

Nätverksträff ANDTS coacher 21 nov 2024

Workshop arbetsmaterialet "Snacka om Nikotin"

Finns det något tema eller ingång som är mer/mindre relevant. Något som saknas?

- Nikotin är helt rätt, dags att byta ut T mot N.
- Inte bara nikotinet som är farligt. Vapes smakämnen, plast, kemikalier. Vad det faktiskt innehåller. Sakpåfyllnad helt enkelt.
- Vad kostar det dig att bli beroende av Nikotin?
- Saknas: lagstiftningar – förtydligande att vi har lagstiftningen att sköta oss efter.
- Praktiska exempel gällande tobaksrökandet. För att argumentera för fysiska fördelar genom lätta exempel, anpassad efter målgruppen.
- Fosterskador av vitt snus - tänker annorlunda när vi skadar någon annan.
- Kemikalier i vapes och snus. Mkt inköpes från utlandet och säljs utan vetskapen om innehållsförteckning.
- Mer kring reklamen och dold reklam, bland annat i sociala medier. Tex vad händer om jag tar 3 20 mg snusprillor, dör jag då? Fråga som kan komma från eleverna + andra följdfrågor kring hur farligt det är. Bra om man kan hitta artiklar om nikotin liknande de som Lovisa från Ringsberg visade. Siffror kring hur mkt pengar tobaksindustrin tjänar.
- Vapes mot sex: vart går min egen gräns, vad är jag villig att göra för ett beroende?
- Börja föreläsningen med vad vet ni om nikotin? Diskussion. Varför ökar det bland tjejer? Jämställdhet. Vaselin ska se coolt ut.
- Personal är förebilder – inte använda nikotin öppet.
- Bra med blandning föreläsning och aktivitet för eleverna.
- Å ena sidan å andra är bra
- Liberal syn på snus från föräldrar
- Friskfaktorer - vad behöver din kropp för att må bra?
- Dopamin, hur kan man få det på ett annat sätt. Ångestlindrande.
- Vad är ett beroende för dig?
- Tobaksbolagen och miljöfrågan kan gå hem
- Är det verkligen tobaksfritt?
- Hur mkt nikotin tas upp i kroppen? 60 mg dödlig dos
- Ha med en sida i slutet om vart man ska vända sig om man är beroende.
- Bra om unga får berätta mer utifrån sin verklighet. Vad vet ni redan? Vart tror ni man får tag i produkterna? Ha det som ingång i alla delar. Från ungdomarna själva så det blir mindre föreläsning.
- Ska det vara en film behöver den vara bra och relevant så man inte tappar dem (inte bara för att). Inte för lång.

Fördelar/nackdelar med samma upplägg som Snacka om Cannabis?

- Klokt att hålla strukturen som snacka om cannabis. Kan underlätta även för tex lärare eller att andra blir trygga i materialet.
- Fördel: ser likadant ut, igenkänning. Lättare att utvärdera då man kan jämföra med hur cannabis landar. Nackdel: ljus bakgrund ist så man kan skriva på White boards.

- Fördelar - igenkänning, först nikotin sen cannabis. Vilken ordning man kör materialet spelar ingen roll. Kopplas till varandra i rätt ordning. Nackdel - kan bli tjatigt. Det ena är olagligt, det andra inte.
- Marknadsföringen – svårt att få eleverna i högstadiet kring detta. det tar del av en annan typ av marknadsföring tik tok osv. de är också själva en del av marknadsföringen.
- Gy elever - vad har de för tankar/idéer för att unga inte ska börja?
- Film-gärna med unga- igenkänning.
- Kan vara fördel med samma upplägg, igenkänning både för elever och "lärare". Bra med menti.

Förslag på övningar

- Max 2 - 3 övningar att välja mellan
- Fördel med att få in lite rörelse. Heta stolen. Skapa egna frågor som är målgruppsanpassade till gruppen. Alla blir delaktiga. Nackdel, risk för trams i högstadiet. Kan bli utelämnade som vid ensam vid sin åsikt. Strecket: hälften/hälften, håller med, delvis inte med. Slipper krångla med stolar.
- Sista övningen: Svårt med nikotin då det är så vardagligt. Svara med att lägga lappar i låda med svar på fråga, då blir det anonymt. Framför allt svårt för högstadier. Ex föreslå ett sätt att få ungdomar att inte börja/sluta. Anledning: vardaglig – kan få mothugg.
- Ha en referensgrupp på 12 åringar.
- Ska frågorna ligga med som en slide eller kommer det vara på papper? Tänker på läsförståelse. Väldigt mkt text men bra övning. Räcker kanske med 5. Vill kunna göra uppgiften ts allihop.
- Bra att det finns olika övningar. Olika grupper behöver olika sorters övningar- bra att välja de som passar bäst.
- Gärna fler olika övningar så det går att anpassa
- Case/dilemman-diskussion utifrån det.
- Bra med flera övningar att välja på. Spelar roll utifrån ålder och vilka som är i rummet. Gärna någon mer övning. Skriv till övningarna vilka de passar för i ålder, hade underlättat.

Åldersgrupp, prioritering?

