

HUR
ska jag göra
så mitt barn
inte börjar med
DROGER?

HÅKAN FRANSSON

STUDIEHANDLEDNING



HUR
ska jag göra
så mitt barn
inte börjar med
DROGER?

HÅKAN FRANSSON

En studiehandedning från



Innehåll

Inledning 4

Starta studiecirkel 4

Träff 1 6

Träff 2 7

Träff 3 8

Träff 4 9

Träff 5 10

Inledning

Välkommen till studiecirkeln ”Kramar & Ramar”, baserad på boken ”HUR ska jag göra så mitt barn inte börjar med DROGER?” av Håkan Fransson. Den här studieplanen är framtagen av oss på Studieförbundet NBV för att underlätta för dig som är cirkelledare.

Du som cirkelledare kan alltid anpassa studieplanen till gruppens nivå och behov. Kontakta oss på NBV om du vill ha hjälp med det.

Starta studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Inget ämne är för litet eller för stort.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. De frågeställningar som finns i studiematerialet/studieplanen ska stimulera till diskussioner och samtal, men naturligtvis kan ni också diskutera andra frågor som kommer upp i gruppen. Vill du också starta en cirkel? Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare.

Alla kontaktuppgifter finns på www.nbv.se

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre och max 20 deltagare, varje deltagare ska delta på minst tre träffar och på minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att till exempel träffas en gång per månad
- studera en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

Studiecirkelledarens roll

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan "av sig själva", men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att inte några personer ska dominera.

Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV. Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som cirkelledare.



NBV, Nyktterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är ett av landets äldsta studieförbund med mer än 130 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om alkohol och droger, kulturliv, inkludering, demokrati & föreningsliv.

Träff 1

Gruppen formas och boken introduceras. Alla förväntas ha boken och gärna läst fram till sidan 18.

Om cirkeln är fysisk kan man bestämma i gruppen hur upplägget ska vara med paus för tex fika och vem som då ordnar det. Studietid är beräknat till 1-2 studietimmar/träff, men allt beror på gruppen och deltagarnas intresse.

Är cirkeln digital rekommenderas att man avsätter 1 studietimme, vilket är 45 minuter/träff, eller om gruppen vill ha mer tid för samtal och reflektioner så kan man förlänga till 2 studietimmar, men då bör man ta 5-10 minuters paus/ bensträckare varje halvtimme.

1. Ägna en god stund under första träffen åt att alla får lära känna varandra. Inte för långa presentationer, men se till att alla får berätta lite om sig själva och gärna säga några ord om varför man valt att vara med i cirkeln och vad man har för förväntningar – vilken ålder ens barn har kan också vara av intresse att alla dela.
Sätt gärna en tidsgräns så alla får lika mycket tid att tala. Fråga i gruppen om alla är bekväma med att läsa högt – om någon vill avstå respekteras det, men att turas om att läsa högt är ett fint sätt att alla får bidra. Det behöver inte vara långa stycken, man kan växla läsare efter exempelvis en halv sida.
2. Om cirkeln är digital kan det vara intressant att få veta var i landet alla befinner sig. Du som cirkelledare kan gärna skriva upp förnamnen på de deltagare som vill läsa, så att du kommer ihåg i vilken ordning du ska be deltagarna att läsa högt – då ordningen på skärmens bilder kanske växlar.
3. Dela texten från boken med alla på skärmen. Läs (be någon att läsa) sidan 9 högt och även citatet på sidan 10 – reflektera i gruppen – kanske någon vill dela sina tankar. (Hoppa över förordet på sidan 11). Fortsätt sedan med att de som vill turas om att läsa högt från texten på sidorna 13–16 och stanna upp för reflektioner.
4. Avrunda med att läsa texten på sidan 18, sammanfatta vad ni gått igenom den här träffen – tacka för att de bidragit med sina synpunkter och be alla att läsa sidorna 19–49 tills ni ses nästa gång.

Träff 2

Samtal och reflektioner kring sidorna 19–49. Alla förväntas ha läst dessa sidor inför träffen.

Börja varje träff med en runda för att ”checka in”. Ge alla några minuter att berätta hur de känns att vara här just nu – påminn om att ingen avbryter eller kommenterar när man delar med sig i den här rundan. Repetera allas namn.

1. Börja med att fråga om alla hunnit läsa sidorna 19–49. Läs gärna högt ur boken så mycket som möjligt, då kan alla vara med i samtalet även om man inte hunnit läsa i förväg.
2. Läs sidan 20 högt och samtala om citatet på den sidan – vad menas med det? Är det någon som har erfarenhet av att det är svårt att vara en förälder som sätter gränser (eller ramar) och att man hellre vill vara ”kompis” med sina barn i vissa lägen?
3. Samtala om begreppen: Anknytning, Gränssättning och Jämnårig-orientering – vilka tankar väcker dessa begrepp? Kände ni till dem tidigare och håller ni med om att de är viktiga?
4. På sidan 30 finns ett tips: ”Försök skapa kontakt med ditt barns blivande klasskamraters föräldrar så tidigt som möjligt.” Hur ser det ut för dig? Har du kontakt med dina barns kompisars föräldrar – skulle du vilja ha mer kontakt? Hur kan man göra?
5. Läs sammanfattningen på sidan 33 högt och låt all i gruppen dela sina reflektioner.
6. ”Håll dialogen vid liv” på sid 36–39. Det är inte lätt att vara tonårs-förälder. Hur gör man för att få till samtalen, relationen, dialogen med sin tonåring? Dela med er i gruppen.
7. Läs sidorna 40–43 och samtala om det.
8. Osmarta trappan, Håll koll på din egen alkohol och Tillåt inte FFF – vilka tankar väcker de här texterna? Låt alla dela sina tankar.
9. Sammanfatta denna träff, hann ni ta upp allt från den här delen av boken eller fortsätter ni nästa träff? Be alla att läsa sid 52-67 till nästa gång ni träffas.

