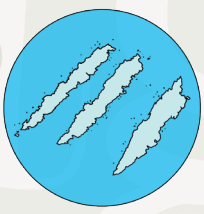
STUDIEFÖRBUNDET
NBV

Vägen hem

– ett studiematerial kring podden *Knarka*, om att förstå beroende genom sex livsberättelser



© Studieförbundet NBV 2026
Utgiven av: Studieförbundet NBV
www.nbv.se
Illustrationer: © Ulrika Netzler
Layout: Fredrik Johansson
Tryck: Topline AB 2026

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet,
bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är landets äldsta studieförbund med mer än 120 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, inkludering, demokrati & föreningsliv och kulturliv.


Vägen
hem
– ett studiematerial kring podden *Knarka*,
om att förstå beroende genom
sex livsberättelser

Inledning

Välkommen till studiecirkeln *Vägen hem.*

Materialet bygger på podden Knarka, där sex berättelser skildrar hur beroende, medberoende och droger påverkar människors liv. Berättelserna är inspirerade av möten med verkliga människor och rymmer starka känslor, svåra val och existentiella frågor. De är tänkta som underlag för samtal och reflektion - där olika perspektiv får mötas.

Många unga idag lever med en känsla av bristande anknytning - till föräldrar, andra vuxna eller till skolan. När trygghet och närvaro saknas blir sökandet efter kickar eller smärtlindring genom droger ett sätt att hantera livet. Forskning (bland annat av Gabor Maté) visar hur avgörande trygga relationer är för att bygga självkänsla och förmågan att fatta goda beslut som vuxen.

Den här studiehandledningen handlar därför inte bara om beroende, utan också om vad som skapar resiliens: att bli sedd, att få stöd i att utveckla sin egen röst, och att våga stå kvar i sig själv. Samtalen kan hjälpa både unga och vuxna att reflektera över vad som stärker oss - som individer, familjer och samhälle.

Materialet kan användas i många olika sammanhang: i skolklasser eller ungdomsgrupper, i anhöriggrupper, eller i blandade grupper som vill förstå mer om beroende och relationer. En del väljer att lyssna på avsnitten tillsammans, andra lyssnar enskilt och samlas sedan för samtal. Båda upplägg fungerar lika bra.

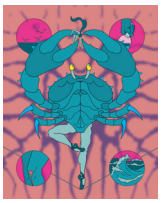
Om serien

– sex berättelser om beroende, relationer och mänskliga val

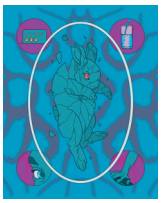
Varje berättelse belyser en egen aspekt, men tillsammans växer de till ett större samtal om mänskliga drivkrafter, sårbarhet och styrka:



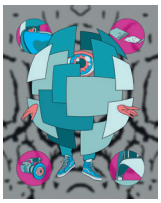
Träff 1. Oliver
– om beroendepersonlighet och jakten på kickar (sid 8–13)



Träff 2. Ines
– om medberoende, relationer och gränser (sid 14–19)



Träff 3. Max
– om självkänsla, skam och gränssättning (sid 20–25)



Träff 4. Mo
– om identitet och att hitta sig själv i en värld som inte alltid makes sense (sid 26–31)



Träff 5. Ivan
– om medberoende, relationer och gränser (ur ett annat perspektiv) (sid 32–37)



Träff 6. Adena
– om psykisk ohälsa och drogutlösta psykoser (sid 38–43)

Varje träff bygger på ett avsnitt och är indelad i tre samtalsblock:

- **Reflektion** – känslor, tankar och igenkänning
- **Analys** – orsaker, konsekvenser och sammanhang
- **Värdering** – lärdomar, möjligheter och vägar vidare

Syftet är inte att ge färdiga svar, utan att öppna för samtal där olika erfarenheter och tankar kan speglas och delas.

Vad menas med anknytning?

Anknytning handlar om de första viktiga relationerna i livet – oftast till föräldrar eller andra vuxna. När dessa relationer är trygga lär vi oss att vi är värdefulla och kan lita på andra. Brister i anknytningen kan däremot leda till osäkerhet, låg självkänsla och svårigheter i nära relationer. Trygg anknytning är därför en av de starkaste skyddsfaktorerna mot psykisk ohälsa och beroende.

Vad menas med beroende?

Ett beroende är något man utvecklar och klassas idag som en sjukdom. Beroende utvecklas då man fastnar i ett användande för att dämpa smärta eller söka välmående. När man blir beroende förändras hjärnan: dopaminsystemet (hjärnans belöningssystem) blir överaktiverat och man får svårt att känna glädje eller lugn utan drogen eller beteendet. Det gör att beroende ofta inte bara handlar om ”dåliga val”, utan om försök att hantera känslor som ångest, sorg, stress eller tomhet. Att förstå beroende är därför också att förstå vad som ligger bakom behovet – och vilka andra vägar det kan finnas för att må bättre.

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
- arbeta en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de er att komma i gång.
Närmaste kontor hittar du på www.nbv.se.

Till dig som är cirkelledare

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.

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

Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor. Kontaktuppgifter till NBV finns på www.nbv.se


AVSLAG

Träff 1

– Avsnitt 1: Oliver & jakten på kickar

Tema: "Beroendepersonlighet" och att leva för kicken

Den här första träffen handlar om att mötas och börja samtala kring vad droger kan ge för känsla och varför vissa människor söker det intensiva - fart, risker och kickar - och hur det kan hänga ihop med beroende. Oliver berättar om en rastlöshet som aldrig släpper, och en känsla av att vardagen inte räcker till. Vi använder hans berättelse som en startpunkt för att prata om beroende - och om drivkrafter och hur man kan hitta balans i livet.

