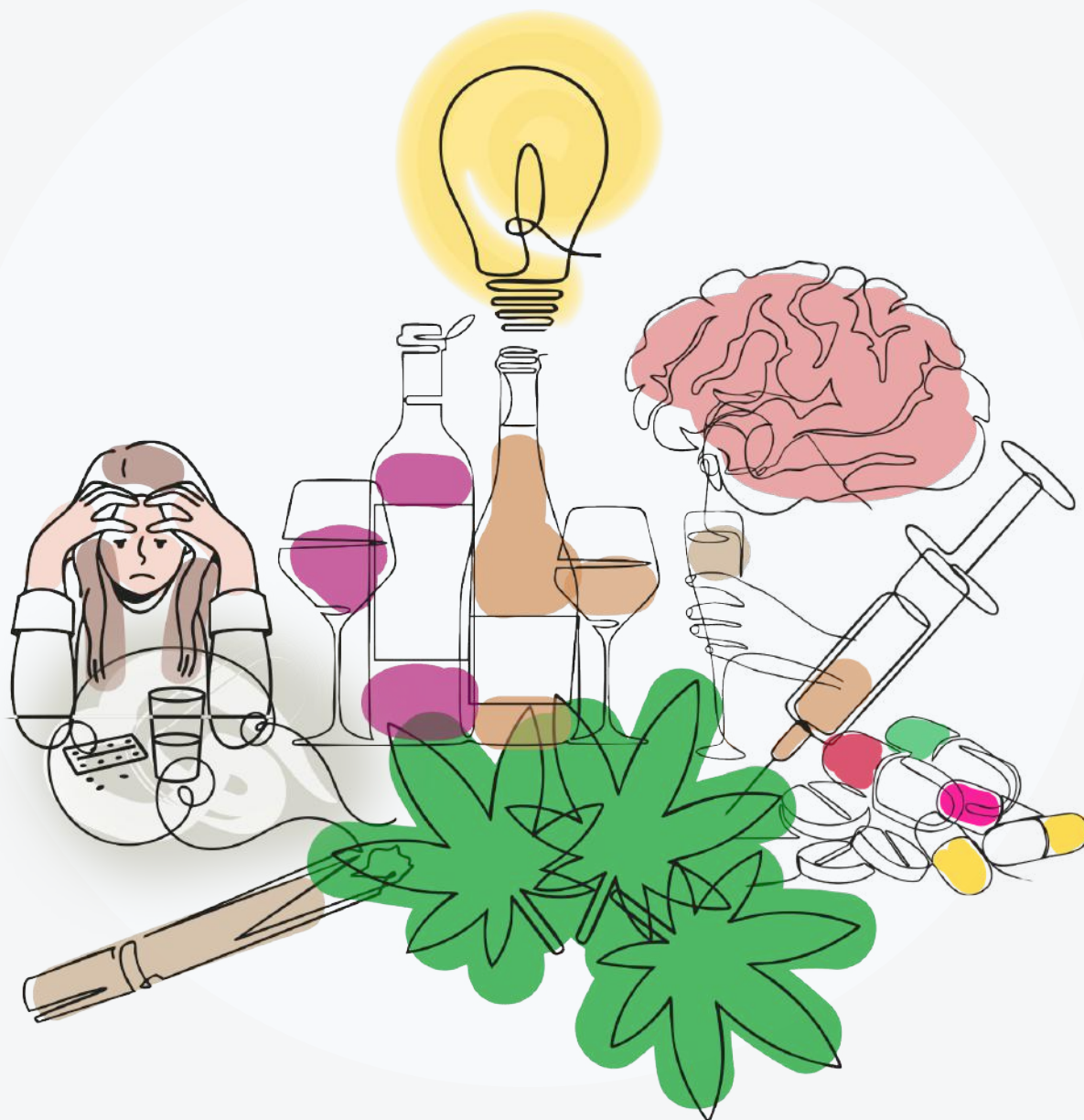




Kunskap som gör skillnad

– NBV:s studiematerial om alkohol och narkotika





Kunskap som gör skillnad
– NBV:s studiematerial om alkohol och narkotika

© 2025 Studieförbundet NBV

Hej!

