



UNF: AREN

KUNSKAP FÖR FÄRSKA UNF:ARE



INLEDNING

I DIN HAND håller du UNF:s viktigaste utbildningsmaterial! UNF:aren är vår grundutbildning med den viktigaste basinfon om vår organisation, våra värderingar och våra verksamhetsområden.

FÖR DIG som är kursledare hoppas vi att den ger dig inspiration och trygghet inför kommande kurspass.

BOKEN ÄR uppbyggd i kapitel kring olika områden som alla innehåller grundfakta, diskussionsfrågor och praktiska övningar. Vi hoppas att alla som vill hålla i en UNF:aren-kurs ska våga och att boken är ett bra hjälpmedel.

TILL DIG som är nyfiken på UNF hoppas vi den ska ge dig kunskap för att tillsammans med alla andra medlemmar vara med i kampen för en demokratisk och solidarisk värld fri från droger.

UNF:S FÖRBUNDSSTYRELSE

TILL DIG SOM SKA LEDA UNF:AREN

Du som ledare

Som ledare för en UNF:aren-kurs har du en viktig roll. Du ska vara generös med kunskap och låta deltagarna känna sig delaktiga i alla pass. Du ser varje deltagares potential och sprider ditt engagemang till de andra. Om du dessutom ser till att ha roligt så kommer du lyckas briljant!

Välj hur du ska göra

Du väljer själv hur du genomför UNF:aren rent praktiskt. Det kan vara en helgkurs, en studiecirkel i föreningen eller ta varje kapitlet fristående – allt beroende på mål och förutsättningar.

Läs varje kapitel och välj hur du vill presentera de olika ämnena. Använd diskussionsfrågorna och de praktiska övningarna för att skapa en dialog med gruppen. Blanda upp passen med några av övningarna som du hittar längst bak. Var flexibel och ändra övningarna efter vad som passar din grupp.

Se hela materialet som en guide, inte en exakt mall. Anpassa efter gruppens nivå

och tidsramar. Var alltså inte rädd för att göra UNF:aren på ditt sätt, även om större delen av innehållet bör vara med.

Din roll i förhållande till deltagarna

Tänk på att samspel mellan deltagarna ofta gör allt mer intressant. Försök vara öppen och neutral i diskussioner, låt alla komma fram – samtidigt som du sätter gränser om något går över styr.

Alla får tycka och uppleva situationer på olika sätt, vilket gör att det sällan finns rätt och fel. Det finns dock en hel del fakta i varje kapitel, som deltagarna självklart ska uppfatta som "sanningen" efter passen. Övningarna kan med fördel förändras och anpassas efter gruppen. Du kan t ex byta ut påståenden, ändra förutsättningarna för gruppövningar eller lägga till egna diskussionsfrågor.

Som ledare är du också ansvarig för att det är bra stämning, men var inte rädd för att sätta ned foten om det behövs.

Med fantasi, humor och dialog kommer det att bli succé. Lycka till! ■



1

UNF:S HISTORIA OCH VÅR VISION

DISKUTERA

VILKA argument tror ni att grundarna av IOGT hade?
ÄR någon del av visionen viktigare än någon annan?

**Historien om UNF**

Det var en gång, i ett land långt bort, en gång för länge sedan, några människor som hade en dröm. En dröm om att en nykter värld var en bra värld. Dessa människor var trötta på alla problem som en hög alkoholkonsumtion ledde till. De var arga när de såg hur arbetsgivarna styrde människors liv genom att först göra dem beroende av sprit – och sen ge dem sprit som lön för arbetet. Landet var USA på 1850-talet. Det var här IOGT grundades. Organisationen spred sig över hela världen och i Göteborg startade den svenska delen av IOGT år 1879.

Erik var en av många i Sverige som ville göra något åt att så många människor drack alkohol. Han trodde på nykterhet och tillsammans med några av sina vänner började han sprida det nyktra budskapet, genom den organisation de skapat – IOGT.

Åren gick och organisationen växte. Erik blev äldre, gifte sig och fick barn. När barnen kom till världen förändrades också Eriks perspektiv. Han tänkte: Vad ska hända med barnen? Erik funderade så att ett och annat hår blev grått hår. Efter ett tag insåg han att han inte var ensam om sina funderingar och tillsammans med ett gäng andra, duktiga vuxna bildade han sgu (Sveriges Godtemplarungdom). Året var 1906.

Erik hade nu hunnit bli drygt 50 år. Hans dotter Elsa var nu 15 år och brann för att förändra världen. Kvinnor saknade rätt att rösta i politiska val och hade inte samma möjligheter som männen. Kvinnor jobbade antingen som pigor eller – om det hade tur – på en fabrik. Elsa jobbade som piga på en bondgård och ägnade all sin

lediga tid till att arbeta med sgu. Föreningen hade olika sorters verksamhet. Det var mycket dans och många kvällar som ägnades åt diskussioner och fika.

På bondgården jobbade Elsa tillsammans med Cecilia. Hon var också engagerad för nykterhet, men i ett förbund som hette HEIMDAHL och som på många sätt liknade sgu. Skillnaden var att HEIMDAHL var en kristen förening.

År 1970 hade både IOGT- och NTO-rörelsen kongress i Stockholm. Under kongressen beslutades att sgu och HEIMDAHL skulle slås ihop och bilda UNF (Ungdomens Nykterhetsförbund). Det var även då som IOGT och NTO slogs ihop till dagens IOGT-NTO. På första parkett satt en ny generation UNF:are – beredda att ta över kampen.

På 1970-talet var mellanölet den stora frågan för UNF. Den 1 oktober 1965 började mellanölet säljas i vanliga matbutiker, vilket ledde till att många, både unga och vuxna, ökade sin alkoholkonsumtion. Det var en stor fråga för UNF och många UNF:are var inblandade i kampen för att få bort mellanölet från butikerna. 1977 hade fler än UNF insett att mellanölet bidrog till en ökad konsumtion genom sin tillgänglighet – och det blev förbjudet att sälja mellanöl i livsmedelsbutiker. Detta var en stor och viktig seger för UNF!

Genom åren har UNF haft olika hjärtefrågor som medlemmarna kämpat för. På 1990-talet var den stora stridsfrågan för UNF och resten av IOGT-NTO-RÖRELSEN EU-medlemskapet. Många var rädda för att ett medlemskap i EU skulle öka alkoholkonsumtionen eftersom det skulle bli lättare att föra alkohol över gränserna.

EU:s alkoholpolitik sågs som ett hot mot Sveriges restriktiva alkoholpolitik, med risk för att Sverige skulle tvingas avskaffa Systembolaget och att alkohol skulle börja säljas i vanliga livsmedelsbutiker.

Hur historien fortsätter kan bara framtiden utvisa.

UNF:s vision

Under de år som UNF har funnits, både i sin förra och nuvarande form, har det alltid funnits en vision. Den har förändrats över tid, men grundtanken har alltid varit densamma. Den nuvarande visionen är: ”En demokratisk och solidarisk värld fri från droger”.

DEMOKRATISK VÄRLD: därför att UNF kämpar för alla människors lika värde och rätt att vara med och bestämma. All verksamhet inom UNF ska ha förankring hos medlemmarna och tas fram genom en öppen demokratisk process. I UNF accepteras du som du är.

FRI FRÅN DROGER: därför att droger är ett utvecklingshinder, för såväl demokratin som den personliga utvecklingen. UNF ser nykterhet som en lösning på drogproblemen och en förutsättning för människors verkliga frihet. Genom att göra ett personligt ställningstagande mot droger kan världen förändras.

SOLIDARISK VÄRLD: därför att förståelse och samarbete över landsgränser är en förutsättning för att skapa en bättre värld. UNF är en del av internationella IOGT som finns representerad på många platser runt om i världen. Solidaritet innebär också en förståelse för människors olika förutsättningar och livssituation. ■

PRAKTISK ÖVNING

1. Ta en stor bit kartong och skriv: ”Vår vision är en demokratisk och solidarisk värld fri från droger”.
2. Klipp ut varje ord och blanda ihop dem i en påse.
3. Gör en omgång till varje grupp.
4. Gruppens uppgifter är att pyssla ihop visionen på tid. Tiden anpassas efter gruppens förutsättningar.



TIPS & TRIX

HISTORIEN i början kan läsas upp som den är, gestaltas genom teater, eller finnas som stöd vid en presentation. Gör det så kul som du tycker passar. Den praktiska övningen kan gärna inleda visionsdelen.

2

UNF:S ORGANISATION

DISKUTERA

VAD tycker du är en bra styrelse?

VAD kan en förening göra?

VAD krävs för att en förening ska fungera bra?

VAD tycker du en styrelse ska göra?

VAD får en styrelse bestämma?

HUR får man nya personer att ta ansvar?

Så fungerar UNF

UNF vill organisera sina medlemmar på bästa möjliga sätt och vill att alla medlemmar ska ha möjlighet att påverka på ett demokratiskt sätt. Därför organiserar sig medlemmarna i föreningar, distrikt och förbund. På varje nivå finns en styrelse som väljs av medlemmarna. Styrelsen är sedan ytterst ansvarig för ekonomi och verksamhet.

Föreningen

Föreningen är UNF:s hjärta och för att UNF ska vara en så bra organisation som möjligt finns föreningsverksamhet. Här händer det en massa roliga saker – allt från att baka tårta, se på film och göra ölköpskontroller till att samla in pengar till UNF:s internationella arbete. Möjligheterna är stora. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad medlemmarna kan göra i föreningen.

Alla medlemmar, från norr till söder, är med i en UNF-förening – föreningar där medlemmarna träffas och skapar rolig föreningsverksamhet tillsammans. Finns inte föreningarna så finns inte UNF.

DET FINNS NÅGRA saker som kan vara bra att tänka på om ni startar en ny förening.

GÖR DET NI i föreningen tycker är roligt
BJUD IN TILL föreningens verksamhet så att alla medlemmar vet när det händer

grejer – via mejl, sms eller varför inte skriva vykort till alla medlemmar?