> Upplägget anpassas efter gruppen. Om ni träffas fysiskt kan ni själva bestämma hur ni vill lägga upp pauser, till exempel om ni vill ha fika och vem som ordnar det. Är cirkeln digital kan ni börja med att säga var ni befinner er och bestämma om ni vill träffas kortare eller längre pass. Rekommenderad tid är 2–3 studietimmar per träff (en studietimme är 45 min) när ni ses fysiskt, eller 2 studietimmar digitalt (med korta pauser på 5–10 minuter varje halvtimme).

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Eftersom detta är första träffen, börja gärna med att alla får säga sitt namn och några ord om varför de valt att vara med eller vad de hoppas få med sig.

Om det är en vuxengrupp kan man prata om drömmar eller prestationer som betytt mycket i livet, eller en situation där man känt starkt driv. I en ungdomsgrupp kan det vara bra med en enklare presentationsfråga, till exempel: ”Vilken låt ger dig mest energi just nu?” eller ”Vilken aktivitet gör att du känner dig levande?” Är träffen digital kan det också vara fint att höra var i landet alla befinner sig. Skriv gärna upp deltagarnas namn så du kommer ihåg i vilken ordning de pratat.

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på poddavsnittet om Oliver tillsammans i gruppen. Om ni är digitala kan avsnittet spelas upp via plattformen, eller så kan ni ha lyssnat i förväg.

När avsnittet är slut - ta en kort stund i tystnad. Det ger alla möjlighet att landa i sina egna tankar och känslor innan samtalet börjar. Om ni redan har lyssnat på egen hand kan ni istället börja med en runda där alla får säga något kort om sin upplevelse eller det som fastnat mest.

”Du måste träna hjärnan
och bli mentalt stark igen
- disciplinera dig hårt”

“Det där att sväva,
glömma resten av världen
- va ett med allt”

“Mitt beroende är kombinationen
adrenalin-dopamin
...känslan av intensitet”

“Röd-ljusen definierar vem du är
i livet. De finns där för att du ska
tvingas välja”

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Nu är det dags att prata tillsammans. Frågorna är uppdelade i tre block: reflektion, analys och värdering. Se dem som stöd för samtalet - ni behöver inte hinna alla. Välj hellre de frågor som väcker mest engagemang.

Reflektion – börja med känslor och intryck:

- Vad kände du när du hörde Oliver berätta?
- Var det något citat eller bild som fastnade särskilt?

Analys – gå djupare in i berättelsen:

- Oliver beskriver att han alltid jagat känslan av intensitet. Känner du igen dig i det, eller ser du det runt dig?
- Vad händer när en dröm eller plan i livet går i kras - hur påverkar det identiteten?
- Vilka risker finns med att bygga sin självbild på prestation eller ”kickar”?

Värdering – vad kan vi lära oss?

- Vilka nya vägar hittade Oliver för att hantera sin beroendepersonlighet?
- Vad säger hans berättelse om disciplin, gemenskap och tro?
- Hur kan man hitta kickar som är konstruktiva istället för destruktiva?

Fördjupning (valfritt):

- **Ungdomsgrupp:** Hur kan man se skillnad på roliga kickar (musik, sport, äventyr) och riskfyllda kickar (droger, farliga beteenden)?
- **Anhöriggrupp:** Hur kan man stötta någon som fastnat i att ”jaga det vilda” – utan att själv dras med?
- **Alla grupper:** Vad betyder Olivers epilog om dekonstruktion och konstruktion för dig?