I den här foldern har vi från studieförbundet NBV samlat några av våra studiematerial kring alkohol och narkotika. Att vi har många material kring just dessa frågor är inte så konstigt – det är ämnen vi har arbetat med i över 130 år.

De material ni hittar här går att använda för olika målgrupper och sammanhang. Flera av dem är upplagda som studiecirkelar, där man träffas vid några tillfällen och tillsammans lär sig mer om ämnet – men alla material går också att använda som underlag för en föreläsning eller ett samtal.

Några av materialen finns i fysisk form, som bok eller utställning, medan andra är upplagda digitalt. De flesta går dock att använda på det sätt som passar er bäst, oavsett om ni ses fysiskt eller online.

Även om flera studiematerial handlar om alkohol – och flera om narkotikafrågor – så har de lite olika ingångar till frågorna. En del av dem bygger på forskning och fakta medan andra har tyngdpunkt i berättelser, upplevelser och känslor. Några handlar om folkhälsopolitik eller förebyggande arbete och andra om det stöd man kan behöva som anhörig eller beroende. Vi hoppas att vår bredd av material gör att ni hittar något som passar er!

Om ni vill gå en studiecirkel, anordna en föreläsning, låna en utställning eller bara har frågor om våra material och verksamheter är ni varmt välkommen att höra av er till våra verksamhetsutvecklare. Ni hittar oss på nbv.se



NBV står för Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet
och är Sveriges äldsta studieförbund.

Verksamhetsutvecklare: _____

Mobiltelefon: _____

Mejladress: _____

Rapportserien

ALKOHOLEN OCH SAMHÄLLET

Rapportserien Alkoholen och samhället består av hittills elva rapporter, som djupdyker i alkoholfrågan ur olika perspektiv. Rapporterna är skrivna av internationella alkoholforskare på initiativ av flera frivilligorganisationer och akademiska organisationer. Till varje rapport finns ett studiematerial.

Hälsovinster och samhällseffekter av minskad alkoholkonsumtion:

När mindre är mer

Hur kan mindre alkohol göra stor skillnad för både individ och samhälle? Effektiva åtgärder som skatter, begränsad tillgänglighet och reklamförbud kan minska konsumtionen på bred front. Samtidigt kan vita månader, stöd och riktade insatser hjälpa individer att förändra sina vanor och må bättre – både fysiskt och mentalt. Utifrån vårt studiematerial läser och diskuterar ni tillsammans rapporten *När mindre är mer*.



Läs mer

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Sex träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)



Läs mer

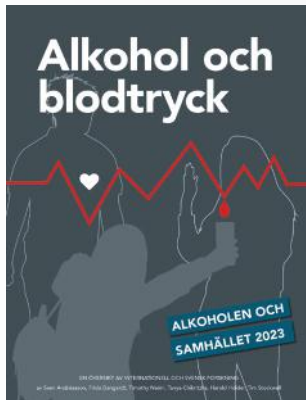
Alkohol och hjärnan

Hur påverkar alkohol den mänskliga hjärnan genom livet? Vad är till exempel risken med att använda alkohol som ung, då hjärnan fortfarande är under utveckling? Hur ser kopplingen ut mellan alkohol och psykisk ohälsa – och på vilka sätt påverkar konsumtionen den åldrande hjärnan? Utifrån vårt studiematerial läser och diskuterar ni tillsammans rapporten *Alkohol och hjärnan*.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Tre träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)

Tidigare rapporter inom serien *Alkoholen och samhället*



Alkohol och blodtryck
(2023)



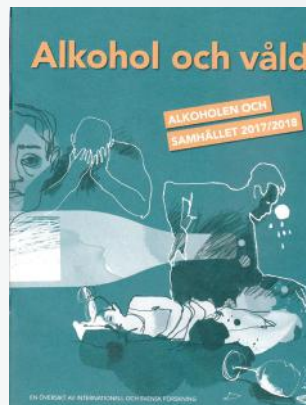
Alkohol och corona-
pandemin
(2021)