BLANDA VERKSAMHETEN, både aktiviteter som är gratis och kostar pengar

SÖK PENGAR hos UNF-förbundet, studieförbundet NBV eller från en fond (titta t ex i Stora Fondboken, som finns på biblioteket)

LÅT ALLA MEDLEMMAR vara med och bestämma vad ni ska göra och vem som ska vara ansvarig för varje träff

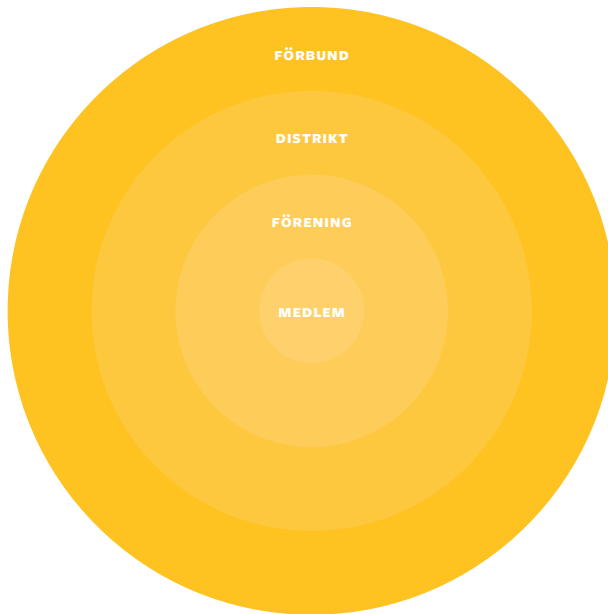
KOM IHÅG att föreningsverksamheten blir det ni väljer att göra den till!

OM NI VILL BREDDA verksamheten och göra den större så kan föreningen sätta upp mål för aktiviteterna. Ni kanske värvar nya medlemmar så att föreningen växer. Ni kanske vill lära er nya saker, t ex i en studiecirkel om droger eller åka på studiebesök. Ni kanske vill synas på orten genom insändare i lokaltidningen, demonstrationer eller att dela ut flygblad.

Gör en lista på aktiviteter som ni kan börja med. Bygg sen ut listan allt eftersom intresset växer och ni får mer erfarenhet.

Föreningsårsmöte

Ett föreningsårsmöte (FÅM) är föreningens högsta beslutande organ och sker en gång per år, under vintern. FÅM är en träff där medlemmar i föreningen träffas för att besluta om ny styrelse och arbetsplan



samt titta om föregående år har skötts enligt planerna, d v s granska den avgående styrelsens arbete.

Distriktet

För att UNF ska hålla kontakt med alla sina föreningar är landet indelat i distrikt. Det är en geografisk indelning som samlar alla föreningar inom ett större område, t ex Skåne eller Norrbotten.

Det finns 23 distrikt i Sverige och verksamheten ser olika ut i olika distrikt. Precis som i föreningen väljer medlemmarna i distriktet varje år en styrelse som ska försöka ta till vara medlemmarnas intresse. Distriktet kan arrangera läger och kurser. I UNF:s utbildningssystem finns det flera kurser som ett distrikt kan arrangera, ensamt eller tillsammans med andra distrikt. Det är viktigt att komma ihåg att föreningarna är en stor del av distriktet. Utan föreningarna med sina medlemmar finns det inte heller något distrikt.

Distriktsårsmöte

Distriktsårsmöte (DÅM) är ett distrikts högsta beslutande organ. Distrikten ska ha DÅM varje år. På DÅM:et tas beslut om arbetsplan och budget, en distriktsstyrelse väljs och föregående distriktsstyrelsens arbete granskas.

Varje förening i distriktet får skicka ombud till DÅM:et, som röstar för föreningens räkning. Dessa ombud väljs på res-

pektive förenings årsmöte. Till DÅM:et får alla medlemmar skriva motioner, alltså förslag om förändringar, t ex att distriktet ska träffa tio lokalpolitiker eller att det ska tryckas coola tröjor. Sedan röstar alla ombud på DÅM:et om varje förslag.

Förbundet

Förbundet är UNF:s centrala organisation och är rikstäckande. Förbundet arrangerar olika samlingar, kampanjer eller läger för alla medlemmar i landet. Förbundsstyrelsen leder UNF och ansvarar för förbundets verksamhet. Förbundsstyrelsen ska också se till att kongressens beslut genomförs samt stötta distriktens och föreningarnas engagemang och verksamhet.

Kongress

UNF:s högst beslutande organ kallas kongress och sker vartannat år. På kongressen tar ombuden beslut om bl a vilka som ska sitta i förbundsstyrelsen, budget och arbetsplan, alltså vad UNF ska arbeta med de kommande åren. Kongressen granskar också förbundsstyrelsens arbete de föregående två åren. Varje distrikt har rätt att skicka ombud till kongressen och varje medlem har rätt att skriva motioner (d v s förslag om förändringar), t ex priset för att vara medlem i UNF eller hur många nummer tidningen Motdrag ska komma ut med varje år. ■

PRAKTISK ÖVNING

Rollspel, föreningsmöte eller föreningsstyrelsemöte

1. Dela ut olika roller, som ordförande, sekreterare, positiva Pamina/Pelle, kritiska Karin/Karim, trötta Helena/Hans o s v.
2. Förbered eventuellt en kort dagordning, t ex:
 - Mötets öppnande*
 - Närvarande*
 - Dagordningen*
 - Festen om två veckor*
 - Övriga frågor*
 - Avslutning*
3. Spela upp!





UNF:S FAMILJ

IOGT-NTO-rörelsen

UNF är en självständig organisation, som ingår i den familj som kallas IOGT-NTO-rörelsen. I familjen ingår, förutom UNF, också IOGT-NTO:s juniorförbund (JUNIS), Nykterhetsrörelsens Scoutförbund (NSF) och IOGT-NTO. Medlemmarna i respektive organisation tar beslut om sin verksamheten på kongresserna som hålls vartannat år. De olika organisationerna samarbetar med varandra på olika nivåer för att nå uppsatta mål. Ju mer samarbete, desto bättre relationer till varandra inom rörelsen och i kampen för ett nyktert samhälle. Kanske kan en snäll IOGT-NTO:are t ex ta hand om UNF-föreningens bokföring?

IOGT-NTO

Är organisationen för vuxna över 25 år, med drygt 50 000 medlemmar. IOGT-NTO arbetar för ett drogfritt och solidariskt samhälle genom kamratstöd, opinionsbildning, medlemsvärvning och sociala aktiviteter. Medlemstidningen heter Accent. Läs mer på www.iogt.se.

JUNIS

Är rörelsens barnförbund för dem som är 7–15 år och har drygt 15 000 medlemmar.

JUNIS gör många, olika saker, t ex teater, film, disco, pussel, sport och äventyr. Förbundet har fyra profilfrågor: demokrati, drogfrihet, internationell solidaritet och mänsklig miljö. JUNIS har en egen tidning, Struten, som kommer ut åtta gånger per år. UNF:are kan vara ledare i JUNIS. Läs mer på www.junis.org.

NSF

Är rörelsens scoutförbund för unga och vuxna och är ett av fem scoutförbund i Sverige. NSF arbetar med värderingar och att medlemmarna ska få känna ansvar för naturen och hur miljön används. NSF är en del av den internationella scoutrörelsen. NSF:s tidning heter Scouting spirit. Läs mer på www.nsf.scout.se.

NBV (Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet)

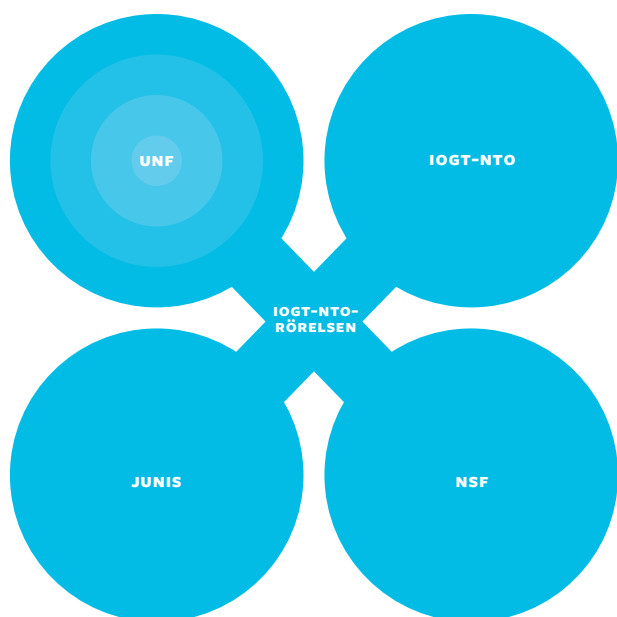
NBV är en viktig tillgång i föreningsarbetet och jobbar med bildningsverksamhet av olika slag. NBV har ett stort utbud av kurser, allt från oljemålning till alkoholpolitik.

NBV är en av många så kallade paraplyorganisationer för förbund och organisationer inom nykterhetsrörelsen. Läs mer på www.nbv.se. ■

DISKUTERA

HUR kan man samarbeta mellan organisationerna?

FINNS det andra organisationer som ligger nära vår ideologi som vi kan samarbeta med?



PRAKTISK ÖVNING

DELA IN gruppen i mindre grupper, på 3–4 personer. Ge varje grupp ett stort papper och be dem rita upp UNF:s organisationskarta, genom att placera de olika delarna i organisationen på pappret. Skriv upp vilka delar av organisationen som ska finnas med på en tavla. Låt gruppen redovisa för varandra och hjälp dem att få det hela att hänga ihop rätt.

Förslag på organisationsdelar:

UNF, IOGT, JUNIS, NSF, NBV, UNF-föreningen, UNF-distriktet, UNF:s medlemmar, Motdrag, Accent och Struten



4

DROGPOLITIK OCH UNF:S DROGSYN

Kamp mot droger

UNF är en politisk organisation, men inte partipolitisk. UNF vill påverka samhället och tar ställning i politiska frågor utifrån sina värderingar om alkohol och andra droger – men tar inte ställning i vilket parti medlemmarna röstar på.

Vad är en drog?

Alkohol är en drog. Därför använder UNF begreppet ”alkohol och andra droger”.

UNF använder också FN:s och Sveriges regerings definition – som är den enda officiella definitionen av vad som är en drog.

För att ett medel ska klassas som en drog ska det vara:

- beroendeframkallande
- giftigt
- berusande

Detta innebär att alkohol och narkotika är droger – men inte kaffe. Kaffe är visserligen beroendeframkallande – men inte berusande (och inte direkt giftigt).