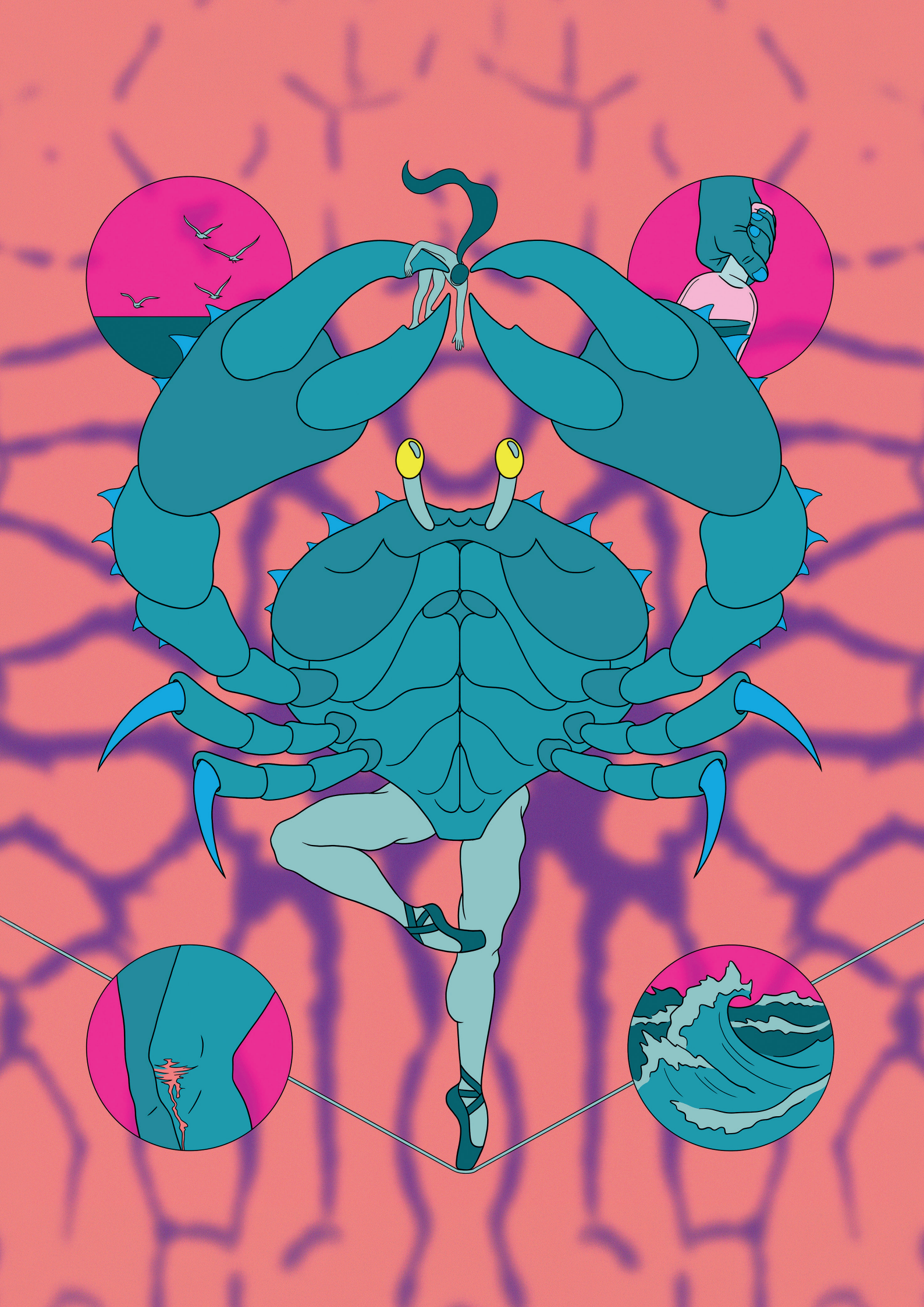
Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta med en runda: ”Vad tar du med dig från dagens samtal?”

Det kan vara en känsla, en tanke eller en mening som fastnat. Tipsa gärna om att skriva ner en rad som påminnelse till nästa gång.

Tacka för delandet och reflektionerna.



Träff 2

– Avsnitt 2: Ines & medberoendet

Tema: Medberoende, relationer och gränser

Den här träffen handlar om hur det är att leva nära någon med ett missbruk, och vad som händer när kärlek och oro gör att man glömmer bort sig själv. Ines berättelse visar hur starkt bandet kan vara till en person som man både vill rädda och skydda sig ifrån. Samtalet rör vad medberoende egentligen betyder, varför det kan vara så svårt att sätta gränser mot någon man älskar, och hur man kan hitta tillbaka till sin egen röst. Vi utforskar också vilket stöd som kan hjälpa - både för den som lever i en destruktiv relation, och för den som står bredvid.

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Eftersom detta är andra gången ni ses kan ni börja med en kortare runda för att ”checka in”. Låt alla säga sitt namn och några ord om vad de tar med sig från förra träffen, eller vad de hoppas få ut av dagens samtal.

Om ni vill kan ni också använda en enkel ingångsfråga, till exempel: ”Hur känns det att vara här idag?” eller ”Vad är en sak som gett dig energi den här veckan?” Det viktiga är att alla får en chans att höras kort, så att gruppen samlas innan ni lyssnar på berättelsen.

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på Ines berättelse tillsammans. Om ni är digitala kan avsnittet spelas upp via mötesplattformen, eller så kan ni ha lyssnat i förväg.

När avsnittet är slut - ta en kort stund i tystnad. Det ger alla en chans att landa i sina egna känslor och tankar innan samtalet börjar.

”Du ser långt in i mina ögon,
skymtar skelettet som
dansar i ögonvrån.”

”Jag trodde att min
kärlek
kunde rädda dig.”

”Vi hänger där i rymden,
i vår alldeles egna kapsel.”

”Jag klarar det inte längre.”

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Samtalet kan följa tre steg: börja med känslor och intryck, gå sedan djupare i analysen och avsluta med lärdomar. Se frågorna som inspiration - välj hellre de som väcker engagemang än att försöka hinna alla.

Reflektion – börja med känslor och intryck:

- Vilka känslor väckte berättelsen hos dig?
- Var det något citat eller bild som fastnade särskilt?

Analys – medberoende & gränser:

- Vad betyder ordet *medberoende* för dig - och hur märks det i Ines berättelse?
- Vad kan göra det svårt att sätta gränser mot någon man älskar?
- Varför tror du att Ines stannade så länge?

Värdering – att hitta sin egen röst & stöd (vad kan vi lära oss?)

- Vad hjälpte Ines att till slut lämna relationen?
- Vad kan vi lära oss av hennes berättelse om stöd och självkänsla?
- Vilket stöd hade hon behövt, tror du?

Fördjupning (valfritt):

- **Ungdomsgrupp:** Hur kan man upptäcka tidigt att en relation inte är bra för en?
- **Anhöriggrupp:** Vilket stöd behöver anhöriga för att själva orka?
- **Alla grupper:** Vad tänker du att man kan göra som vän eller kollega för att stötta – utan att själv gå under?