Alkohol, graviditet
och spädbarns hälsa
(2020)



Alkohol och äldre
(2019)



Alkohol och våld
(2017/18)



Alkohol och cancer
(2016)



Alkoholens
andrahandsskador
(2015)



Effekter av lågdoskonsumtion
av alkohol
(2014)



Ungdomar och
unga vuxna
(2013)

Läs och ladda ner hela rapportserien här

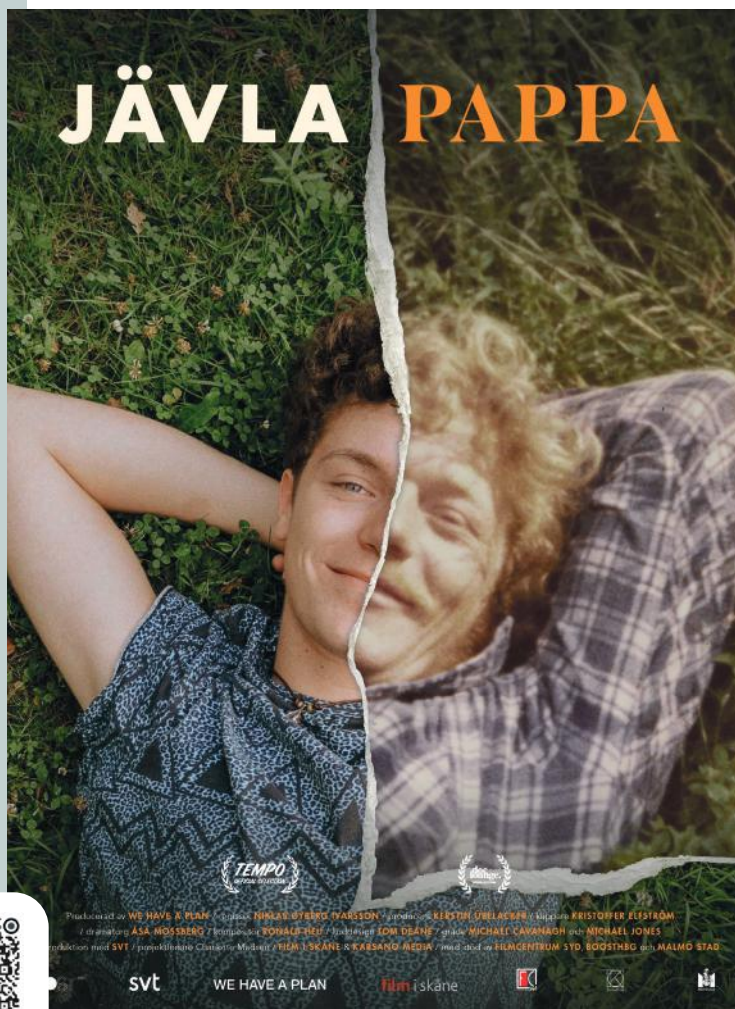


Jävla pappa

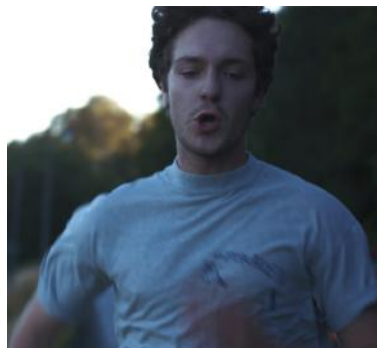
Har du vuxit upp med en missbrukande förälder eller själv brottats med beroende? Dokumentären **Jävla pappa** är en berättelse om familjeband och föräldraansvar och öppnar för viktiga samtal om alkoholnormen, anhörigproblematik och psykisk ohälsa. Till dokumentären finns en studiehandledning som ger verktyg för reflektion och dialog.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Fem träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)