Sveriges restriktiva alkoholpolitik

UNF vill ha en restriktiv drogpolitik, dvs att samhället ska se till att konsumtionen av och tillgängligheten till droger är så liten som möjlig.

Sveriges drogpolitik innebär nolltolerans mot narkotika och ett mål om låg alkoholkonsumtion. Därför finns t ex det statliga Systembolaget, som ansvarar för all alkoholförsäljning, och handlingsplaner för hur kommuner ska agera kring droger. Men även om Sverige har en restriktiv drogpolitik jämfört med många länder – är det långt kvar till UNF:s drogpolitiska mål.

UNF:s drogpolitik

UNF:s drogpolitik är tydlig: Droger skadar människor och möjligheten att leva

ett värdigt liv tillsammans med andra.

Samhället ska därför göra sitt yttersta för att förhindra drogmissbruk och stötta de som vill sluta med droger.

UNF är starkt emot idén om att bara bekämpa skadeeffekterna. En bra drogpolitik måste bekämpa all droganvändning. Att bara minska skadorna kallas för *harm reduction* eller *skadereduktion*, och innebär att samhället gör insatser för att missbrukarna ska lida så lite som möjligt och erbjuda vård i tidigt skede.

UNF vill lägga särskild tyngd på alkoholen, eftersom det är den drog som orsakar mest skador – och dessutom får många att testa narkotika.

Därför handlar UNF:s drogpolitik mycket om att ifrågasätta alkoholkulturen, som uppmuntrar till drickande. UNF jobbar också för ett bra utbud av drogfri fritid, vilket också är drogförebyggande.

Drogpolitik på alla nivåer

UNF arbetar drogpolitiskt på olika nivåer för att få större genomslagskraft. Det kan vara ölköpskontroller i matbutiker, utbyte med andra länder för att lära sig mer om hur andra jobbar med drogfrågor eller lobbying i EU-parlamentet.

UNF riktar en stor del av arbetet mot dem som fattar drogpolitiska beslut i regering och riksdag. Förhoppningsvis lyssnar makthavarna och skärper drogpolitiken.

UNF har en helhetssyn på droger, eftersom människors droganvändning beror på flera, olika saker. Drogerna skapar också flera, olika problem för både samhället och individen. Leverskador drabbar inte bara ”a-laget” och det är inte bara alkoholister som kostar stora pengar. Nästan alla som dricker alkohol skadar

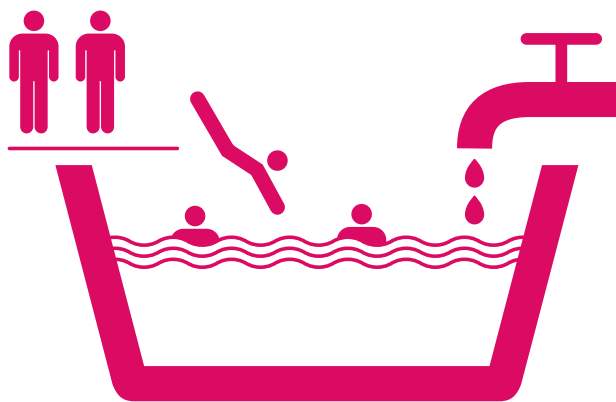
DISKUTERA

VILKEN av de fyra m:en tror ni spelar störst roll för om någon blir alkoholist?

VILKA risk- och skyddsfaktorer kan ni komma på i er omgivning?

ÄR DET någon skillnad på risk- och skyddsfaktorerna mellan alkohol och andra droger?

OM MAN uppfann ett piller mot alkoholism, skulle alla alkoholproblem försvinna då?



någon gång sig själva eller sin omgivning och har då orsakat samhället en kostnad.

Droganvändande

UNF utgår från att droganvändningen påverkas av fyra samverkande faktorer, fyra M, som påverkar när människor börja använda droger och hur droganvändande utvecklas.

Människan

Människan själv påverkar droganvändande. Genetiska förutsättningar styr t ex hur mycket alkohol någon kan dricka innan hon eller han blir beroende.

Medel

Själva drogen kan ge en känsla som vill upplevas igen, vilket skapar ett beroende. Beroendet, både fysiskt och psykiskt, gör människan allt mer maktlös och styr till slut hennes liv. Är drogerna då lätta att få tag på och accepterade i samhället, ökar användandet – och därmed skadorna.

Miljö

Alla påverkas av sin omgivning. Föräldrars, vänners, lärares och förebilders inställning till droger påverkar den egna. Det kallas för det sociala arvet. En otrygg miljö där droger finns och är accepterade, ökar risken för att en människa ska börja använda droger.

Marknad

En stor, drivande mekanism bakom droganvändandet är drogindustrin. Så länge det finns personer som tjänar pengar på att andra blir beroende kommer de som vill förebygga skiten att kämpa i motvind.

Syftet med fria marknader är att sänka priset och öka konsumtionen. Därför får en oreglerad, eller mindre reglerad, marknad katastrofala effekter på droganvändandet.

PRAKTISK ÖVNING

RITA ETT badkar med några personer som badar. Rita dit en trampolin och vattenkranar. Trampolinen föreställer vägen till alkoholkonsumtion och vattenkranarna tillgången till alkohol.

BADKARET visar hur alkoholindustrin jobbar för att fler ska dricka. Låt deltagarna identifiera vilka förebyggande åtgärder som finns. Ju fler alkoholkonsumenter i badkaret, desto mer alkohol pumpar alkoholindustrin dit. Och ju fler som dricker, desto mer norm blir det att hänga i badet och supa.

MODELLEN kan kopplas till totalkonsumtionsmodellen, risk- och skyddsfaktorer samt preventionsparadoxen. Låt gruppen komma på vilka faktorer som får människor att dricka mer respektive mindre – och vilka konsekvenser det får.

VAD händer om kranarna vrids åt så att tillgången minskar, om det sätts upp varningsskyltar, om det finns en åldersårsgräns för att kliva upp på trampolinen eller om det ordnas disco för ungdomar som inte har något att göra o s v. Diskutera också vilka skyddsnet som kan användas för de som redan trillat i.

Kapitlet fortsätter på nästa uppslag.

TIPS & TRIX

STÄLL MÅNGA frågor till gruppen för att få dem att själva tänka och resonera kring alla begrepp.

RITA graferna på tavla som hjälp för att förklara de olika modellerna.

VID DISKUSSION om vilka medel som är berusande kan det göras en jämförelse med om det går att köra bil med medlet i kroppen.



Risk- och skyddsfaktorer¹

Förutom de fyra m:en pratar forskarna om risk- och skyddsfaktorer. En riskfaktor ökar risken för drogproblem, medan en skyddsfaktor skyddar.

Faktorerna delas upp i tre grupper: individuella faktorer, sociala nätverksfaktorer och samhällsfaktorer. Oftast är faktorerna varandras motpoler, dvs en faktor kan både underlätta och försvåra problemen. En enda riskfaktor leder sällan till missbruk, utan flera faktorer måste samverka.

Skyddsfaktorer mot missbruk är bl a bra fritidsaktiviteter, bra nätverk av kompisar och vuxna samt liten tillgång. Riskfaktorerna är bl a tillgång till droger, dålig föräldrakontakt och få fritidsaktiviteter.

Drogskador

Alkohol och andra droger orsakar skador, som kan delas in i fyra grupper.

Medicinska skador

Droger skadar fysiskt och psykiskt. Det kan vara allt från magsår, hjärtsvikt och levercirros av alkohol – till lågt immunförsvar, depression och psykos av cannabis. Människor skadas fysiskt vid trafikolyckor eller våldsbrott där alkohol är orsaken. Spädbarn kan få obotliga skador av mammans alkoholkonsumtion under graviditeten.

Sociala skador

Droger leder ofta till sociala problem, som psykiskt eller fysiskt våld och ekonomiska problem. Många som lever med

en missbrukare får sämre självförtroende, mår dåligt eller klarar sig sämre i skolan.

Ekonomiska skador

Drogerna kostar ofantliga summor varje år. Om någon får leverskador eller blir misshandlad kostar det t ex läkarvård och medicin. Andra kostnader är skadegörelse, sjukfrånvaro och förlorad arbetsinkomst. Många skador och kostnader som beror på att någon varit drogpåverkad hade aldrig behövt uppstå! Enligt nationalekonomen Anders Jonsson kostade alkoholen samhället 70 miljarder kr 2002 och sen dess har konsumtionen ökat...

Politiska skador

Droger passiviserar och hindrar människor från att tillsammans förändra och förbättra världen. De får människor att fly från verkligheten och skapar problem för både användaren och personer runt omkring. Under både påverkan och efterverkan av droger kan människor inte ta itu med sina problem. Droger hindrar också människor från att delta i samhället och den demokratiska processen.

I ett väl fungerande samhälle är alla delaktiga och ingen påverkad av droger.

Begrepp för en restriktiv drogpolitik

Totalkonsumtionsmodellen (SE GRAF)

Det finns ett klart samband mellan alkoholkonsumtion och alkoholskador. Ju mer det dricks desto fler blir skadorna.

PRAKTISK ÖVNING

LÅT VARJE deltagare gissa vad alkoholen kostar samhället per år.

När de gissat säger du det rätta svaret. Dela sen upp en tavla i fyra områden: *sociala, politiska, ekonomiska* och *medicinska* skador. Låt gruppen fylla i olika typer av skador som kostar pengar i de olika rutorna.

Totalkonsumtionen påverkar antalet våldsbrott, liksom antalet personer med skrumplever, alkoholpsykos och alkoholförgiftning. Ju mer det dricks desto fler hamnar i ett beroende och desto fler barn växer upp i en familj med alkoholproblem.

