

**Snabb-  
manual**

ETT STÖD FÖR DIG  
SOM UTBILDARE

# ANDT coach

---

ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING OCH TOBAK



VÄSTERÅS STAD

# Så här funkar det...

Den här snabbmanualen kompletterar ANDTcoach-manualen och är ett stöd under utbildningen.

**I det övre fältet** hittar du fokusområdet för blocket. Där finns även frågor som är bra att tänka på innan utbildningens start.

**I mittenfältet** hittar du en sammanfattning av innehållet i varje utbildningsblock och eventuella råd.

**Det nedre fältet** har tips som rör gruppen, samtalet och presentationen.



# 1. SÄTT SCENEN

Vad har deltagarna för kunskap? Från vilka verksamheter kommer de? Har de träffats förut?

## **Deltagarna kommer till er**

- Välkomna dem vid dörren.
- Dela ut enkäten så att de kan börja fylla i den direkt.
- Uppmana alla att skriva namnlapp på vikt A4-papper.

## **När alla har kommit**

- Hälsa alla välkomna igen.
- Ge praktisk info: vart toaletterna är och när det är fika/lunch.
- Ha en presentationsrunda.
- Förklara målet och syftet med utbildningen.

## **Genomför lösningslöken**

Starta med enkla, allmänna frågor för att sedan komma in på ANDT.

### **TIPS!**

Ha inte för stor grupp, eftersom alla ska kunna komma till tals.

Vi rekommenderar att gruppen är 16–20 deltagare.

Alla blir glada av att välkomnas med kaffe eller te.

Skapa ett klimat där alla typer av frågor kan diskuteras.

# 2. UPPDRAG

Ingår ANDT-prevention i deltagarnas uppdrag? Har alla deltagare stöd från sin ledning gällande ANDT-prevention?

Allt som visas kommer deltagarna även att få via e-post, så berätta att de bara behöver anteckna det de vill.

## **ANDTcoach-uppdraget**

Förklara vad som förväntas att deltagarna ska göra efter avslutad utbildning. En ANDTcoach ska vara stöd, expert och bollplank i sin verksamhet.

## **Regeringens ANDT-strategi**

- Dela ut en egen kopia till alla deltagare.
- Gå igenom det övergripande målet samt de sex målen.
- Beskriv regeringens och de andra aktörernas del i ANDT-frågan.

Syftet är att visa på att det tas ett helhetsgrepp och att ingen behöver göra allt.

### **TIPS!**

Uppmuntra till frågor. Individerna lär sig olika. Dela därför ut en kopia på uppdraget och strategin till varje deltagare.

# 3. PREVENTION

Vad har deltagarna för utbildning och roll? Vad har kommunen/organisationen för bild av prevention?

## Prevention

Pre venire = gå in före, innan det händer.

- **Indikerad:** riktas till identifierade individer med kroniska eller allvarliga symptom och/eller med riskbeteende.
- **Selektiv:** riktas till grupp med identifierad risk.
- **Universell:** riktas till alla individer, oavsett risk.

## Preventionsparadoxen

*Man räddar fler liv om många ändrar sig lite, än om få ändrar sig mycket.*

## Risk- och skyddsfaktorer

Risikfaktorer är ett socialt, psykologiskt eller biologiskt förhållande som kan leda till problem för hälsa, utveckling, anpassning eller beteende.

Skyddsfaktorer minskar däremot risken för att problem ska uppstå, även om risikfaktorer föreligger.

Utför associationsövningen SOLEN.

### TIPS!

Red ut begreppen förebyggande och främjande.

Ha fokus på skyddsfaktorer.

Ta den tid som behövs eftersom det här är grunden.

Ge exempel på verkningsfull prevention och metoder.

# 4. TOBAK

Vad har kommunen/verksamheten för tobakspolicy?  
Pågår det något preventivt tobaksarbete hos er just nu?

## **Tobak**

Tobak är hälsovådligt och det är de unga som börjar. Nikotinet påverkar hjärnan så att den blir mer mottaglig för andra beroenden.

## **Cigaretter**

Belys kopplingen mellan tobak och cannabis. Visa innehållsförteckning för cigaretter.