Läs mer



Världens baksmälla

Alkoholindustrin jagar nya marknader i länder där skyddet är svagt – med ökade hälsoproblem, våld och fattigdom som följd. Hur påverkar det samhällsutvecklingen, och vad kan göras åt det? Boken och studiematerialet **Världens baksmälla** beskriver alkoholens globala påverkan och hur reglering kan skydda människor och samhällen.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Fyra träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)

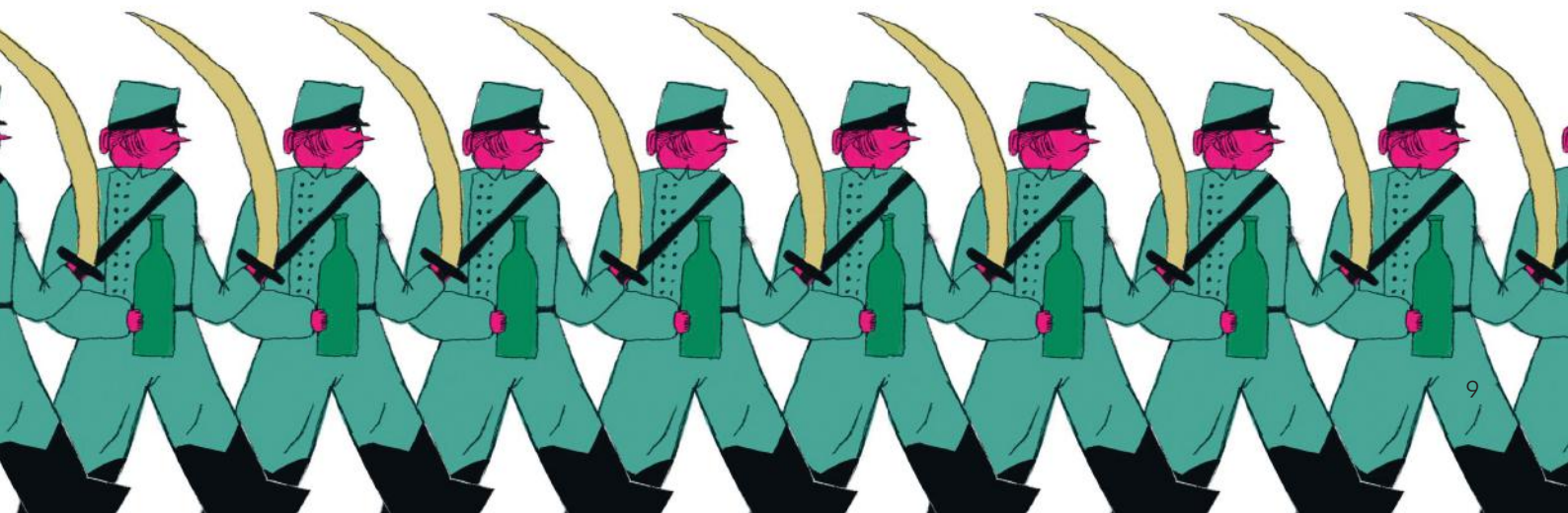


När man är full är det inte så läskigt att dö

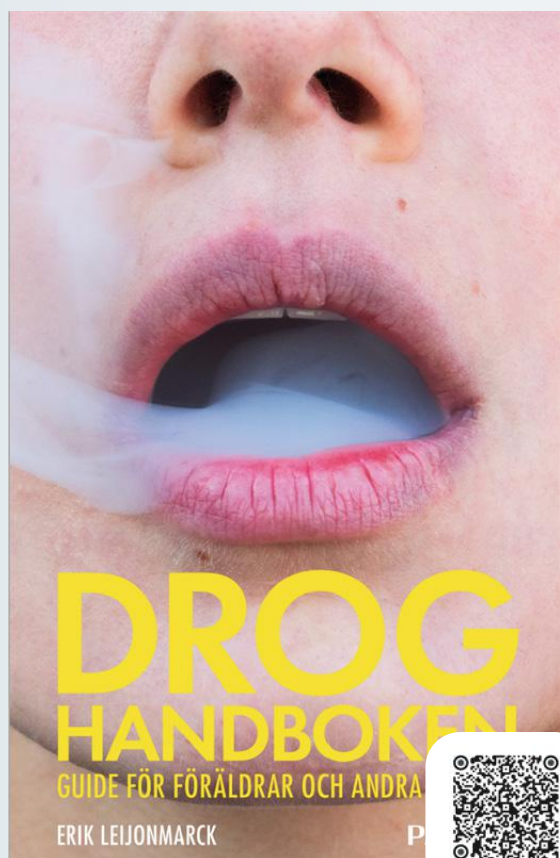
Kopplingarna mellan alkohol, krig och väpnade konflikter har en lång gemensam historia och är på ett sätt välkända – men trots det talar vi sällan om dem. Utifrån rapporten **»När man är full är det inte så läskigt att dö«** lyfts frågor om hur alkohol används i krig, på vilka sätt civilbefolkningen påverkas – och alkoholindustrins roll i länder som befinner sig i krig eller postkonflikt.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Tre träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)



Material som rör narkotikafrågor



Läs mer

Droghandboken

Hur kan man förebygga att unga börjar med narkotika? Den här studiecirkeln, baserad på boken **Drog-handboken**, ger kunskap, praktiska verktyg och möjlighet att diskutera med andra föräldrar eller vuxna i ungas närhet.

Det finns även varianter av studiematerialet i form av filmer och föreläsningar på svenska, arabiska och somaliska.

Målgrupp: Föräldrar och andra vuxna i ungas närhet