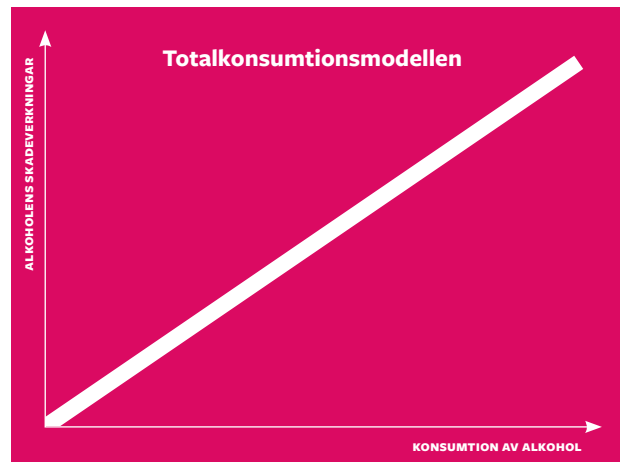
Preventionsparadoxen (SE GRAF)

Vissa tycker att drogproblemen ska åtgärdas där de är störst, d v s bland missbrukarna. Men preventionsparadoxen innebär att det blir bäst förebyggande effekt om de alkoholpolitiska insatserna riktas mot alla – inte bara mot högriskgrupperna. De så kallade måttlighetskonsumenterna är nämligen fler än missbrukarna och tillsammans skapar de därför fler skador. Därför ska alkoholpolitiken minska hela befolkningens konsumtion.

Desintresseringsprincipen

Så länge det finns människor som vill öka alkoholkonsumtionen är det svårare att hålla konsumtionen nere. Desintresseringsprincipen innebär att företag och personer inte får tjäna pengar på alkohol och därför ska import, tillverkning och försäljning regleras. Företag och branscher med ett vinstintresse som går emot samhällets intresse av bra folkhälsa, ska inte heller få fatta beslut om alkohol.

EN SOLIDARISK alkoholpolitik gör det svårare för alla att få tag i alkohol. En sådan politik räddar liv! ■



PRAKTISK ÖVNING

SKRIV UPP ett tiotal medel på tavlan.

Gå igenom varje medel och låt gruppen diskutera om det är en drog. Låt dem tänka och tycka själv och be dem motivera varför de tycker att vissa är droger men inte andra.

Gå sedan igenom vad som är definitionen av en drog och kom överens med gruppen vad som är en drog enligt bl a FN.

Förslag på medel är:

Kaffe, marijuana, coca cola, folköl, starköl, heroin, socker, energidryck, alvedon, cigaretter.

5

MITT STÄLLNINGSTAGANDE

Varför är jag med i UNF?

Det finns massor av skäl till varför någon väljer och fortsätter välja att vara nykterist. En del har föräldrar eller andra i sin närhet som dricker för mycket, andra väljer bort alkoholen för att de mår mycket bättre och har roligare utan. Det finns lika många anledningar som det finns nykterister!

Oavsett orsak till ställningstagandet kommer de flesta nykterister någon gång få förklaravarför.

Alkoholnormen

Medlemmarnas ställningstagande är mer än bara ditt medlemskap i UNF. Det är en del av ens personlighet och livsstil. Det är också en markering mot alkoholnormen och de som tjänar pengar på alkoholkulturen.

När någon köper något går pengarna till dem som säljer, så att de kan tillverka mer och göra mer reklam. Att dricka en öl på fest är en signal till omgivningen att det är okej: Så här gör vi när vi är på fest.

Det är precis som med klädmode, vilka restauranger som är inne och vilken mobil som är mest modern – ibland kan nästan vad som helst vara populärt och ”rätt”. Men vissa saker är ”rätt” samtidigt som de skadar både en själv och andra – utan att någon frågar varför.

Men det gör UNF! Därför dricker, köper eller langar inte UNF:are alkohol eller narkotika.

Gruppträck

Gruppträck handlar om att personerna i en grupp mer eller mindre medvetet försöker övertyga andra att göra eller tycka något. Det kan vara med eller utan ord – och kan vara både bra och dåligt.

Dåligt gruppträck när någon känner sig tvingad att t ex dricka alkohol.

Bra gruppträck är när alla i ett kompiggång känner att de kan vara den de är, klä sig och se ut som de vill, för att gruppen har en tillåtande attityd till andra.

56 % nykterister

Vi i IOGT-NTO-rörelsen är långt ifrån ensamma om vårt ställningstagande. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är över hälften, 56 %, av världens befolkning nykterister. Det finns massor av människor som är nykterister för att det är roligt, för att deras religion ber dem avstå, för att alkohol förstör och för att de har roligare i UNF än någon annanstans.

UNF samarbetar med syskonorganisationer i hela världen. Det finns så många människor runt om i världen som ser samma mönster och drar samma slutsatser. Precis som UNF:s medlemmar väljer de att vara konsekventa och försöker förändra i stället för att blunda.

När fler väljer att se kopplingen mellan tidningarnas svarta rubriker och sina egna handlingar kan världen förändras. Och det är precis vad UNF vill.

UNF vill förändra världen. ■



DISKUTERA

VARFÖR gick jag med i UNF?

VAD vill jag få ut av UNF?

VAD vill jag lära mig mer om?



PRAKTISK ÖVNING

DELA en tavla i två delar. Ställ frågan:

”Varför väljer vissa ungdomar att dricka?” till hela gruppen. Skriv upp alla anledningar de kommer på, i den ena halvan. Ställ sen frågan:

”Varför väljer vissa ungdomar att inte dricka?”. Skriv ner alla svar i andra halvan. Diskutera sedan de olika sidorna. Gruppen kan också få sätta en ”dutt” på de två anledningar de tror är vanligast/viktigast när att ungdomar väljer att dricka respektive inte dricka.

SLUTKNORREN på hela övningen är att alla ungdomar har sina egna anledningar till varför de dricker eller väljer bort alkohol. Det är viktigt att komma ihåg att det finns många som ser stora fördelar med att dricka. Övningen ska visa att fördelarna går att nå utan att dricka. I övningen stärker deltagarna också varandra genom alla de olika anledningarna att inte dricka.

TIPS & TRIX

DET VIKTIGASTE med det här kapitlet är att alla i gruppen blir stärkta i sitt val att inte dricka. Försök ha en positiv stämning där deltagarna efter passet både fått öva på att argumentera för sitt egna val och lyssnande till andras sätt att resonera.



DEMOKRATI

Vad är demokrati?

Ordet demokrati kommer från grekiskans *demos* och *kratein* som tillsammans betyder folkstyre – alltså att folket ska styra. I UNF är demokrati mycket viktigt. Alla medlemmar är lika mycket värda, oavsett bakgrund och alla ska ha samma möjligheter att vara med och bestämma. Det spelar ingen roll vilket parti de röstar på, vilken gud de ber till eller hur länge de varit medlemmar. Alla är välkomna till UNF.

Demokratin förutsätter att medlemmarna är aktiva och vill påverka UNF. Utan aktiva medlemmar finns inte UNF. Därför är UNF en organisation som ständigt förändras efter medlemmarnas önskemål och engagemang. Det spelar ingen roll hur gammal en medlem är eller hur länge personen varit med. Alla får vara med och påverka på lika villkor.

UNF ska vara en trevlig plats att hänga på, utan hinder. Det ska vara enkelt att bli ”en i gänget” och känna sig delaktig i verksamheten. Ibland kan det hända att en grupp blir så starkt sammansvetsad att det blir svårt för nya medlemmar att komma in. Därför är det viktigt att skapa ett klimat där både nya och gamla kan passa in och framförallt bli sedda. Då vågar alla uttrycka sina åsikter och tillsammans driva UNF framåt.

Exempel 1 : Paintball-läger

En dag får du en toppenidé. Du vill att föreningen ska ha ett paintball-läger. På föreningsmötet tar du upp idén med de andra och berättar hur du tänkt.

Alla är positiva och förslaget skickas vidare till föreningsstyrelsen.

Styrelsen tycker att lägret är en bra grej, men tyvärr finns det inte tillräckligt med pengar. De föreslår att du skickar förslaget som en motion (skriftligt förslag) till föreningsårsmötet (FÅM) så att projektet skrivs in i verksamhetsplanen för nästa år. På årsmötet blir ditt förslag mottaget med jubel. Nu är det bestämt att föreningen nästa år ska fixa ett paintball-läger. Årsmötet bestämmer också att skicka förslaget vidare till distriktsårsmötet (DÅM) som hålls under våren.

På DÅM:et får du stöd för ditt förslag och distriktsårsmötet beslutar att genomföra ett paintball-läger för alla i ditt distrikt.

Exempel 2: Rädda Motdrag

Inför kongressen har förbundsstyrelsen föreslagit att minska antalet nummer av medlemstidningen Motdrag, från åtta till sex nummer per år, för att spara pengar.

På ditt distriktsårsmöte diskuterar ni frågan och kommer fram till att ni inte vill ha färre nummer, utan att förbundet istället ska ta lite pengar från varje distriktsbidrag och använda till att betala de två numren av Motdrag. Under distriktsårsmötet blir du och en kompis valda att representera distriktet på kongressen.

På kongressen lägger ni fram ert förslag för hur de två sista numren av Motdrag ska finansieras. Ni diskuterar ert förslag med de andra distrikten som håller med och när kongressen röstar om saken så vinner ert förslag.

Ni har räddat Motdrags nummer sju och åtta! ■

DISKUTERA

I VILKA processer har du känt dig delaktig i UNF?

HUR kan du påverka din förening och ditt distrikt?

HUR kan du påverka UNF?

HUR kan UNF:s demokrati bli ännu starkare?

TIPS & TRIX

EXEMPLEN kan läsas upp som de är, gestaltas genom teater eller finnas som stöd vid en presentation.

Använd din fantasi för att presentera dem på ett bra sätt.





JÄMSTÄLLDHET

DISKUTERA

HUR ser det ut i er lokalförening?

HAR tjejer och killar lika mycket inflytande?

HUR många tjejer respektive killar sitter i styrelsen i din lokala förening?

Vad är jämställdhet?

Jämställdhet innebär att män och kvinnor har samma värde och att inget kön är överordnat på bekostnad av det andra.

När kvinnor och män delar på makten och inflytandet i alla delar av samhället blir det ett mer rättvist och demokratiskt samhälle. UNF tycker att demokrati är en viktig fråga – och det är precis det som jämställdhet handlar om. Nämligen att allas röster ska räknas lika mycket, oavsett om det är Anna 23 år, Peter 14 år eller Fatima 18 år.

I praktiken fungerar det inte alltid så. Det är inte så lätt att förklara varför det inte fungerar och det beror på flera saker, bl a att det tar tid för samhället att förändras. Det var inte så länge sen som kvinnor inte hade rösträtt eller möjlighet att styra över sina egna liv överhuvudtaget.

Könsroller

Det finns olika förväntningar på hur tjejer och killar ska bete sig, det vi kallar könsroller. Killar och tjejer tilldelas roller och beteenden beroende på om de har en snippa eller snopp.

