

ÖVNING: ”BUBBLAN”

MÅL OCH SYFTE

Att ungdomarna ska få en upplevd, bredare förståelse när ångest, trötthet, oro, minne, irritation, koncentration och när känslan av att ingen förstår blir fokus.

Detta är en övning/rollspel som ni kan testa att göra för att förklara hur det är för någon som har hamnat eller på väg in i ett cannabisbruk, ett komplement till ”Bubblan” som teoretisk förklaringsmodell och ett sätt att öka eleverna medvetenhet om hur det är ”att vara i bubblan” – när känslan är att ingen förstår dom.

INSTRUKTION ÖVNING/ROLLSPELET

- Förbered dig genom att ha skrivit ut de olika rollerna på varsin lapp.
- Du väljer ett antal personer (max 10) som får varsin uppgift
- Huvudpersonen ska sitta på en stol.
- De andra rollerna ska placeras ut olika nära huvudpersonen. Rollerna; cannabis, alkohol, stress, ångest och ilska ska stå nära, runt omkring huvudpersonen. Rollerna; skolan/lärare, vårdnadshavare och träningsledare/annan viktig vuxen ska stå någon meter ifrån huvudpersonen.
- Rollen som ”en vuxen som bryr sig” ska sitta på en stol mitt emot huvudpersonen, med några meters mellanrum.

ROLLBESKRIVNING (PERSON/ROLL 1–10)

1. Du ska vara **huvudpersonen** som är på väg in i ett beroende av cannabis och känner att det gått för långt, du känner ett starkt sug, du känner dig trött och irriterad, du känner att ingen riktigt förstår dig, ditt minne har blivit sämre och du har svårt att koncentrera dig du känner oro och ångest och har abstinens. Du försöker lyssna och kommunicera med andra runt omkring dig men just nu kretsar livet kring att få tag på och när du ska ta ditt nästa bloss.
2. Du ska spela **cannabis**, stå till vänster ganska nära den som sitter på stolen. Tänk dig att du är cannabis, du kan säga till personen som sitter på stolen;
 - Ta ett bloss, bara ett eller två.
 - Du kommer må mycket bättre, när det är gjort
 - Du vill bli hög, rulla en joint, allt är klart, tändaren är här och jag är färdigrullad.

3. Du ska vara **alkohol**, tänk dig in i rollen som du tror att det är och vara påverkad av alkohol, du ska störa personen som sitter på stolen med frågor. Du kan stå synligt ganska nära personen som sitter på stolen. Frågor kan vara;
 - Ska vi festa?
 - Kom det blir kul, jag har massa sprit och många som hänger på.
 - Kom igen nu var inte så tråkig.
4. Du ska vara **stress**, hur ska du orka med skola, plugg, träning. Ställ frågor till den som sitter på stolen, kring plugg, skola och träning;
 - Skynda dig, du har prov imorgon.
 - Du har uppgifter som du inte gjort klart
 - Sedan har du träning kl. 17 måndag, onsdag, torsdag och lördag
5. Du ska vara **ångest** och står bakom, du känner ett tryck över bröstet, du har svårt att andas, du mår inte så bra. Du ska berätta för personen att du inte mår bra.
 - Jag inte mår bra
 - Jag känner ångest
 - Jag är trött och orkar inte
 - Jag är rädd och vet inte riktigt hur jag ska fixa det här.
6. Du ska vara **ilska** och stå en bit bort men synlig för personen som sitter på stolen, du ska hota men även hota om våld och visa att du är arg. Du ska berätta hur arg och att du är trött och irriterad på alla i din omgivning.
 - Jag är arg
 - Ska vi slåss?
 - Jag är trött och irriterad och snart smäller det
7. Du ska **vara skolan och en lärare** som känner oro för personen som sitter på stolen, samtidigt ska du sätta press och ifrågasätta. Du ska stå en bit bort.
 - Varför kommer du försent?
 - Varför du inte gjort dina uppgifter?
 - Det här provet såg inte bra ut!
 - Du har hög frånvaro!
8. Du ska vara **vårdnadshavarna**, som inte förstår vad som händer med din ungdom, du ska tjata om;
 - Varför har du inte städat ditt rum?
 - Plocka undan din disk?
 - Du umgås aldrig med oss som familj!

När du spelar denna roll kan du kan vara bråkig, irriterad, sur ledsen och arg.

9. Du ska vara **träningsledare eller en annan viktig vuxen** som märker att den på stolen (huvudpersonen) inte dyker upp, missar träningstider, att konditionen blivit sämre att du är seg och inte riktigt verkar hänga med. Du kan fråga;
- Var har du varit?
 - Varför hänger du inte med? du som var så bra innan!
 - Vad har hänt med dig den senaste tiden?
10. Du som fått denna har en speciell uppgift. Du ska sitta synlig och ska under hela övningen sitta på en stol och prata i normal ton vid andra delen när alla ska höja sin röst. **Du ska vara en vuxen som bryr dig**, kanske en gammal fritidsledare, en bra vän, ett syskon eller någon som personen som sitter på stolen litat på och tycker mycket om. Du ska ställa frågor som;
- Hur mår du?
 - Vad behöver du?
 - Kan jag hjälpa dig?
 - Är det något som har hänt?
 - Behöver du prata med någon?
 - Har du det jobbigt just nu?
 - Hör du mig?

Anledning till hur nära eller långt du står/sitter beror på hur stor plats i livet du som ledare väljer att personen ska ta sin roll.

ROLLSPELET

- **Börja med** att alla utom person 10 samtidigt, i normal samtalston, pratar med personen som sitter på stolen.
- **Efter en liten stund**, 1 minut räcker, be alla vara tysta och fråga personen som sitter på stolen hur den upplevde det när att alla pratade samtidigt och ville ha hans uppmärksamhet.
- **Be nu alla** även person 10 (som ska ha en normal samtalston), att höja sin röst ordentligt samtidigt och göra om samma sak igen. Efter en minut, be alla vara tysta och fråga även denna gång personen som sitter på stolen om hur hen upplevde det.
- **Fråga sedan** om huvudpersonen hörde vad person 10 försökte förmedla. Gick det att kommunicera eller märkte huvudpersonen inte ens av att den försökte prata med dig?