Tidsåtgång: Fyra träffar plus en bonus-träff om man vill. Varje träff är cirka två studietimmar (en studietimme är 45 minuter)

8 myter om cannabis

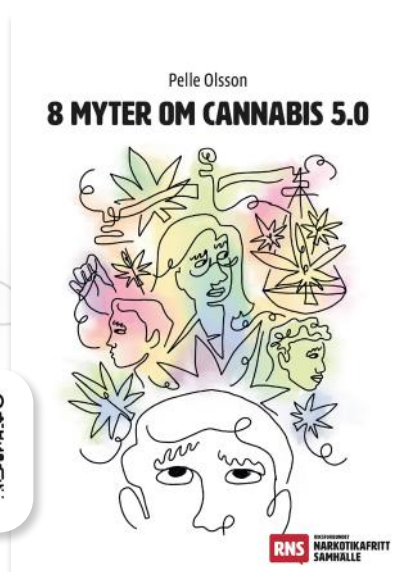
I den här studiecirkeln går vi igenom de vanligaste myterna kring cannabis och granskar dem utifrån forskning och statistik. Tillsammans diskuterar vi hur sociala medier och ekonomiska intressen påverkar bilden av cannabis – och vad det innebär för individer och samhälle.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Tre träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)



Läs mer



Narkotikasnack

Narkotikasnack är tänkt för ungdomar i åldern 15–25 år och består av flera olika delar – som värderingsövningar, filmer, samtalskort och quiz. Man väljer själv vilka övningar som funkar utifrån grupp, ålder och tidsåtgång. Materialet innehåller även tips och råd till den som ska leda övningarna – som stöd för trygga och bra samtal. Kombinera gärna med utställningen *Narkotikans påverkan på samhälle och miljö*!

Målgrupp: Ungdomar

Tidsåtgång: Här finns övningar som tar allt från 20 minuter till flera timmar eller träffar.



Läs mer



Narkotikasnack



Läs mer

Utställning: Narkotikans påverkan på samhälle och miljö

En utställning som visar produktionen och handeln av narkotika ur ett globalt perspektiv. Utställningen består av fyra stafflier med bilder och texter som beskriver narkotikans koppling till miljö, terrorism, fattigdom och brottslighet. Den finns även i digital version – vilket passar bra för samtal i t ex en skola eller förening. Kombinera gärna utställningen med värderingsövningar eller quiz från materialet *Narkotikasnack*!