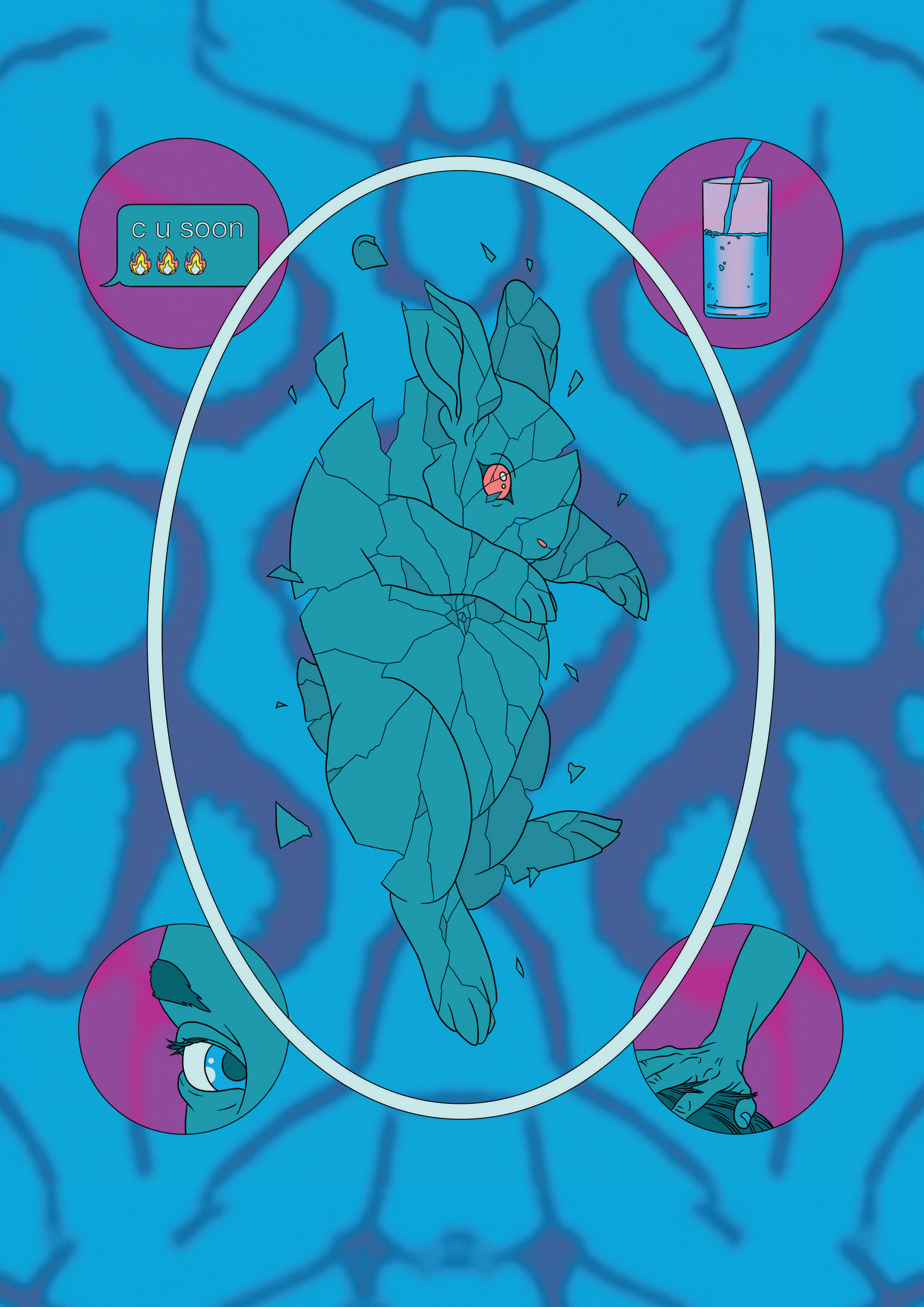
Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta träffen med en kort runda där alla får säga något om vad de tar med sig från dagens samtal. Det kan vara en tanke, en känsla eller en mening som fastnat.

Uppmuntra gärna deltagarna att skriva ner detta för sig själva, som en påminnelse att bära med sig till nästa gång.

Tacka gruppen för deras reflektioner och för att de delat med sig.


c u soon

Träff 3

– Avsnitt 3: Max & självkänslan

Tema: självkänsla, skam och gränssättning

Den här träffen handlar om vad som händer när självkänslan inte räcker till, och hur skam kan styra våra val mer än vi själva vill. I Max berättelse möter vi en ung kille som söker bekräftelse på nätet och dras in i en relation där gränserna suddas ut. Samtalet rör hur dålig självkänsla kan göra oss sårbara, vad det innebär att tappa bort sin egen vilja, och hur man kan börja bygga styrka inifrån. Vi pratar också om hur man som vän, anhörig eller förälder kan se tecken på att någon riskerar att fara illa - och hur man kan stötta utan att skuldbelägga.

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Börja träffen med en kort check-in. Låt alla säga sitt namn och något de bär med sig idag - en känsla, en tanke eller en förväntan.

För att öppna samtalet kan ni använda en enkel fråga:

- **Ungdomsgrupp:** ”Vad ger dig självförtroende - när känner du dig stark?”
- **Anhöriggrupp/föräldrar/övriga:** ”Vilka situationer märker du att unga i din närhet söker bekräftelse - och hur känns det att se?”
- **Blandad grupp:** ”Vilken plats eller aktivitet får dig att känna att du duger som du är?”

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på Max berättelse tillsammans. Om ni är digitala kan avsnittet spelas upp via mötesplattformen, eller så kan ni ha lyssnat i förväg.

Efteråt - ta en kort stund i tystnad. Det ger alla möjlighet att känna in innan samtalet börjar.

Läs gärna citatenpå motsatta sidan högt i grupp.

"Jag hatar speglar.
Kolla på den här kroppen
- VARFÖR ÄR DEN SÅ JÄVLA FEL?"