Förväntningarna kan handla om vilka kläder som är okej, om smink får bäras eller inte, hur och när känslor får visas, vem som får krama vem, vilka yrken som passar o s.v. Att något är ”okej” betyder att det accepteras. Om något beteende inte accepteras leder det ofta till straff

mot individen eller gruppen, t ex blickar, utfrysning eller mobbing.

Olika grupper är olika tillåtande mot överträdelse av de könsroller som finns. I vissa grupper finns nästan inga könsroller alls, även om de finns i samhället i stort. I UNF får alla vara precis som de vill. Men även om UNF jobbar aktivt med att vara tillåtande finns det fortfarande strukturer och normer i samhället som hindrar individer att vara precis sig själva, också i UNF-sammanhang.

Härskartekniker

Personer som förtrycker andra på grund av kön kan använda så kallade härskartekniker, alltså olika metoder för tysta eller skrämman andra. Forskaren Berit Ås har kommit fram till att det finns åtta härskartekniker.

Men för varje härskarteknik finns en teknik för att bekämpa den!

UNF STRÄVAR EFTER att vara en jämställd organisation. Det innebär att alla medlemmar, oavsett kön, sexualitet, etnicitet, klass eller ålder ska ha lika möjligheter att delta och uttrycka sina åsikter.

Jämställdhet är en demokratifråga. Utan alla medlemmars aktiva deltagande kan UNF inte utvecklas eller uppfylla målet om att vara en demokratisk organisation. Alla delar av UNF måste arbeta med jämställdhet – i föreningen, distriktet och hela förbundet. ■

PRAKTISK ÖVNING

UNDERSÖK hur media gestaltar vänskap.

Vilken bild ger egentligen media av kvinnors respektive mäns vänskap?

1. Titta på en tv-serie, gärna svensk. Räkna hur många vänskapsband som beskrivs. Hur många är band mellan kvinnor, mellan män och mellan en kvinna och en man?
2. Hur beskrivs kvinnlig respektive manlig vänskap? Vem ställer upp för vem? Vem orsakar problemen och vem löser dem?
3. Diskutera hur väl tv-serien sätt att beskriva vänskap stämmer med er verklighet. Varför ser det ut som det gör vid en jämförelse?
4. Vilka bilder av vänskap finns inom er organisation, både i prat och praktisk handling?



PRAKTISK ÖVNING

SKRIV UPP många, korta meningar på en tavla. Dela in gruppen i smågrupper på tre och tre. Ge dem ett stort papper som de delar in i tre spalter med rubrikerna: ”Tjejigt”, ”Killigt” och ”Neutralt”. De ska sen placera in alla meningar på tavlan under respektive rubrik. Meningarna ska placeras utifrån vad gruppen tycker är typiskt tjejigt, killigt eller neutralt. Betona att det inte finns något rätt och fel! Alla har olika värderingar och det är dessa som ska diskuteras. Ni måste vara en tillåtande grupp där alla vågar uttrycka vad de tycker och inte behöver vara så politiskt korrekta. Låt grupperna redovisa vart de satte meningarna och se vilka grupperna var överens eller inte överens om.

DISKUTERA varifrån könsroller kommer och hur dessa konkret kan jobbas med för att motverka könsroller och låta alla vara den de är.

Förslag på meningar:

Bygga med lego. Komma försent till lektionerna. Sy kläder. Spela golf. Sminka sig med kajal. Raka armbå-lorna. Krama en kompis av samma kön på stan. Träna aerobics.

8

INTERNATIONELLT

DISKUTERA

VÄLDIGT MÅNGA gatubarn i världen lever på gatan eftersom deras föräldrar missbrukar alkohol eller andra droger – varför tror du att det sällan uppmärksammas?

VAD SÄGER andra biståndsorganisationer om alkohol som utvecklingshinder? Kolla på Internet.

VARFÖR VÄLJER människor i världen att dricka alkohol?

ALKOHOL FINNS i många lägen med som en ”trigger” när det händer tråkiga saker. Hur kommer det sig att många accepterar alkohol som ursäkt?

Alkohol som utvecklingshinder

Alkohol är ett hinder för utveckling i världen. Tillsammans med andra vill UNF ta bort glamouren kring alkohol och jobba för en tydlig, global alkohol- och drogpolitik. Då blir det mer äkta glamour, rättvisa och trygghet i världen!

Alkoholindustrin

Sverige har en restriktiv lagstiftning för alkoholreklam. Företag som säljer alkohol får inte göra reklam hur som helst eller var som helst.

Den globala alkoholmarknaden domineras av några få, stora företag. De tio största spritmärkena står för mer än hälften av all sprit som säljs i världen.

Men alkoholindustrins framgångar i Västeuropa och Nordamerika har mättat marknaden. Det går inte öka försäljningen så mycket mer, eftersom människor i väst redan dricker mest i hela världen.

Samtidigt växer motpolen sig allt starkare i väst! Fler kräver politiska åtgärder, t ex förbud mot alkoholreklam, och fler sprider kunskap om alkohol.

Därför satsar alkoholindustrin nu på länder som saknar lagar kring alkohol – ofta fattiga länder som samtidigt har en växande medelklass med allt bättre ekonomi. Många av länderna saknar lagar kring alkohol och har svaga sociala skyddsnät. Därför är också skador som

är kopplade till alkohol mycket större i de här länderna än i Sverige.

I flera av länderna dricker inte ungdomar och kvinnor alkohol, p g a tradition, religion och kultur. Alkoholindustrin satsar därför hårt på att marknadsföra sig mot just dem, genom bl a sponsring av musikfestivaler, idrottsevenemang, tv-serier och filmer. Samtidigt gör de också kampanjer för ansvarsfullt drickande – för att kunna hävda att de är ansvarsfulla företag.

ÖFLICKORNA I SYDOSTASIEN. I flera länder, bl a i Sydostasien, finns ”öfllickor”. Deras jobb är att sälja öl i barer. Ju mer de säljer, desto mer får de i lön.

För att sälja mycket tvingas de klä sig utmanande, ”underhålla” kunden genom att acceptera sexuella trakasserier och dricka med kunden.

Väldigt många öfllickor utsätts för sexuella övergrepp och många smittas av HIV. Desutom utvecklar de snabbt ett eget missbruk och är därmed ”förbrukade” efter ca två år. Då slängs de ut på gatan och tvingas prostituerade sig.

I företagets årsredovisningar bokförs öfllickorna ofta som ”marknadsföringskostnader”, men de är inte anställda och därför har barerna inget ansvar för dem.

HÄR HEMMA vill alkoholindustrin få oss att tro att smuggelsprit och lagning av



hembränt är det största problemet bland ungdomar. UNF vet att det inte är sant!

Det är alkoholindustrins eget folköl från butiker, sprit från föräldrarnas barskåp eller langning från Systembolaget som står för de flesta fyllorna i Sverige.

Att stärka individer och organisationer är att bekämpa fattigdomen

I norra Thailand, på gränsen till Burma/Myanmar stödjer UNF ett center för gatubarn. Många av barnen tigger ihop till föräldrarnas drogmissbruk. På centret får de utbildning och stöd, samtidigt som föräldrarna erbjuds rehabilitering

Andra exempel på samarbetsprojekt är yrkesutbildningar för kvinnor samt alkohol- och drogförebyggande barn- och ungdomsprojekt. Genom projekten förebyggs också HIV-spridningen, som ofta hänger ihop med alkohol och andra droger.

Tillsammans i världen

Ute i världen samarbetar UNF ofta med andra för att sprida kunskapen om att alkohol och andra droger är ett hinder för utveckling.

IOGT-NTO-RÖRELSENS INTERNATIONELLA INSTITUT (III) – ägs av alla förbund i IOGT-NTO-rörelsen tillsammans.

Institutet arbetar med bl a opinionsaktiviteter, förebyggande hälsoarbete, utbildning och fattigdomsbekämpning. Institutet ger också ekonomiskt stöd till samarbetsprojekt i Östafrika, Sri Lanka och Sydostasien.

IOGT INTERNATIONAL – är IOGT-NTO:S globala paraplyorganisation för världens IOGT-organisationer och ett nätverk för icke-statliga organisationer som vill arbeta mot droger och främja en drogfri livsstil.

Ett av de viktigaste uppdragen är att samla världens forskare och experter på droger och förebyggande arbete.

ACTIVE – Sobriety Friendship and Peace, är en paraplyorganisation för alla UNF:s syskonorganisationer i Europa. Alla i UNF är också medlemmar i Active.

Genom Active är UNF med och påverkar EU:s drogpolitik. Active vill stärka och utveckla sina medlemsorganisationer genom seminarier och internationella utbyten – och kan stötta föreningar som vill ordna egna utbyten.

NORDGU – Nordisk godtemplarungdom, är paraplyorganisationen för de nyktra ungdomsförbunden i Skandinavien, alltså i Sverige, Norge, Finland, Island och Färöarna. ■

PRAKTISK ÖVNING

1. Granska media. Räkna alkoholreklamslagen under en dag i Sverige. Välj ut några tidningar, internetsidor, tv-kanaler, filmer, sport- och musikprogram. Titta sen noga på annonser och reklampausar. Kolla också på smygreklamen, dvs personer som håller i en alkohol-drink, pratar positivt/glamouriserande om alkohol eller när alkohol finns med i kringmiljön. Granskningen görs så stor som gruppen klarar av.
2. Gå in på alkoholindustrins webbsidor. Vilka reklamknep använder de? Vilka målgrupper vänder de sig till?
3. Låt deltagarna komma på hur de kan samla in pengar till det internationella arbetet.

Exempel på insamlingsätt:

Loppis, månadsbidrag genom medlemskap i Vänner i Världen eller insamling under Världens Barnkampanjen på hösten.

MATERIALTIPS

Världens baksmälla – boken och filmen

Alkohol och HIV

Skål för familjen

Juniorer överallt/Situation världen

Utställningar till utåtriktade arrangemang

9

KAMRATSTÖD

DISKUTERA

HUR kan man som kompis stötta någon som har familjemedlemmar som dricker för mycket?

KAN kamratstödet utvecklas – och i så fall hur?

Alla ska få en chans

Ett av UNF:s viktigaste områden är kunskapen om att vara en bra kompis – UNF:s kamratstödsarbete.