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Utställning

KÖRKLAR

– Om att förebygga drograttfylleri genom kunskap och samtal

Körklar är en studiecirkel för dig som vill lära dig mer om sambandet mellan narkotika och trafiksäkerhet – och hur vi som samhälle och medmänniskor kan förebygga drograttfylleri. Här får du chans att prata om hur olika substanser påverkar körförmågan, hur ett ingripande i trafiken kan bli vägen ur en problematik – och hur olika narkotikapolitiska vägval också spelar roll för vad som händer ute på vägarna.

Målgrupp: Vuxna

Tidsåtgång: Fyra träffar om cirka två studietimmar per gång (en studietimme är 45 minuter)



Läs mer



Narkotikapolitiskt Center har de senaste åren tagit fram en rad rapporter kring aktuella narkotikafrågor. Till alla större rapporter finns även webinarium och poddavsnitt. Tillsammans passar de fint att använda som underlag för ett samtal eller en studiecirkel med flera träffar.

Här är några av rapporterna:



Material om alkohol, narkotika och tobak i stort



Läs mer

Hur ska jag göra så mitt barn inte börjar med droger?

”Kramar och ramar” är svaret enligt Håkan Fransson, som har arbetat med barn och ungdomar i snart 50 år. Med utgångspunkt i Håkans bok pratar vi om hur vi som föräldrar och vuxna kan minska risken för att barn och unga – från 0 år och uppåt – ska börja använda alkohol eller andra droger.

Målgrupp: Föräldrar och andra vuxna i ungas närhet

Tidsåtgång: 3-5 träffar om cirka två studietimmar per gång (en studie-timme är 45 minuter)

Nu gör vi skillnad!

Varför finns det egentligen ett alkohol-monopol? Ökar eller minskar användningen av narkotika i Sverige? Vad kan man göra för att färre ungdomar ska börja röka och vem bestämmer egentligen vad i alkohol-, narkotika- och tobaksfrågor? Här får du både koll på läget, chans att diskutera bra insatser och verktyg att förändra!

Målgrupp: Ungdomar och vuxna

Tidsåtgång: Fem träffar om cirka två studietimmar per gång (en studie-timme är 45 minuter)



Läs mer



Kommande material

”Resan hem” – Poddrama om beroendesjukdom

NBV, Våra Gårdar och Narkotikapolitiskt Center planerar att tillsammans med Afpitch; skådespelaren Anton Forsdik och musikern Felix Thurfjell skapa en poddrama som gestaltar unga människor och beroendesjukdom. Tillhörande studiematerial och turnerande utställning planeras som en förlängning av poddserien.

Alkoholnormen

Under 2025 kommer NBV att ta fram ett studiematerial om alkohol, med syftet att få nya målgrupper att reflektera över alkoholens påverkan – både på individen och samhället. Den filosofiska frågan som materialet ställer är: Vill jag vilja?



Studiecirkeln som arbetsform

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap.

Studiehandledningen ska stimulera till diskussioner och samtal, inte ge alla svar. Här finns inget facit, inget rätt eller fel. Bara förslag till frågeställningar. Naturligtvis kan gruppen välja helt andra frågor att diskutera än de som finns i materialen.

För att räknas som studiecirkel ska man:

- vara minst tre deltagare och upp till 20 deltagare
- varje deltagare ska delta vid minst tre träffar och minst en av de tre första träffarna
- arbeta en till fyra studietimmar per gång, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar
- arbeta tills det gemensamma målet har uppnåtts

Cirkelledarens roll

Varje studiecirkel har en cirkelledare, precis som i alla grupper är det bra med någon som ger stadga åt arbetet. Du som cirkelledare behöver inte ha någon speciell bakgrund eller speciella förkunskaper. Du håller kontakten med NBV och har extra ansvar för att hålla ihop gruppen.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla kommer 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.

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



Där människor och idéer växer

nbv.se