## **Vattenpipa**

Gå igenom historik, trend och statistik. Tydliggör att det är en myt att det är ett skonsammare sätt att röka. Rök dödar, det spelar ingen roll vilken rök.

## **E-cigarett**

Gå igenom vad e-cigaretter är och vad lagen säger.

## **Snus**

Prata om skadeverkningar och statistik.

### **TIPS!**

Lyft tobaksindustrins påverkan på försäljning och reklam. Berätta om de nya produkterna och dess marknadsföring (e-cigg, snus med mera). Visa på att det finns en stark koppling mellan tobak och andra droger.

# 5. ALKOHOL

Finns det någon uppdaterad lokal statistik som ni kan använda?

## **Historik**

Gå kortfattat igenom Sveriges alkoholhistoria för att ge förståelse till varför det ser ut som det gör idag. Folkomröstningen 1922 visar på hur nära det var att alkohol blev förbjudet i Sverige.

## **Statistik**

Alkoholkonsumtionen bland unga går ner.

## **Våld**

Belys kopplingen mellan våld och alkohol. Visa gärna en lokal karta över våldsbrotten. Våld i offentlig miljö sker ofta i närhet av krogar/pubar.

## **Åskådarperspektivet**

Hur kan man jobba med det? Visa filmen "Who are you?"

## **Cancer**

Visa forskning angående alkohol och cancer.

### **TIPS!**

Fråga deltagarna om deras bild stämmer överens med statistiken.

# 6. NARKOTIKA

Hur ser det ut på din ort? Vad finns det för statistik och rapporter som ni kan använda?

## Lag och statistik

Gå igenom narkotikalagen. Visa statistik från regional/lokal nivå.  
De flesta använder inte narkotika.

## Olika sorter

Berätta att Cannabis är den vanligaste narkotikan. Ta upp annan narkotika:

- Bensodiazepiner
- Amfetamin
- Kokain
- Ecstasy
- Heroin
- Fentanyl

Viktigast är att ta upp det som är aktuellt på din ort.

## Upptäckt av narkotika

Gå igenom olika tecken och symptom på narkotikabruk.

### TIPS!

Bjud gärna in polisen för detta pass.

Polisen kan visa narkotika och ge sin syn.

Det är också viktigt för deltagarna att träffa polisen.



# 7. CANNABIS

Har ni uppdaterat er på det senaste runt cannabis?

## **Cannabis**

Gör en jämförelse mellan cannabis och tobak. Ta upp vilka olika former som finns av cannabis (hasch, marijuana, hascholja).

## **THC-kurvan**

Berätta om akut påverkan, kronisk påverkan och eliminering.

## **Statistik**

Visa på hur stor andel unga som använt cannabis.

## **Försvar för hjärnan**

- Konsekvenser av användande (långsiktiga och kortsiktiga).
- Beroende.
- Cannabis och IQ.
- Koppling schizofreni och psykos.
- Forskarvärlden är enig om skadeverkan.

### **TIPS!**

Forskningen inom cannabis har kommit långt på några få år.  
Prata om THC-nivåns utveckling.

# 8. NORMALISERING

Basera allt på forskning och rapporter, inte eget tyckande.

**Normalisering:** göra något accepterat/normalt.

**Liberalisering:** lindring av lagar och beslut.

**Legalisering:** göra något lagligt.

## Medicin eller läkemedel

Belys skillnaden mellan medicin och läkemedel. Prata om begreppet medicinsk marijuana.

## Colorado

Gå igenom preliminärrapporter från 2013, 2014, 2015 och vad det har dragits för slutsatser utifrån legaliseringen av cannabis, kring aspekter som användning, trafik, brottslighet, sjukvård och skatteintäkter.

## Tre korta

- Cannabis har 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.

### TIPS!

Ha ett öppet klimat – frågor ska kunna bemötas.

Bemöt argument med fakta.

Prata om maskineriet bakom och den nya marknaden.

# 9. ALKOHOL

Vilket material kan ni erbjuda deltagarna till redovisningen?

## Grupparbete

Dela ut häftet **8 myter om cannabis**.

Dela gruppen i fyra mindre grupper.

- Grupp A får myt 1 och 8
- Grupp B får myt 2 och 3
- Grupp C får myt 4 och 5
- Grupp D får myt 6 och 7

Låt varje grupp läsa igenom myterna och arbeta fram ett sätt att presentera dem för de andra grupperna.