Detta innebär att UNF uppmärksammar och stödjer barn och ungdomar från familjer där allt inte fungerar. Det kan vara t ex sjukdom, funktionshinder eller drogmissbruk.

Ingen är ensam

Många barn och ungdomar lever i familjer där den ena eller båda föräldrarna dricker för mycket.

Barn i missbruksmiljöer är vanligare än vad många tror, men det pratas inte så mycket om det. Därför tror många av de här barnen/ungdomarna att de är ensamma om att leva i en missbruksfamilj.

Men Folkhälsoinstitutet (FHI) uppskattar att 400 000 barn² lever i riskbruk, alltså miljöer där det finns alkohol- eller annat drogbruk som riskerar att skada barnet/ungdomen. Det betyder fyra–fem barn i varje klass!

De här barnen/ungdomarna behöver extra stöd av personer som vet hur sådana situationer kan hanteras.

Unga som kommer från missbrukarmiljöer får inte bara en trasig uppväxt, de riskerar också att hamna i problem senare i livet – med mycket ilska och sorg mot sig själva och andra.

Överlevnadsstrategier

Personer som växer upp i missbruksmiljö utvecklar ofta överlevnadsstrategier eller roller för att orka med vardagen.

Det finns fyra roller som de ofta tar på sig. Rollerna kallas tapetblomman, clown-

nen, rebellen och hjälten. Gemensamt för rollerna är att de alla bär upp fasader för att dölja familjens problem.

TAPETBLOMMAN syns inte för omgivningen. Personen är tyst, blyg och drar sig undan uppmärksamhet för att inte skapa mer problem för familjen.

CLOWNEN syns och hörs. Personen skämtar bort det som är jobbigt, står ofta i centrum och ger ett glatt, skojigt intryck utåt – men lider i det tysta.

REBELLEN drar till sig uppmärksamhet genom att vara aggressiv och stökig, för att avleda andras fokus på den egna familjen. ”Går det inte att vara bäst kan jag vara bäst på att vara sämst”.

HJÄLTEN är det duktiga barnet som anstränger sig för att bära familjens problem och undvika insyn från samhället.

Kamratstöd i UNF

För UNF är kamratstöd självklart eftersom alla ska känna sig trygga och välkomna.

Hos UNF ska det finnas drogfria och trygga miljöer för alla som behöver det och ett klimat där alla vågar be om hjälp och stöd.

Varje UNF:are bör ha kunskap om och vara beredd att stötta en kompis som vill dela med sig av sina problem och upplevelser – men utan att ta på sig för mycket ansvar. Det är viktigt att veta att det är okej att prata med en vuxen om sådana här problem. Det går också att ringa t ex BRIS för att få råd.

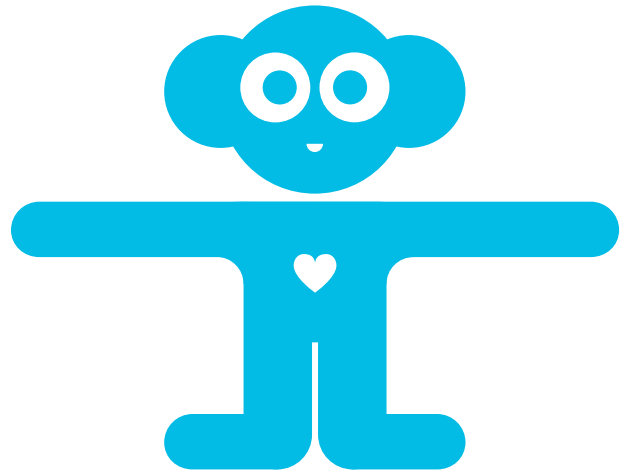
Ingen i UNF är terapeut, men alla kan lyssna och hjälpa till att ordna professionell hjälp om det behövs.

Kom ihåg att alltid säga att det aldrig är barnets fel att andra i familjen inte tar ansvar för sig själva och sin omgivning. ■

TIPS & TRIX

ATT VARA ett bra stöd och en god vän till någon som har det jobbigt kan vara svårt. Diskutera med gruppen hur en bra kompis är. Använd gärna illustrationen här bredvid som verktyg:

EN KOMPIS som förstår har stadiga fötter att stå på, långa armar att kramas med, stora öron och ögon som lyssnar och ser, liten mun så den som behöver prata får utrymme och ett lagom stort hjärta som känner för den som har det tungt – utan att försöka fixa allt eller rädda världen.



PRAKTISK ÖVNING

DELA IN gruppen i par. Låt båda personerna i paret berätta för varandra om två tillfällen:

EN GÅNG när de själva varit en bra kompis och en gång när de tyckt att någon varit en bra kompis för dem.

Sammanfatta i helgrupp vilka ageranden som kännetecknar en bra kompis. Det är frivilligt att berätta för hela gruppen vad som sags i paren.

10

VÄRVNING

TIPS & TRIX

ATT ARRANGERA en aktivitet i samband med värvning kan vara kul, t ex: *minifik, twistertävling, klättervägg, knapptillverkning, alkoholfri drinkblandning, toalettdisco, kontorstolsrace, dansmattor, teater, filmvisning, värderingsövningar, paintball, skattjakt, tipsrunda, "gissantal-i-burken-tävling" eller fia med levande människor.*

Ju fler, desto roligare

UNF jobbar förebyggande på flera sätt – bla genom information i skolor, alkoholfria aktiviteter och att påverka politiker i rätt riktning.

Men det finns något som är bättre än alla förebyggande metoder tillsammans. Nämligen att en ungdom blir medlem i UNF och inte dricker alkohol alls.

Därför är värvning det allra viktigaste som UNF gör.

Vadå värvning?

UNF pratar gärna och ofta om värvning. Det handlar i grund och botten om att få unga mellan 13–25 år att skriva på medlemstalongen och bli medlemmar i UNF.

Men egentligen handlar det om så mycket mer än bara en underskrift. Det handlar om att vara ute och prata om vad UNF står för och visa att UNF vågar – utan att vara bedövd av alkohol.

Att sprida ditt, mitt och UNF:s budskap – det är värvning.

Därför är värvning viktigt

OPINION. Att vara ute och värva handlar om att sprida UNF:s tankar och prata om vårt ställningstagande, men också vår politik. Alla kanske inte går med i UNF men många blir påverkade.

FÖREBYGGANDE. Även om någon som går med i UNF går ur efter något år, är de ändå viktiga. Den personen har ju en gång gjort ett aktivt ställningstagande mot alkohol. Och det betyder i sin tur två saker: minskad konsumtion bland unga och större förståelse och acceptans för att vara nykter.

LEVANDE. Ett flöde av medlemmar är bra för en organisation/förening. Det betyder nya medlemmar, ny verksamhet,

fler engagerade och en organisation som förändras sig med tiden och och medlemmarna. Det gör UNF starkare.

VÄRVAREN VÄXER. Att vara ute och prata om det egna ställningstagandet och våga säga "Jag är nykterist" till andra, kan vara väldigt bra för självförtroendet. Det är också bra att öva på att argumentera för att så bli säkrare på att försvara varför just jag är nykterist och medlem i Sveriges bästa ungdomsförbund.

Kort sagt: värvning är viktigt och borde vara naturligt för alla medlemmar.

Hur då värvning?

VAR? Det finns otroligt många olika platser att värva på, allt från korridorvärvning på skolor, festivaler, mässor eller varför inte på bussen eller tåget. Det viktiga är att det är kul att värva – det smittar!

Var värvningen än sker kan det vara smart att ordna något speciellt – som väcker intresse och uppmärksamhet. Och se gärna till att det blir kö till aktiviteten. En kö lockar ofta till sig fler och ger värvarna en naturlig möjlighet att snacka med människor i kön.

HELLRE KORT OCH INTENSIVT. Om du är ute och representerar UNF är det bättre att vara där, vara glad och närvarande i en timme – än att gå dit och sova i fyra timmar. Det handlar om att vara en positiv förebild för andra och helt enkelt göra det lätt för dem att gå med i UNF!

Kom ihåg att det inte går att berätta om allt för alla. Bjud in till en uppföljande träff istället.

SKAPA NYFIKENHET. Många människor samlas kring ett enda uteställe, trots att det är lång kö och att det finns andra ställen utan kö. På samma sätt kommer ungdomar samlas kring värvarna om de ser till

att får ihop en grupp människor runt sig. Då finns också alla möjligheter att starta en dialog och få berätta om UNF.

Var intresserad av vad den du pratar med söker och berätta vad det finns att göra i UNF. Ge exempel på allt från sällskap till solidariskt engagemang.

VÅGA FRÅGA. Kom ihåg att värvaren alltid ska försöka avsluta varje snack med att fråga om medlemskap. Många gånger handlar det bara om att våga fråga, för att andra ska våga gå med!

Men var alltid tydlig med att medlemskap betyder att man väljer frihet från alkohol och andra droger.

Är någon intresserad, men inte riktigt redo att skriva på kan du bjuda in till en aktivitet för att själva se vad UNF är.

FÖLJ INTE EFTER – FÖLJ UPP! Det är viktigt att snabbt erbjuda verksamhet för att nya medlemmar ska känna att UNF är kul. Då blir det också mer intressant att betala medlemsavgiften, fortsätta vara medlem och bli engagerade i vår fina organisation.

Exakt vilken verksamhet som erbjuds är inte så viktigt. Det viktiga är att fånga tillfället och prata om vad UNF betyder och varför det UNF gör är så viktigt. Om värvaren vet varför UNF gör något är det mycket roligare!

När nya medlemmar kommer ska UNF självklart vara öppet, välkomnande och försöka få med de nya medlemmarna i ”gänget”. UNF har inget att vinna på att inte släppa in nya människor – tvärtom är UNF en motpol till så många andra ställen som inte välkomnar alla. ■

Litteraturtips:

Värvarguiden (går att beställa via info@unf.se eller ladda ner på unf.se)

PRAKTISK ÖVNING

1. Teater/rollspel. Dela in gruppen i par där en ska spela medlem som värvar och den andra ska vara ”vanlig ungdom” som spelar aningen svårvärvad – men inte omöjlig. Turas om att värva.
2. Brainstorma kring olika sätt att värva på eller alla sorters aktiviteter/tävlingar som kan finnas i samband med värvning.
3. Dela in gruppen i grupper om 3–4 och ge varje grupp lite olika förutsättningar. På 5–10 minuter ska de sen planera en värvningsaktivitet.