"Hur ska jag kunna förstå mig själv
när jag dömer mig själv?"

"IKVÄLL SKA JAG SLÄPPA TAGET.
VA NÅN ANNAN.
NÅN SOM VÅGAR."

"Jag vet att jag duger som
jag är, utan g eller nån
annan dämpare."

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Samtalet kan följa tre steg: börja med känslor, gå vidare till analys och avsluta med lärdomar. Se frågorna som inspiration - välj hellre några som väcker engagemang än att försöka hinna alla.

Reflektion – känslor och intryck

- Vilka känslor väckte berättelsen hos dig?
- Var det något citat eller bild som fastnade särskilt?

Analys – självkänsla & gränser

- Hur kan låg självkänsla påverka de val vi gör i livet?
- Varför tror du Max sökte bekräftelse på nätet?
- Vad händer när man inte kan säga nej eller sätta gränser?

Värdering – att bygga upp sig själv

- Hur började Max ta tillbaka sin självkänsla?
- Vad kan hjälpa en person att lära känna sina gränser och stå upp för dem?
- Hur kan man träna på att tycka om sig själv - utan droger eller andras bekräftelse?

Fördjupning (valfritt):

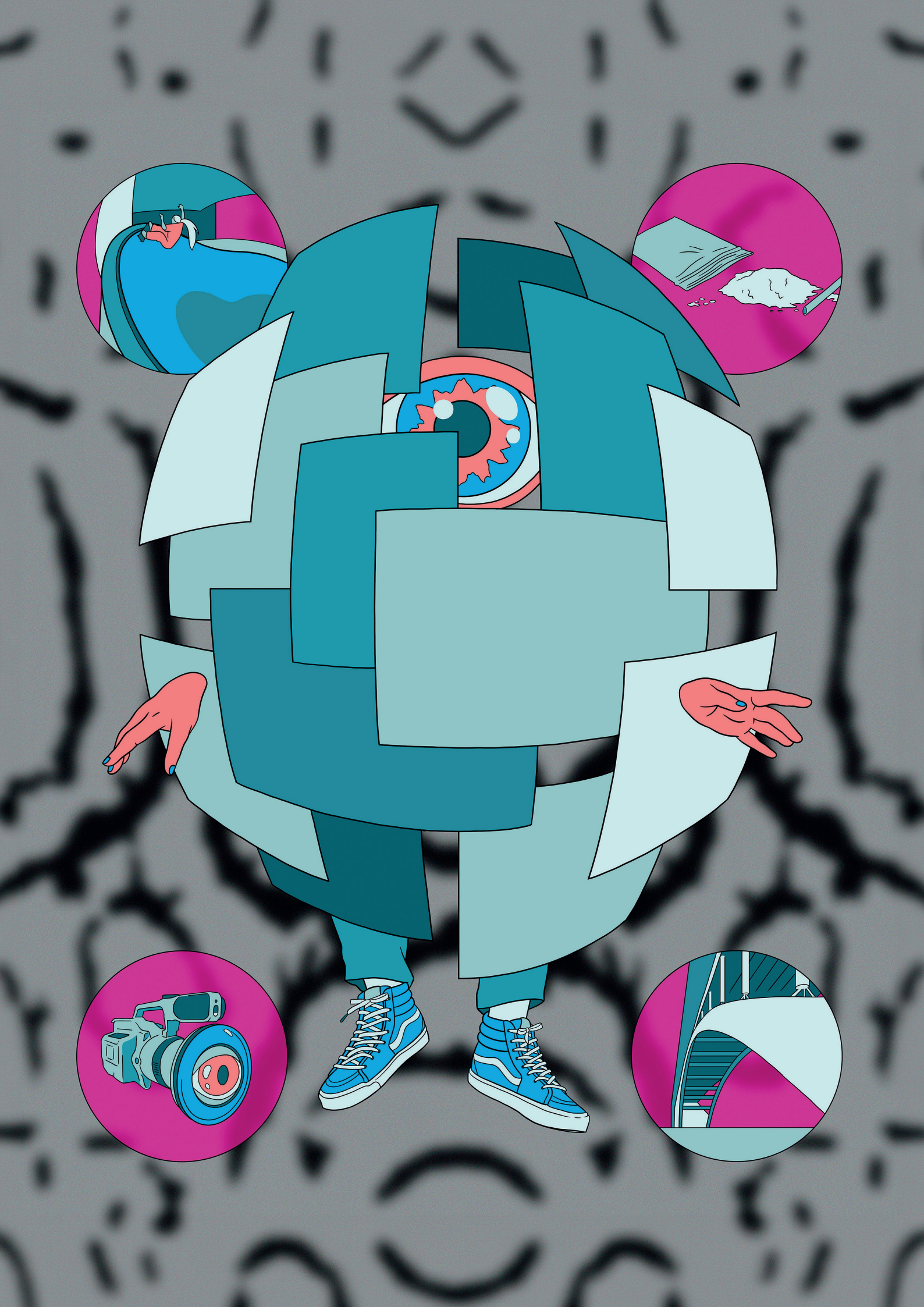
- **Ungdomsgrupp:** Vad kan man göra om man märker att en vän söker bekräftelse på sätt som riskerar att skada dem?
- **Anhöriggrupp/föräldrar:** Vad kan man göra om man misstänker att ens barn träffar personer på nätet som kan utnyttja dem? Hur kan man stötta, utan att döma?
- **Blandad grupp:** Vilken roll kan vänner, familj eller andra trygga personer spela i att stärka någons självkänsla?

Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta med en runda där alla får dela något de tar med sig - en tanke, en känsla eller en insikt.

