

Diskussionsfrågor:

Droger, grupptryck och ansvar

För skolor, föreningar och vuxna som möter unga

Frågor som hjälper elever och unga att prata om grupptryck, ansvar, oro och svåra val.



För samtal som öppnar upp - inte förhör som stänger ner.
Målet är reflektion, tydlighet och trygg väg vidare.



Lag & Ordning

Så använder du diskussionsfrågorna

Frågorna är inte ett prov. Det finns inte alltid ett rätt svar. Syftet är att få unga att tänka, resonera och se risker tidigare - innan en situation blir allvarlig.

Grundupplägg

1. Välj ett frågeområde.
2. Läs upp 2-4 frågor.
3. Låt deltagarna fundera enskilt i en kort stund.
4. Diskutera i par eller smågrupper.
5. Samla tankar gemensamt.
6. Avsluta med: Vad är en trygg väg vidare?

Viktigt

Pressa inte fram personliga berättelser. Prata om situationer, val och möjliga vägar vidare. Det gör samtalet tryggare och mer användbart.

Materialet kan användas i helklass, mindre grupper, på föreningsträffar, ledarutbildningar eller föräldramöten. Välj frågor efter gruppens ålder, mognad och sammanhang.

Viktigt för dig som leder samtalet

Din roll är att hålla samtalet lugnt, sakligt och tryggt. Du behöver inte ha svar på allt. Det viktigaste är att hjälpa gruppen att tänka ett steg längre.

Håll fast vid detta

- Håll samtalet lugnt och sakligt.
- Undvik skrämelse och överdrifter.
- Ställ öppna frågor.
- Låt deltagarna resonera utan att bli utpekade.
- Bekräfta kloka tankar.
- Följ verksamhetens rutiner vid oro.

Undvik detta

- Pressa inte unga att berätta om egna erfarenheter.
- Gör inte samtalet till ett förhör.
- Skäm inte ut någon.
- Lova inte tystnad om något allvarligt kommer fram.
- Gå inte in i detaljer som kan trigga eller lära ut fel saker.

Samtalsfraser som kan hjälpa

- Vi pratar om situationer, inte om någon här i rummet.
- Det viktiga är inte att någon erkänner något, utan att vi förstår riskerna.
- Vad hade kunnat vara ett tryggare val?
- Vem hade man kunnat prata med om detta hände på riktigt?
- Vad kan man göra om man redan sagt ja till något man ångrar?

Tydlig ram

Berätta gärna innan ni börjar att ingen behöver dela egna erfarenheter. Om något allvarligt kommer fram ska vuxna följa verksamhetens rutiner.

Frågeområde 1: Första tankar

Mjuka startfrågor som hjälper gruppen att komma igång utan att samtalet blir för personligt direkt.

Diskutera

- Vad tänker du på när du hör ordet grupptryck?
- Varför tror du att vissa unga testar saker fast de egentligen är osäkra?
- Vad kan göra det svårt att säga nej?
- När kan en situation kännas ofarlig i början men bli allvarlig senare?
- Varför kan det vara svårt att prata med vuxna när något har hänt?
- Vad betyder det att ta ansvar i en svår situation?

Kort tanke

Vilken fråga tycker du är viktigast att prata mer om?

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 2: Grupptryck och lojalitet

Frågor om varför det kan vara svårt att säga nej, lämna en situation eller gå emot en grupp.

Diskutera

- Varför kan det kännas viktigare att passa in än att göra det man egentligen tycker är rätt?
- Vad kan man vara rädd för om man säger nej?
- Vad är skillnaden mellan att vara lojal och att bli utnyttjad?
- När blir "hänga med" något mer än att bara vara där?
- Hur kan man hjälpa en kompis utan att själv dras in?
- Vad kan man säga om någon pressar en att hålla, gömma eller göra något?

Kort tanke

Ibland är det modigaste inte att konfrontera. Ibland är det att lämna situationen och prata med en trygg vuxen.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 3: Droger och risker

Frågor om vad unga tror, vad de vet och vad som kan vara svårt att förstå i förväg.