Träff 3

Samtal och reflektioner kring sidorna 52–67. Alla förväntas ha läst dessa sidor inför träffen.

Börja varje träff med en runda för att ”checka in”. Ge alla några minuter att berätta hur de känns att vara här just nu – påminn om att ingen avbryter eller kommenterar när man delar med sig i den här rundan. Repetera allas namn.

1. Börja med att fråga om alla hunnit läsa boken nu fram till sidan 67. Fråga om någon vill dela med sig av vilka stycken de fastnat för? Har man några favoritcitater som man vill dela med de andra i gruppen?
2. Läs så mycket som möjligt högt och reflektera kring det ni läst. Om ni inte vill läsa allt högt, kan ni fokusera på läsa sidorna 54–57.
3. Vad tänker ni om stycket på sidan 60–61; ”Jag är en värdelös förälder!” Har du känt dig otillräcklig ibland? Vad kan man göra om man vill få stöd – vad finns i din kommun? Ta reda på det till nästa träff, kanske du kan tipsa andra!
4. Sidorna 62–67 handlar om olika situationer när du som förälder måste ta hand om ditt barn/ungdom som använt alkohol eller narkotika. Läs gärna kapitlet ”Akut läge” högt, och samtala om vilka tankar det väcker – vad skulle du gjort?
5. ”Låt alltid hemgången vara positiv” är ett begrepp som tas upp på sidan 63 – vad tänker ni om det? Är det svårt? Hur kan man förbereda sig på en sådan situation genom att prata om det innan det sker – med ditt barn, den andra föräldern, med kompisars föräldrar osv. Är det viktigt att barnen vet att det alltid är tryggt att komma hem? Vad tänker ni om konsekvenser?
6. Sammanfatta denna träff, hann ni ta upp allt från den här delen av boken eller fortsätter ni nästa träff? Be alla att läsa sid 70–99 till nästa gång ni träffas.

Träff 4

Myter, invändningar, frågor, sidorna 70–99

Börja varje träff med en runda för att ”checka in”. Ge alla några minuter att berätta hur de känns att vara här just nu – påminn om att ingen avbryter eller kommenterar när man delar med sig i den här rundan. Repetera allas namn.

Börja med att fråga om alla hunnit läsa hela boken nu. Fråga om någon vill dela med sig av vilka stycken de fastnat för? Har man några favoritcitater som man vill dela med de andra i gruppen?

1. Den här delen av boken tar upp myter och föreställningar om alkohol och andra droger – var det någon av dessa myter som du själv hört eller trott på?
2. Läs högt några av myterna och samtala om dem – vilka reflektioner kommer upp i gruppen? Skulle man vilja lära sig mer om något kring ANDTS-förebyggande? Finns det intresse i gruppen för fortsatta studier? NBV har andra material kring frågorna som kan passa om man vill fördjupa sig och läsa mer.
3. Läs sidan 72 högt, vad tänker ni kring de siffror som lyfts från skolundersökningarna? Är det något som förvånar? Vad har dessa samband för betydelse om man ska arbeta förebyggande med ANDTS?
4. Samtala om begrepp som Grupetryck och Majoritetsmissförståndet – vad tänker ni om det?
5. Läs högt det som står på sidan 91, vilka reflektioner väcker det?
6. Nu är det dags att avsluta – har ni hunnit allt eller vill ni ses en extra träff? Gå en runda och låt alla utvärdera kort. Finns det något man kan förbättra? Är det någon i gruppen som själv skulle vilja leda en cirkel i Kramar & Ramar? Ge i så fall kontaktuppgifter till NBV. Tipsa även om andra material som NBV har, som man kan studera tillsammans. Visa NBVs hemsida med material:
<https://www.nbv.se/for-cirkelledare/studiematerialen>

Träff 5

Videomöte med Håkan Fransson

Den här träffen på video kommer alla som gått NBV:s cirklar i "Kramar & Ramar" att bli inbjudna till.

Det kanske dröjer lite efter avslutad cirkel tills ni får en inbjudan med länk till ett videomöte, men NBV planerar att denna träff ska erbjudas i slutet av varje termin. Alla som gått studiecirkeln "Kramar & Ramar" ska på det sättet få chansen att möta författaren och drogförebyggaren Håkan Fransson för en timmes fördjupning och möjlighet att ställa frågor.



Där människor och idéer växer

nbv.se