Uppmuntra deltagarna att skriva ner en mening eller en tanke de vill minnas till nästa gång. Tacka gruppen för deras reflektioner och modet att dela.



Träff 4

– Avsnitt 4: Mo & identiteten

Tema: Identitet, gemenskap och att söka mening i en värld som känns motsägelsefull

Den här träffen handlar om gemenskapens betydelse för identitet, om längtan efter att höra hemma och om modet att söka sin egen väg. Mo växer upp med en känsla av att världen inte går att förstå, och hon känner sig inte hemma i samhällets normer. Hon hittar en stark gemenskap, en plats där hon blir sedd och där det finns kärlek och förståelse. Tillsammans söker de svar på existentiella frågor, ibland genom droger som öppnar upp andra perspektiv - men som också innebär risker.

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Börja träffen med en check-in. Låt alla säga sitt namn och något om hur de känner sig just nu, eller vad de hoppas på med dagens samtal.

För att öppna upp kan ni använda en lätt fråga kopplad till temat identitet:

- **Ungdomsgrupp:** ”Vad får dig att känna att du hör hemma?” eller ”När känner du dig mest som dig själv?”
- **Vuxna/anhöriga:** ”Vilka miljöer eller relationer har präglat den du är idag?”

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på Mos berättelse tillsammans. Om ni är digitala kan avsnittet spelas upp via plattformen, eller så kan alla ha lyssnat i förväg.

När avsnittet är slut - ta en kort stund i tystnad så alla får landa i sina egna känslor och tankar innan samtalet börjar.

”Jag behöver hitta min väg fram
och det kommer jag aldrig göra
om jag stannar kvar.”

”När jag inte var hög ifrågasatte
jag verkligheten.”

”Längtan efter en
verklighet som made
more sense än den
som var.”

”Vi lockades av att expandera
– ta reda på vad livet kunde va.”

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Samtalet kan följa tre steg: börja med känslor, gå vidare till analys och avsluta med lärdomar. Ni behöver inte hinna alla frågor - välj där engagemanget är störst.

Reflektion – känslor och intryck

- Vad kände du när du lyssnade på Mos berättelse?
- Var det något citat eller bild som särskilt fastnade?

Analys – identitet, gemenskap & sökande

- Vad betyder det att hitta en gemenskap där man känner sig förstådd?
- Varför tror du att Mo och hennes vänner kände att världen ”inte makes sense”?
- Vad kan det ge – och vad kan det kosta – att söka existentiella svar i droger?

Värdering – att hitta sin egen väg

- Vad kan man lära sig av Mos längtan efter något större än vardagen?
- Vilka andra vägar kan finnas för att utforska de existentiella frågor hon och gänget brottades med?
- Hur kan man både vara kritisk mot världen – och samtidigt ta hand om sig själv?

Fördjupning (valfritt):

- **Ungdomsgrupp:** Hur kan man stå emot grupptryck eller känslan av att man måste vara på ett visst sätt för att passa in?
- **Anhöriggrupp/föräldrar:** Vad kan man göra om man märker att ens barn söker gemenskap på nätet eller i miljöer som känns riskabla?
- **Blandad grupp:** Vad betyder vänskap när livet gungar – och vad kan vi lära oss av Mo och Ziggy?

Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta med en kort runda där alla får säga något om vad de tar med sig från dagens samtal. Det kan vara en känsla, en tanke eller en mening som fastnat.

Tipsa gärna om att skriva ner en rad för sig själva - något de vill bära med sig framåt.

Tacka gruppen för deras reflektioner och modet att dela.



Träff 5

– Avsnitt 5: Ivan & kärlekens gränser

Tema: Förälskelse, medberoende, gränser och ansvar

Den här träffen handlar om den första stora kärleken – när känslorna är starka och allt annat bleknar. Samtalet rör hur förälskelse kan göra det svårare att känna sina egna gränser, och hur lätt man kan börja bära ansvar för någon annan. Vi pratar om vad det innebär att älska någon och ändå behöva släppa taget, om skillnaden mellan omtanke och medberoende, och hur man kan stötta någon man älskar utan att själv gå under.

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Börja med en kort runda där alla får säga sitt namn och något om hur de känner sig just nu.

För att knyta an till temat kan ni använda en enkel fråga:

- **Ungdomsgrupp:** ”Vad tycker du är viktigast i en relation eller vänskap?”
- **Vuxna/anhöriga:** ”Minns du en gång när det var svårt att sätta en gräns i en nära relation?”
- **Blandad grupp:** ”Vilken egenskap värdesätter du mest hos en person du litar på?”

Om gruppen är digital – be deltagarna också säga var de sitter någonstans, och skriv upp namnen så du kan hålla koll på ordningen.

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på Ivans berättelse tillsammans. Om ni är digitala kan avsnittet spelas upp via mötesplattformen, eller så kan alla ha lyssnat i förväg.

Efteråt – ta en kort stund i tystnad så alla får landa innan samtalet börjar.

"Jag borde satt stopp.
Men allt det hon är – är det jag älskar"

"Vi var höga på livet.
Båda två"

"Nånting förändrades, i mig.
Jag blev rädd. Rädd för det vi
mötte för vi såg det så olika"

"Hade aldrig tagit nåt förut.
Var inte intresserad egentligen"

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Samtalet kan följa tre steg: börja med känslor, gå vidare till analys och avsluta med lärdomar. Välj hellre några frågor som väcker engagemang än att försöka hinna alla.

Reflektion – känslor och intryck

- Vad kände du när du hörde Ivans berättelse?
- Var det något citat eller bild som fastnade särskilt?