Exempel på olika förutsättningar:

GRUPP 1: 10 000 kr, monter på tekniska högskolan i Boden

GRUPP 2: 100 kr, tisdagskväll på fritidsgård i Orsa

GRUPP 3: 1 000 kr, estetiskt gymnasium i Örebro

GRUPP 4: 100 kr, högstadieskola i förort i Malmö



Kapitlet fortsätter på nästa uppslag.

UNF AVSLÖJAR VÄRVARMYTERNA

MED BRA VERKSAMHET KOMMER DE UNGA

UNGA GÅR LIKSOM inte in och googlar på ”nått roligt som händer i mina trakter som är nyktert” – och om de gör, så hittar de tyvärr sällan UNF. Vi måste marknadsföras för att unga ska känna till oss.

”VISSA KAN VÄRVA, MEN JAG ÄR INTE SÅN...”

ALLA KAN! Det är en fråga om erfarenhet. Hur får man det? Man försöker. Försöker. Och försöker.

BRA VÄRVNING KRÄVER NOGA PLANERING!

PLANERING är bra. Men det kan planeras för mycket också. Det räcker oftast att ha med sig en aktivitet, t ex tipsrunda, tävling (Gissa hur många ärtor det finns i burken), några glada människor (2–4 personer är kanske lagom?) och värvarfoldrar. För lite planering finns inte.

KVALITET ÄR BÄTTRE ÄN KVANTITET!

GENOM KVANTITET kommer kvalitet.

Att rikta in sig på att ”värva få, men värva bra” funkar sällan. Det går inte att veta i förväg vilken medlem som kommer att göra skillnad.

JAG ÄR JU BARA 15 ÅR, JAG KAN INTE VÄRVA PÅ GYMNASIET

ÅLDER ÄR inget hinder. Men om du tror att du inte kan värva är det ju inte konstigt att det inte går. Med bra argument kommer också självförtroende. Sen är allt inte bara möjligt – det är rimligt!

DET BEHÖVS EN ANSTÄLLD FÖR ATT VÄRVA

OFTAST ÄR DET tvärtom. Unga är smarta och vana att möta anställda och professionella försäljare. Unga vinner genom att vara unga, äkta och brinna för det de gör.

LÄRA-KÄNNA-ÖVNINGAR

PRESENTATIONS-ÖVNINGAR

Namnrunnda

Gruppen sitter i en ring på stolar. Ledaren börjar med att presentera övningen som går ut på att alla ska försöka komma ihåg allas namn. Övningen börjar med att alla säger sitt namn – ledaren börjar. Sen startar namnrundan igen. Person ett säger sitt namn, person två säger person etts namn och sitt eget. Person tre säger namnen på person ett, två och sitt eget. Så fortsätter övningen tills alla sagt sitt namn och de alla andras namn. Ledaren avslutar övningen genom att repetera allas namn. Om någon inte kommer ihåg alla namn får man givetvis fråga.

En variant av namnrunda

Varje person säger först sitt namn och berättar samtidigt vem hon/han skulle vilja äta lunch med (t ex en död eller levande kändis, politiker eller fantasifigur) och varför man vill äta lunch tillsammans med denna person. Namnrundan fortsätter som i *Namnrunndan* men nu ska deltagarna både komma ihåg personens namn och namnet på lunchgästen. Det är tillåtet att göra små anteckningar under namnrundans gång.

Namnpatiens

Gruppens uppgift är att gå runt och hälsa på varandra genom att skaka hand och säga sitt namn. Kalle hälsar på Anna: ”Hej jag heter Kalle” Anna hälsar tillbaka. När

Kalle går därifrån för att hälsa på någon annan heter Kalle Anna. De har alltså bytt namn med varandra. Kalle (som nu heter Anna) går runt och hälsar och byter till sig nya namn tills han ”fått tillbaka” sitt eget namn. Då ställer han sig utanför ringen. Övningen avslutas när alla fått tillbaka sitt namn. (Övningen lyckas sällan men är ofta rolig.)

Jag och min bild

SYFTE: Att lära känna varandra, lyssna och presentera sig samt träna på att tala i en grupp.

MATERIAL: Klipp ut vackra, tilltalande, uttrycksfulla bilder utan text från tidningar. Ställ stolar i en ring och lägg ut bilderna antingen mitt i ringen på golvet eller på ett stort bord i rummet.

INSTRUKTION: Be alla sätta sig i ringen. Beskriv sen dagens övning. Alla ska välja en bild som man sen ska presentera sig med. Låt alla gå omkring på golvet eller kring bordet för att välja sin bild. När alla har valt en bild och sitter i ringen igen börjar ledaren med att säga sitt namn, visa bilden för alla, berätta kort om varför hon/han valt den bilden och något kort om sig själv. Sedan fortsätter den som sitter bredvid tills alla berättat något om sin bild och sig själv.

Bilderna underlättar presentationen för dem som tycker det känns obekvämt att tala i en ny/större grupp (eftersom bilden blir i centrum). Dessutom får man veta mer om varandra än bara namnet.



SYFTET MED lära känna-övningar är att skapa en bra bas för gruppen.

Att lära sig allas namn, ha roligt tillsammans och få bättre koll på vilka andra deltagare som finns i gruppen är en förutsättning för samspel och samhörighet.

PRESENTATIONS-LEKAR

Ta utrymme i rummet

1. Gruppen går runt i rummet helt oplanerat och utan bestämt mål. Ledaren säger stopp och ber deltagarna observera att alla tar ett litet utrymme runt sig i rummet.

2. Gruppen går runt igen och den deltagare som känner för det, stannar. Hela gruppen ska nu stanna. När en annan deltagare tycker det är dags att gå igen, börjar hela gruppen gå.

Ledaren ber deltagarna vara observanta på spelet, så att gruppen blir som en helhet.

3. Nästa gång gruppen stannar ska två personer starta samtidigt – men inte fler. Därefter börjar tre personer o s v. Om det fler börjar än det ska vara, börjar man om från början.

Detta kräver att gruppen är mycket samspelt och koncentrerad.

Kortleken

Gruppen ska sitta på stolar i en ring. Ledaren går runt och visar i tur och ordning varje deltagare en färg ur en kortlek – alltså hjärter, ruter osv. Deltagarna ska komma ihåg sin färg.

När alla fått en färg ropar ledaren upp färgen i den ordning de kommer i en blandad kortlek. Den som får sin färg uppropad ska flytta ett steg till vänster. Om stolen där är upptagen sätter man sig i knäet på den som redan sitter där.

Om den som har en person sittande i knäet får sin färg uppropad kan denne inte flytta.

När ledaren drar ett ess ur kortleken så byter alla som sitter på samma stol plats med varandra enligt spegelvänd modell. Den som sitter längst ned hamnar längst upp och vice versa.

Leken pågår tills den första personen gått ett varv runt.

Hövdingen

I den här övningen är diskussionen efteråt viktig och du som ledare måste styra upp den på ett bra sätt.

Alla ställer sig i en ring. En i gruppen väljer att gå ut ur rummet, övriga resten utser en ledare (hövding) som bestämmer några övningar/rörelser med gruppen t ex hoppa jämfota på stället, klia sig i håret, vinka o s v. Därefter kallas personen utanför in och ställer sig mitt i ringen. Hövdingen startar diskret de olika övningarna, de andra härmar. Den som står i mitten ska gissa vem som är hövding.

När personen gissat rätt bör gruppen diskutera hur det kändes att vara utanför och försöka gissa vem som var hövding. Diskutera också hur det kändes att vara hövding och få bestämma vad hela gruppen skulle göra. Därefter går någon annan ut och en ny hövding utses.



SAMARBETS- ÖVNINGAR

KOMMUNIKATIONS- ÖVNINGAR

Mattan

Material:

Stor matta eller flera mindre mattor (om man väljer att dela in i grupper)

Instruktion:

Alla ställer sig på en matta. Det ska vara trångt på mattan men alla ska få plats och allas kroppsdelar ska vara innanför mattan. Gruppens uppgift är ni att vända på mattan utan att någon hamnar utanför mattan. Om det händer måste gruppen börja om. När alla står på den vända mattan är uppgiften klar. Ledaren bestämmer om gruppen får prata eller måste vara tystna under uppgiftens.

Reflektion:

På vilka sätt kommunicerade ni? Hur kom ni överens om att vända mattan när ni inte fick prata med varandra? Fanns det någon/några som tog täten och bestämde? Hur tyckte ni att ni klarade av att lösa uppgiften och att samarbeta? Var det en rolig övning?

Ordning i ledet!

Om gruppen är stor delas den i två grupper. Be gruppen att lösa en uppgift som i det här fallet är att ställa gruppen i ordning – med den som har ljusaste håret längst fram och mörkaste längst bak.

Gå sedan vidare med fler variabler, till exempel skostorlek, ålder, födelsedag

inkl. månad, längd, antal år/månader som UNF-medlem, geografisk indelning norr-söder (utifrån exempelvis födelseort, bostadsort eller bostadsområde).

Efterhand kan gruppen få lösa nya uppgifter under total tystnad.

Bindel för ögonen!

Bind för all deltagares ögon. Ställ gruppen på en rad och ge dem ett rep som alla håller i med minst en hand. De får inte släppa.

Därefter får gruppen en uppgift, t ex att hitta mitten på repet, gör en så rund cirkel som möjligt eller skapa en kvadrat.

Kvadraten lyckas bäst genom att vika repet dubbelt/fyrdubbelt o s v.

Osynlig boll

Varje deltagare har en tänkt boll, som de bestämmer storlek, färg, form och material på. Dela in i par.

Den ene lägger undan sin boll och den andre kastar, rullar och studsar sin boll mellan sig och partnern. Byt också bollar med varandra.

Diskutera efteråt hur bollarna såg ut.

Tändstickan

Dela in gruppen i par. Låt varje par håller en tändsticka mellan varandras pekfinger-ertoppar. När tändstickan sitter stadigt ska paret börja gå runt i rummet, utan att tappa den.



SYFTET MED samarbetsövningar är att skapa ett öppet klimat och trygghet i gruppen för att alla ska våga vara sig själva, uttrycka sina åsikter och få förtroende för de andra.

