster

Se till att läsa på om den gäst du bjuder in. Berätta även för gästen vad deltagarna har gått igenom för utbildning och vilken kunskapsnivå de ligger på.

✓ Övning

Vid en booster bjuder man in alla ANDTcoacher. Fundera på vilken övning som kan ge mest effekt och vad de olika coacherna kan bidra med till helheten. Lyft det positiva som redan görs av ANDTcoacher, hitta inspiration bland det lokala och ta hjälp av varandra.

✓ Kom ihåg standarden

Se till att alltid hålla en hög standard på gäster och övningar. Men framför allt – se till att ha ett öppet och inbjudande klimat.

Reflektion

När vi startade denna utbildning hade vi ett extra fokus runt cannabis, eftersom vi själva tyckte att det fanns en otrolig okunskap inom området. Under våra utbildningar så har det funnits en del deltagare som har varit liberala i sitt synsätt gällande just cannabis. Om det blir så under din utbildning ska du se det som något väldigt positivt, eftersom du då har lyckats skapa ett inbjudande klimat där olika åsikter kommer fram.

De flesta som har varit liberala under utbildningen har inte haft en aning om vad forskningen säger. De har oftast grundat sina antaganden från vad de läser i dagspressen och ser på tv.

Var lugn och presentera den forskningen som finns runt cannabis. Oftast går

personen i försvar för sitt antagande och det är fullt normalt.

Kom ihåg citatet från manualens första sida av Neil DeGrasse Tyson som lyder "The good thing about science is that it's true whether or not you believe in it". Fritt översatt till svenska blir det: "Det som är bra med forskning är att den är sann vare sig du tror på den eller inte". Och det är just därför du, som utbildare, alltid ska grunda din kunskap och dina antaganden i forskning.

Ta tillfället i akt och diskutera med deltagarna. De ska sedan kunna ta denna diskussion med barn och ungdomar som också har fått felaktig information.



The good thing about science is that it's true whether or not you believe in it

NEIL DEGRASSE TYSON



HEJ!

Förebyggarcentrum erbjuder i samarbete med Polismyndigheten och IRIS en ANDT-utbildning. Syftet är att deltagarna efter genomgången utbildning ska ha nått en ökad kunskapsnivå gällande Alkohol, Narkotika, Dopning och Tobak och att deltagarna ska känna sig trygga i att arbeta med och hantera dessa frågor. De utbildade ANDTcoacherna kommer även framöver att erbjudas fortbildning inom området.

I utbildningen ingår kunskap om:

- Preparat
- Cannabis (fördjupning)
- Hur liberaliseringsargument kan bemötas
- Vattenpipa och e-cigarett
- Effektiv prevention
- Situationen i Västerås
- Hur man agerar vid misstanke om att en ungdom använder droger

DATUM: Torsdag 9 februari kl. 08.30–16.00
Fredag 10 februari kl. 08.30–16.00

PLATS: Växhuset, stora konferensen. Lunch och fika ingår båda dagarna

KOSTNAD: Kostnadsfritt

ANMÄLAN

Anmäl dig och meddela allergier och/eller specialkost senast den 24 januari till jens.vennerstrom@vasteras.se eller 021-39 15 05.

Välkomna!

Per-Erik Lundberg (Polisen)

Jens Vennerström (Projektledare ANDTcoach)

Ammi Karlsson Pye (Samordnare alkohol- och narkotikaprevention)



PROGRAM

DAG 1

- 08.30 Ankomst, kaffe/te finns. Nyckelband, papper och penna ligger på borden. Dagarnas program och hållpunkter står på blädderblock. Utvärderingslapp fylls i och lämnas in vid ankomst.
- 08.45 Välkommen, presentation av oss och deltagarna. Praktisk info. Upplägg för dagarna (innehåll, info om hemsida), mål och syfte. Lösningsslöken. Vårt uppdrag i ett sammanhang – regeringens strategi delas ut. Powerpoint: Prevention (universell, selektiv & indikerad).
- 09.10 Risk- och skyddsfaktorer. Övning Solen.
- 09.25 Tobak. Infopass
- 10.10 Fika
- 10.30 Alkohol
- 11.15 Polis, preparat och drogtecken
- 12.00 Lunch
- 13.00 Polis, preparat och drogtecken/narkotika
- 14.00 Cannabis fram till legalisering
- 14.15 Film: Fred Nyberg
- 14.35 Fika
- 14.50 Prezi, legalisering
- 15.10 **Grupparbete 8 myter: dela in i fyra grupper**
Varje grupp får två myter att arbeta med. Deltagarna får 8 myter om cannabis och kortet.
Instruktioner: Föreställer er att ni ska argumentera mot dessa myter på ett sätt som funkar för ungdomar. Ni får använda vilket arbetssätt ni vill – prata, skådespela, rita eller något annat. Sedan ska gruppen redovisa för resten av deltagarna så att vi förstår. Ni har på er till 15.50 och varje grupp har max 10 minuter på sig att redovisa sitt arbete imorgon.
- 15.50 Slutfråga/utvärdering av dagen: Vad var bäst för dig idag?
Skriv på post-it och lämna på tavlan innan ni går.



VÄSTERÅS STAD

ANDTcoach

ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING OCH TOBAK

PROGRAM

DAG 2

- 08.30 Ankomst, kaffe/te finns.
- 09.10 Presentation av grupperna.
- 10.00 Fika
- 10.20 Att föra ett samtal om Cannabis. Dela in er två och två, en ska vara för cannabis och en emot. Samtala med varandra och se hur det går. Efter fem minuter byter ni perspektiv.
- 11.00 IRIS (Socialtjänsten)
- 12.00 Lunch
- 13.00 Dopning
- 13.45 Sammanfattning av ANDT so far
- 14.00 Fika
- 14.20 OPERA – rollen som ANDTcoach.
Första frågan: Hur vill jag att min roll som ANDTcoach ska vara?
Rangordningsfrågan: Vad av allt detta är viktigast att börja med så att arbetet inte stannar hos/med mig?
- 15.30 Ge lösenord till hemsidan. Ge skriftlig utvärdering.
- 15.50 Dela ut intyg och tröja. HEJ DÅ!



ANDTcoach

ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING OCH TOBAK





VÄSTERÅS STAD

Förvaltningen för stöd, fritid och entreprenad
Stadshuset, 721 87 Västerås
Kontaktcenter: 021-39 00 00
www.vasteras.se