Analys – kärlek, gränser och ansvar

- Vad gör det svårt att sätta gränser när man är förälskad?
- Varför tror du Ivan stannade kvar så länge hos Sara?
- Hur kan man se skillnad mellan att stötta någon – och att försöka rädda någon?

Värdering – att våga välja sig själv

- Vad hjälpte Ivan att till slut lämna relationen?
- Vad kan vi lära oss av hans sätt att stå upp för sina egna gränser?
- Hur kan man träna på att våga säga nej, även till någon man älskar?

Fördjupning (valfritt):

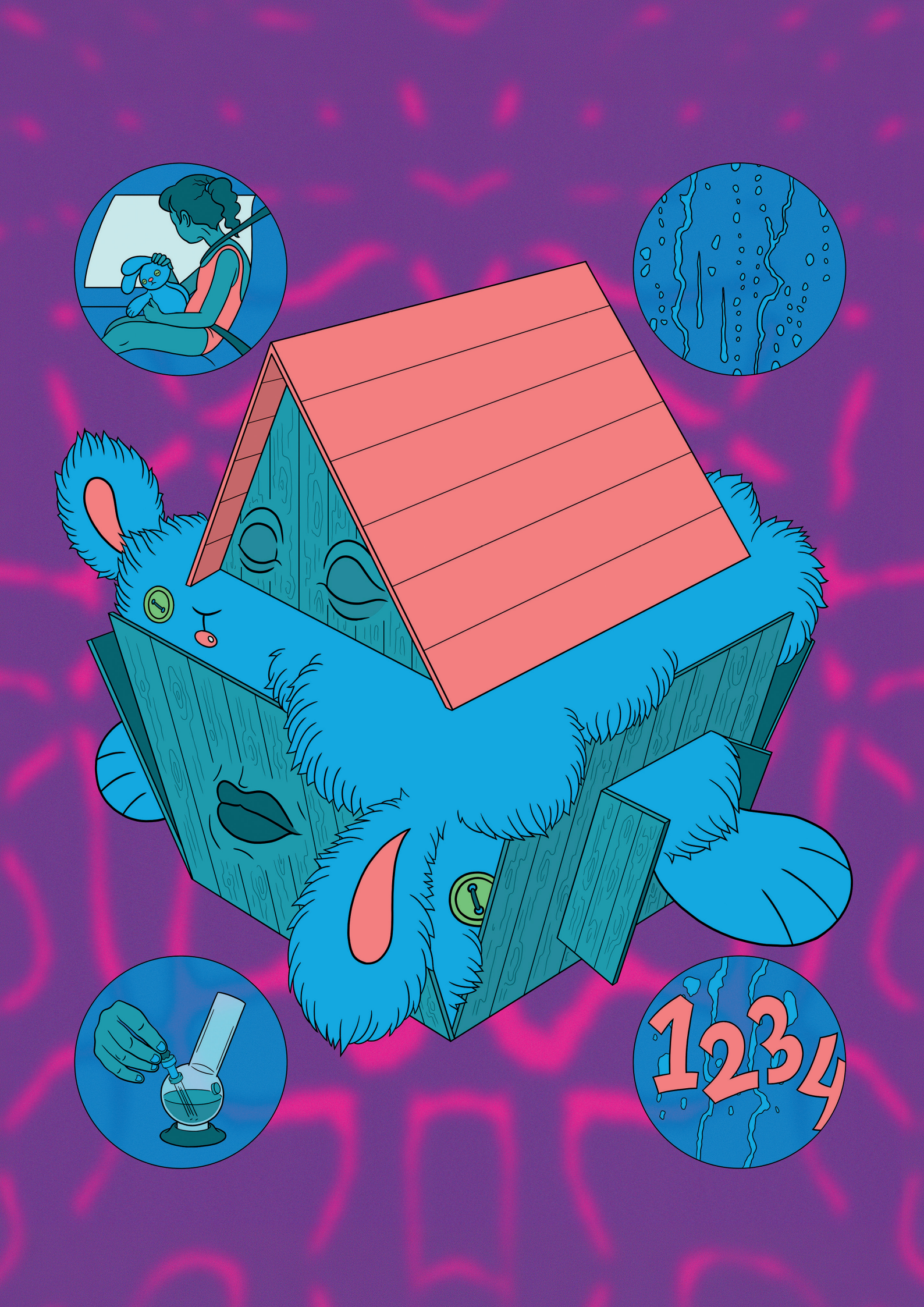
- **Ungdomsgrupp:** Hur vet man om en relation är bra för en? Hur kan man upptäcka varningssignaler?
- **Anhöriggrupp/föräldrar:** Vad kan man göra om ens barn är i en relation som verkar destruktiv?
- **Blandad grupp:** Vad kan vara ett bra sätt att stötta en vän som är kär i någon som drar in dem i droger eller destruktiva mönster?

Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta med en runda där alla får säga något de tar med sig från samtalet – en tanke, en känsla eller en insikt.

Tipsa gärna om att skriva ner en mening eller tanke för sig själva, något de vill bära med sig till nästa gång. Tacka gruppen för deras reflektioner och för att de delat med sig.


1234

Träff 6

– Avsnitt 6: Adena & psykisk ohälsa

Tema: Psykisk ohälsa, anknytning och behovet av närvaro

Den här träffen handlar om psykisk ohälsa bland unga, och om hur droger kan förstärka eller utlösa svåra tillstånd som psykoser. Adenas berättelse visar vad som kan hända när anknytning och trygghet saknas, och hur viktigt det är med närvarande relationer. Samtalet rör både vad som ligger bakom hennes situation och vad vi kan göra för att se, stötta och finnas där - för oss själva och för andra.