FYSISKA LEKAR

Knuten

Alla står i en ring, blundar och går in mot mitten. När alla står så ihopknökade som möjligt sträcker alla upp händerna. Uppe i luften tar varje person tag i två andra händer. När alla håller varandra i hand får man titta igen.

Nu gäller det för gruppen att ”lösa upp knuten” och ställa sig i en cirkel igen – utan att släppa taget om varandras händer.

Övningen kan göras svårare genom att deltagarna inte får prata med varandra.

Ormgrop

Alla ska blunda, röra sig i rummet hela tiden och sträva mot rummets mitt.

Ge efter för varandras tyngd och anpassa rörelserna efter varandra. Kryp under, över och mellan varandra i rummets mitt.

Capture the flag

Gruppen delas i två lag. Ytan anpassas efter antalet deltagare.

Spelytan delas in i två zoner, med ett streck i mitten (med ett snöre eller kritstreck). Varje lag får ett föremål som ligger vid den bortre kortsidans mitt, i en liten frizon. Lagens uppgift är att hämta hem motståndarlagets föremål utan att bli av med sitt eget.

När en spelare är på motståndarlagets halva kan de bli kullade och ska ledas i fångelset som är i ett av hörnen. När en

spelare tar sig till föremålet/frizonen kan den inte bli kullad, så länge den står i frizonen. Spelaren måste alltså föra föremålet till sitt eget lag utan att bli kullad.

Blir personen kullad ska föremålet släppas där personen blir kullad. Personen förs till fångelset och kan räddas genom att en av de egna spelarna springer och hämtar denna utan att själv bli kullad. När en i laget tagit sig till fångelset för att hämta en lagkamrat kan de inte bli kullade på väg tillbaka.

Marionetthänder

Dela in gruppen i par eller fyrgrupper. Person A står/sitter bakom person B och sticker sina armar under B:s, så det ser ut som om det vore B:s armar.

B håller sina armar på ryggen så att de ej syns. Övriga i gruppen ställer frågor till B som svarar, medan A gör passande rörelser.

Sandwich

Detta är en slags kull. Alla rör sig i rummet. Meningen är att man tillsammans med någon annan i rummet ska klämma en tredje person mellan sig. Detta ska ske genom ögonkontakt, alltså utan ord eller tecken. Kläm inte för hårt!

Den som blir klämd ”dör” och ska lägga sig ner på golvet en stund. När någon annan lägger sig på golvet bredvid den ”döda” blir hon/han levande igen.

Deltagarna ska inte arbeta i par – utan söka nya Sandwich-partners hela tiden.

VÄRDERINGS- ÖVNINGAR

Ja/nej/kanske

Lägg ut tre lappar på golvet. En där det står JA, en NEJ och en KANSKE.

Läs upp ett av nedanstående påståenden i taget. Deltagarna värderar påståendet genom att gå till den lapp som bäst stämmer överens med deras åsikt.

Sen berättar de för varandra, två och två, om hur de tänkt när de valde.

Låt några vid varje lapp berätta för alla hur de tänkte kring sitt val. Övningen kan också göras i ring där stå är ja, sitt är nej och kanske är ett mittenläge.

Övningen kännetecknas av tyckande. Det okej att åsikterna i gruppen går isär. Det finns sällan rätt och fel. Skillnaden mellan heta stolen och Ja/nej/kanske är att heta stolen har mer personliga påståenden och ofta handlar om att våga erkänna lite känsliga saker.

Förslag på påståenden:

VEM som helst kan bli rattfyllerist.

VEM som helst kan bli alkoholist.

BÖGAR är äckligare än lebbar.

FLER nattbussar ger mindre rattfylleri.

20-årsgränsen på Systembolaget är bra.

MAN är mer sig själv när man är full.

ATT röka är tuffare än att snusa.

ATT festa varje helg är mest ett uttryck för dålig fantasi.

INFÖR alkoholås på alla bilar.

DEN som inte säger emot, är med.

DET borde vara förbjudet att dricka alkohol när man 13/16/18 år.

MAN får bättre självförtroende av alkohol.

VUXNA borde göra mer för att ungdomar ska vara drogfria.

ALKOHOL borde säljas i vanliga matbutiker.

I VISSA lägen är det okej att åka med en berusad förare.

DET är bra om man får smaka alkohol hemma.

Heta stolen

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påståenden. Om man instämmer, d v s håller med, ska man resa sig och byta stol med någon annan som också håller med. (Det behövs en extra stol ifall bara en håller med påståendet, så att den personen kan byta plats).

Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte med påståendet eller så behöver man längre betänketid för att kunna ta ställning.

För att få lite dynamik i övningen är det bra om du som ledare säger vissa påståenden i snabb följd, utan att fråga efter någon djupare diskussion. I andra fall stannar du upp och frågar varför någon tyckte så eller så. Försök fördela ordet så jämt som möjligt och se till att gruppen eller några personer inte fastnar i en diskussion.

Det är mycket viktigt att poängtera för deltagarna att inget svar är mer rätt än något annat. Man får faktiskt tycka precis som man vill!

Kom ihåg att hålla ett högt tempo och gärna blanda in några aktuella och roliga påståenden. Övningen blir lätt tjatig, så ta inte för många påståenden. Heta stolen kännetecknas av känslor.

Förslag på påståenden:

JAG åt gröt till frukost.

JAG tycker man ska få beställa och alkohol från utlandet via Internet.

JAG tror att livet vore bättre utan alkohol.

JAG har kompisar som dricker för mycket.

JAG gillar att dansa.

JAG tycker att det är fel att långa alkohol till ungdomar.

JAG tror att jag skulle anmäla en granne för polisen om han langade till ungdomar.



SYFTET med värderingsövningar är att skapa förståelse för sig själv och andra personers sätt att resonera. De ska ge utrymme för argumentation och avvikande åsikter samt ge deltagarna ett bredare perspektiv. Det är bra att träna på att visa sin åsikt och våga stå för den, utan att ämnet är svårt eller kontroversiellt.

JAG tror att en del försöker verka mer berusade än dom är.

JAG är rädd för spöken.

JAG har en alkoholist i min släkt.

JAG känner mig osäker om jag möter en full människa.

JAG tycker det är fel att skylla på att man var full när man gjort något dumt.

ATT gråta är töntigt.

JAG tror att killar dricker för att verka mer manliga.

JAG tror att tjejer dricker för att verka mer kvinnliga.

JAG trivs i skolan.

MIN kille/tjej får gärna vara full på fester.

DET är lätt att köpa folköl även om man inte är 18 år.

JAG känner press att dricka på fester.

DET är lätt att få tag på narkotika.

DEN som dricker sig full får klara sig själv.

MAN kan ha kul på fester utan att dricka alkohol.

Fyrahörn-övning

Låt varje hörn av rummet representera svarsalternativ 1, 2, 3 respektive 4. Välj ut en av nedanstående övningar och läs upp frågan och de olika svarsalternativen.

Deltagarna väljer hörn och berättar för någon i samma hörn om vad som fick dem att gå just dit. Står någon ensam går ledaren dit och lyssnar.

Fråga sedan några ifrån varje hörn om hur de tänkt. Det går förstås bra att hitta på egna frågor och alternativ.

Din kompis berättar att hennes förälder har alkoholproblem. Vad gör du?

1. Blir tyst och rädd
2. Tar med din kompis till en psykolog
3. Lyssnar och finns som stöd
4. Öppet hörn med eget förslag

Vad tror du skulle hindra unga människor från att åka med eller köra påverkade?

1. Att någon närstående blir allvarligt skadad eller dör pga rattfylleri
2. Om alla i fordonet dömdes som ansvariga vid olyckor
3. Att det blev billigare att åka taxi eller kollektivtrafik
4. Öppet hörn med eget förslag

Du är på en fest där det förekommer alkohol. En kompis blir så berusad att hon/han inte vet vad hon/han gör. Vad skulle du göra?

1. Ringa föräldrarna och be dem komma och hämta henne/honom
2. Försöka hjälpa henne/honom själv
3. Ingenting
4. Öppet hörn med eget förslag

En i din klass säger att homosexuella inte borde få gifta sig eller skaffa barn. En annan kompis i klassen har i förtroende berättat att hon/han tror att hon/han är homosexuell. Vad gör du?

1. Argumenterar emot
2. Ingenting
3. Blir arg och säger ifrån
4. Öppet hörn med eget förslag

Hur tycker du att föräldrar ska agera när deras barn kommer hem och är full?

1. Förklara vilka konsekvenser som gäller när deras barn
2. Inte säga någonting
3. Prata om det som hänt dagen efter
4. Öppet hörn med eget förslag

Du är på en fest där alla dricker. Vad gör du?

1. Dricker tillsammans med de andra
2. Säger att du inte dricker och avstår
3. Tar ett glas och håller ut det utan att någon ser
4. Öppet hörn med eget förslag

KÄLLOR

1.

[www.fhi.se/sv/Handbocker/
Uppslagsverk-barn-och-unga/
Risk--och-skyddsfaktorer/](http://www.fhi.se/sv/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Risk--och-skyddsfaktorer/)

2.

[www.fhi.se/sv/Handbocker/
Uppslagsverk-barn-och-unga/
Barn-i-familjer-med-alkohol-
-och-narkotikaproblem-
-omfattning-och-analys/](http://www.fhi.se/sv/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Barn-i-familjer-med-alkohol--och-narkotikaproblem--omfattning-och-analys/)

Redaktion:

Linda Tjälldén, Oskar Jalkevik,
Linda Engström, Jimmie Norberg,
Robert Zackrisson, Andrea Holm,
Tove Eriksson, Alva Lindenbaum,
Lovisa Bengtsson, Niklas Cleasson,
Vidar Aronsson, Theresa Nathalie Lund

Grafisk form:

Anton Hull och Maria Loohufvud

Foto:

Jonas Forsberg

Korrektur:

Birgitta Jacobson

Tryck:

Sandvikens Tryckeri, 2010

KAP 1. UNF:s historia och vår vision **KAP 2.** UNF:s organisation **KAP 3.** UNF:s familj
KAP 4. Drogpolitik och UNF:s drogsyn **KAP 5.** Mitt ställningstagande
KAP 6. Demokrati **KAP 7.** Jämställdhet **KAP 8.** Internationellt
KAP 9. Kamratstöd **KAP 10.** Värvning **ÖVNINGAR**



UNGDOMENS NYKTERHETSFÖRBUND