Varje grupp ska presentera "sina" myter så att budskapet går fram. Den tänkta målgruppen är ungdomar eller personal. Låt grupperna presentera för varandra i storgrupp genom till exempel rollspel, samtal, lektion eller värderingsövningar.

## Redovisning

Ge varje grupp max 10 minuter. Applådera efter varje grupp.

### TIPS!

Deltagare från samma verksamhet kan få styrka av att driva frågan om de är i samma grupp.

Deltagare från olika verksamheter kan ge tips och nya idéer.

# 10. SAMTALSÖVNING

Vilka frågor kan komma upp?

## Övning i par

Om du som utbildare bedömer att deltagarna behöver diskutera mer runt cannabis är det bra att dela in gruppens deltagare i par, där en får vara för och en emot cannabis.

Ge paren fem minuter att diskutera utifrån de förutsättningarna, för att sedan låta dem skifta ställningstagande och prova igen.

Uppmana deltagarna att använda sig av myterna och göra övningen så svår som möjligt.

Fråga paren vilka svårigheter som kom upp. Lyft svårigheterna till helgrupp.

### TIPS!

Ge tydlig information och håll tiden.

# 11. BEHANDLING

Vem kan man bjuda in? Vilka behandlingar finns där ni bor?  
Vad händer om någon är skriven i en annan kommun?

## **Gästföreläsare**

Gästerna håller i en egen föreläsning och svarar på frågor.

Försök att få kvar gästerna under rast eller lunch för att svara på eventuella frågor och knyta kontakter med deltagarna.

Om din kommun inte har någon behandlande enhet kan socialtjänsten vara ett alternativ.

Be dem förklara anmälningsplikten och hur en typisk arbetsgång ser ut.

Prata om socialtjänstlagen och vad som händer vid en orosanmälan.

Rekommendera hemsidan [www.kollpåsoc.se](http://www.kollpåsoc.se)

## **TIPS!**

Prata med de inbjudna i förväg om vad de kan förväntas få för frågor.

# 12. DOPNING

Har det kommit någon ny produkt eller nytt dopningsfall?

## **Anabola androgena steroider**

AAS = Syntetiskt testosteron.

Anabol effekt – tillväxt av muskelmassa, styrka, stimulerar tillväxt.

Androgen effekt – utvecklar det manliga könshormonet.

## **Testosteron**

Vid AAS-bruk = nedreglering av kroppens egen testosteronproduktion.

## **Positiva och negativa effekter**

- + Hårdare träning, snabbare återhämtning, muskeltillväxt, mer styrka, viktökning (10 kg på 2–3 månader).
- Ödem, akne, hudbristning, impotens, sterilitet, leverskador, hypertoni, nedreglering av kroppens egen testosteronproduktion.

Belys kännetecknen vid ett missbruk av AAS.

## **Andra preparat**

Belys kopplingen till ett blandmissbruk.

### **TIPS!**

Prata om kroppsideal, kosttillskott med mera.

# 13. WORKSHOP

Vilken workshopmodell skapar delaktighet för hela gruppen? Vilken modell kan genomföras?

Syftet med passet är att få ihop gruppens gemensamma bild av hur en ANDTcoach agerar och att arbetet fortsätter efter avslutad utbildning.

Använd OPERA eller andra processmodeller som till exempel world café eller brainstorming för att få svar på de nedanstående frågorna.

## **Fråga**

Hur vill jag att min roll som ANDTcoach ska vara?

## **Prioriteringsfråga**

Vad av allt det som kommit upp från gruppen är viktigast att börja med, så att arbetet inte stannar hos/med dem?

## **TIPS!**

Ge tydliga riktlinjer och håll tiden.



# 14. AVSLUT

Har alla fått komma till tals?

## Summera utbildningen

- Prevention
- Tobak
- Alkohol
- Narkotika
- Cannabis
- Dopning

Tacka för dagarna och meddela deltagarna hur de får allt material som presenterats under utbildningen.

Dela ut utvärderingen och ge diplom under tiden.

### **TIPS!**

Försök att sluta fem minuter innan avsatt tid.  
Dra aldrig över tiden.