1. Presentation & förväntningar (ca 15 min)

Börja med en kort runda där alla får säga sitt namn och en tanke om vad de hoppas på med dagens samtal. Eftersom ämnet är tungt kan ni välja en lättare ingångsfråga för att skapa trygghet:

- **Ungdomsgrupp:** ”Vad får dig att känna dig lugn eller trygg?”
- **Vuxna/anhöriga:** ”Vilken relation i ditt liv har gjort dig mest sedd eller stärkt?”
- **Blandad grupp:** ”När känner du dig mest förstådd av andra?”

Om ni träffas digitalt - låt alla säga var de befinner sig, och skriv upp förnamn för att minnas ordningen.

2. Lyssna på avsnittet (ca 20 min)

Lyssna på Adenas berättelse tillsammans.

Efteråt – ta en stund i tystnad, så alla får samla sig innan samtalet börjar.

"Det regnar igen. Men huset står kvar.
Vi ska bara laga väggarna lite,
så kan du flytta in sen"

"Jag känner mig tyngdlös.
Som att jag inte finns."

"De kommer in genom väggarna.
Plöjer ner allt och tänder eld"

3. Samtal i tre block (ca 30–60 min)

Samtalet kan följa tre steg: börja med känslor, gå vidare till analys och avsluta med lärdomar. Välj hellre några frågor som väcker engagemang än att försöka hinna alla.

Reflektion – känslor och intryck

- Vad kände du när du hörde Adenas berättelse?
- Var det något citat eller bild som särskilt fastnade hos dig?

Analys – psykisk ohälsa & anknytning

- Vilka tecken på psykisk ohälsa ser du i Adenas berättelse?
- Hur kan brist på närvaro och trygg anknytning påverka självkänsla och livsval?
- Varför tror du Adena började med droger redan som barn?

Värdering – att se, stötta och finnas där

- Vad kan vi lära oss av Adenas berättelse om vikten av relationer och att bli sedd?
- Hur kan man som vän eller anhörig stötta någon som mår psykiskt dåligt - utan att gå under själv?
- Vem kan man vända sig till om man själv eller någon man känner mår väldigt dåligt?

Fördjupning (valfritt):

- **Ungdomsgrupp:** Hur kan man märka att en kompis mår psykiskt dåligt? Vad kan man göra då?
- **Anhöriggrupp/föräldrar:** Hur kan man som förälder bygga trygghet och närvaro - även när livet är svårt?
- **Blandad grupp:** Vilken skillnad kan det göra att någon bara ”finns där”, även utan lösningar?

Påminnelse:
Fundera också på vilken roll trygga relationer spelar i det här sammanhanget – till föräldrar, vänner, lärare eller andra vuxna. Hur kan närvaro och stöd påverka den här situationen?

4. Avrundning (ca 10 min)

Avsluta träffen med en runda där alla får säga något de tar med sig – en tanke, en känsla eller något de vill minnas.

Eftersom samtalet kan väcka starka känslor, påminn om vikten av att prata med någon man litar på efteråt om man behöver.

Tacka gruppen för deras reflektioner och mod att dela.

Rekommenderad läsning för den som vill fördjupa sig:

…för vuxna, föräldrar, anhöriga:

- Erik Leijonmarck - *Droghandboken* (guide för föräldrar och andra nyfikna)
- Gordon Neufeld & Gabor Maté – *Hold on to Your Kids* (på svenska *Våga ta plats i ditt barns liv* - om anknytningens betydelse för barns utveckling)
- Gabor Maté – *In the Realm of Hungry Ghosts* (på svenska *När kroppen säger ifrån* - om beroende och trauma)
- John Bowlby – *Attachment* (på svenska *En trygg bas* - klassiker om anknytningsteorin)
- Melody Beattie – *Codependent No More* (om medberoende)
- Anna Lembke – *Dopamine Nation* (om hur överdriven belöning (dopamin) skapar obalans i hjärnan – och hur man kan hitta tillbaka till balans)

…och böcker för unga:

- Joakim Lundell – *Monster* (självbiografisk berättelse om beroende, psykisk ohälsa och kampen för att hitta sig själv)
- Nora Khalil – *Yani* (om vänskap, mellanförskap, saknad, sorg och samhörighet)
- Sandra Beijer – *Allt som blir kvar* (om kärlek, sorg och självkänsla - och om att hitta sin väg när allt känns osäkert)
- Zlatan Ibrahimović – *Jag är Zlatan* (om utanförskap, identitet, styrka och gemenskap - och att våga gå sin egen väg)
- Sara Lövestam – *Som eld* (en berättelse om den första starka kärleken, att våga vara sig själv och gränser i relationer)
- Patrik Lundberg – *Onanisterna* (en verklighetsbaserad berättelse om två 19–åriga killar som möts efter en svår skoltid, om kärlek, ansvar och att börja om)

Studiematerialet *Vägen hem* bygger på podden *Knarka*, där sex berättelser skildrar hur beroende, medberoende och droger påverkar människors liv. Berättelserna är inspirerade av möten med verkliga människor och rymmer starka känslor, svåra val och existentiella frågor. De är tänkta som underlag för samtal och reflektion - där olika perspektiv får mötas.

Materialet kan användas i många olika sammanhang: i skolklasser eller ungdomsgrupper, i anhöriggrupper, eller i blandade grupper som vill förstå mer om beroende och relationer.

STUDIEFÖRBUNDET
NBV

www.nbv.se