- Högstadiet, 7án. Vi kan inte väcka björnen. Vinst att förebygga så tidigt som möjligt.
- Lägre årskurser svårt med upplägget. Fördelar/nackdelar kan vara svårt att prata kring om man är för ung. kanske inte servera att de ska fokusera på fördelar.
- Materialet funkar på både målgrupper, men ändra något fokus utifrån målgrupp och kanske inriktning på gymnasier, ansvaret ligger lite på föreläsare.
- Högstadiet och ev. också mellanstadiet åk 6. Åk 1 gymnasiet då många börjar.
- Gy-elever svåra att få med nikotin-lite för sent.
- Troligt högstadiet, åk 7 fokus
- Gy-elever fokus diskussionsövningar (WS-upplägg. Dilemman) -ekonomi/pengar som ingång.
- Svårt att ta fram ett material som passar flera ÅK.
- Ingången Gy- är det verkligen så lätt att sluta. Ingången högstadiet- att inte få dem att börja.
- Högstadiet – inkörporten. Men först i gymnasiet kan man reflektera mer kring miljöpåverkan mm, därför olika syfte för olika åldrar.
- Efterfrågas även i 6 an, men där rektor säger att det förekommer/är ett problem. Skriv till i materialet hur man kan tänka kring åldersanpassa.

Utvärdering? Samma upplägg som snacka om cannabis?

- Bra att ha som en ledstång. Viktigt att lyssna på ungdomarna, tydligt vad föreläsningen handlar om. Också för att kunna göra det bättre för varje gång man gör det.
- Många mobilfria skolor. Undersöka om det går att använda qr kod på datorerna.
- QR kod funkar inte. Funkar på GY skolorna.
- Men digitalt via dator

Övriga reflektioner

- Klokt att hålla strukturen som snacka om cannabis. Kan underlätta även för tex lärare.
- Klokt att vara ärlig mot att det finns både pos. neg saker med nikotin.
- Pos. ingång med att fokusera att ni har olika kunskaper i ämnet. Höja er kunskap till att göra medvetna val.
- Vi vill veta vad ni ungdomar tycker om detta upplägg, var ärlig med vad ni tycker kring er upplevelse.
- Materialet är neutralt, ifrågasätter inte elevernas bild. Bara möjlighet till att få nya perspektiv eller bli stärkt i sin kunskap erfarenhet.
- Förslag avslut: Fråga eleverna hur de ser ut för t.ex. er målgrupp yrke.
- 4 snus kan det vara dödligt? Justera och kolla om man omvandlar till faktiskt snus.
- Saknas kunskapspåfyllnad och diskussion kring vejp/vitt snus. Specifik kunskap.
- Varukännedom – kanske mer intressant för föräldrar som inte vet så mkt om snus. Viktigt att ungdomarna inte blir lockade/intresserade av produkter.
- Ungdomar efterfrågar från vuxenvärlden hjälp att stå emot. En slide om dom sociala aspekterna, cool/hälsotrend/vilka köper ut? Varför?
- Önskemål: snacka om nikotin till föräldrar. Harm reduction.
- Språkliga svårigheter när elever inte är svenskfödda. Vejp vanligare hos..
- Övningarna- svårt att hinna med alla pga begränsad tid. Men bra att ha med dem då de annars varit svårt att hitta material.
- De vapar även i mellanstadiet.
- Lite info om vattenpipan
- Hellre en för stor PPT än en snål, så kan man välja utifrån målgrupp på plats.
- Alla skolor borde ha aktuella skyltar med nikotinfri skola.
- Föräldraperspektivet- fler som godkänner nikotinbruk. Föräldrar material behövs? Avslut-kanoot (quiz) frågor kring det man pratat om.
- Kan vara både + och – att ha med lärare i rummet, skriv i manus istället att man gör en bedömning om lärare ska vara med.
- Visa på att det finns ett spann mellan nikotinhalter men visa ej produkter.
- Risker- nu på tik tok har unga lagt upp själva att de fått blodpropp och varnar. En öppen fråga- vad ser ni för ex på där unga själva lägger upp ex där det gått dåligt.
- När det gäller faktan om nikotin är det viktigt det ej blir skrämselfpropaganda för trovärdigheten. Går det verkligen att dö av en snus?
- Ha siffror på att de som använder narkotika-cannabis oftast använt tobak först. Kidsen tror det är två olika saker- visa att det hänger ihop.
- Hela PPT är lite för lång, max 1 H som man kan dela på två tillfällen, vanligast att ha 30 min på sig.
- Film kan vara ett tips vidare till tex mentor att skicka med, med förberedda diskussionsfrågor.
- Bilder på produkterna – hur de lockas yngre genom smaksättning, industrin vill lura in yngre.
- Slutknorr: lyft de 5 positiva delarna man vinner av att avstå nikotin (eller välj ut 5 från övningen plus och minus som man ser som viktigast).

- Lägg till -vad kan man göra när man är beroende? Vart vända sig? Kan vara svårt att bli av med det. Lyfta att det är mkt beroendeframkallande.

Input till vårens träff:

Positivt med temat gaming och skärmhälsa. Behov man ser kopplat till ämnet;

- Stöd till föräldrar i hur de kan sätta gränser, ge dem verktyg och ökad förståelse.
- Stötta ungdomar som har problematiskt spelande. Koppling till hemmasittare är stor.
- Få mer kunskap om det för att kunna möta ungdomar på ett bra sätt. Förståelse för vad det är som lockar.
- En problematik man ser är konflikter mellan ungdomar kopplat till gaming.