Diskutera

- Varför tror du att vissa droger uppfattas som mindre allvarliga än andra?
- Kan något kännas mindre farligt bara för att det ser ut som en tablett, vape eller godis?
- Vad är svårt att veta om något man får av någon annan?
- Varför kan "jag testar bara en gång" ändå vara viktigt att prata om?
- Vad kan hända om någon blandar alkohol, tabletter eller andra substanser?
- Vilka tecken kan göra att en vuxen blir orolig?

Kort tanke

Det går inte alltid att veta vad något innehåller, hur starkt det är eller hur kroppen reagerar.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 4: Ansvar och konsekvenser

Frågor om att hålla något, swisha pengar, gömma saker, filma eller följa med.

Diskutera

- Kan man få problem även om saken man håller inte är ens egen?
- Vad kan hända om man swishar pengar utan att vilja veta vad pengarna gäller?
- Varför kan det vara riskabelt att gömma en väska, jacka eller påse åt någon?
- Vad är skillnaden mellan att se något och att hjälpa till?
- När kan filmning göra en situation värre?
- Varför kan små beslut få större konsekvenser än man först tänker?

Kort tanke

Man behöver inte vara den som säljer, använder eller startar något för att hamna i en allvarlig situation.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 5: Vuxna och förtroende

Frågor om när unga vågar prata med vuxna och vad vuxna behöver göra för att vara trovärdiga.

Diskutera

- Vad gör att unga vågar prata med en vuxen?
- Vad gör att unga inte vågar berätta?
- Hur bör en vuxen reagera om någon berättar något svårt?
- Vad är skillnaden mellan att hjälpa och att skvallra?
- När behöver en vuxen ta något vidare även om ungdomen inte vill?
- Hur kan vuxna visa att de är tydliga utan att bli hotfulla?

Kort tanke

Förtroende betyder inte att vuxna alltid kan lova tystnad. Ibland betyder förtroende att vuxna tar ansvar när något är allvarligt.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 6: Nätet och sociala medier

Frågor om chattar, bilder, rykten, skärmdumpar, hot och digitala spår.

Diskutera

- Varför sprids bilder, filmer och rykten så snabbt?
- Vad kan hända med någon som filmas i en utsatt situation?
- Kan man skada någon även om man bara delar vidare?
- Varför kan hot i chatt kännas mindre allvarliga än hot i verkligheten?
- Vad är en skärmdump för typ av bevis?
- Hur kan man stoppa en situation på nätet innan den blir större?

Kort tanke

Det som känns som ett snabbt klick kan få konsekvenser för någon annan länge efteråt.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Frågeområde 7: Efteråt

Frågor om oro, skam, ånger och hur man kan ta sig ur en situation som redan blivit fel.

Diskutera

- Varför kan det vara svårt att be om hjälp efter att något hänt?
- Vad kan skam göra med en person?
- Hur kan en kompis märka att någon mår dåligt efter en fest eller händelse?
- Vad kan man säga till någon som verkar ångra sig eller vara rädd?
- När behöver man ta hjälp även om personen säger "det är lugnt"?
- Vad kan vara ett första steg för att ta sig ur en dålig situation?

Kort tanke

Det är bättre att berätta sent än att inte berätta alls.

Avsluta frågeområdet med

Vad är en trygg väg vidare i den här typen av situation? Vem kan man prata med om det händer på riktigt?

Vad tar vi med oss?

Använd dessa frågor när ni vill samla ihop samtalet och göra det tydligt vad gruppen tar med sig vidare.

Avslutande reflektionsfrågor

- Vilka situationer kan bli allvarliga snabbare än man tror?
- Vilka varningssignaler vill vi bli bättre på att känna igen?
- Vilka sätt att säga nej kan fungera i verkligheten?
- Vad kan man göra om man inte vågar säga nej direkt?
- Vem kan man prata med om man är orolig för sig själv eller någon annan?
- Vad är en sak du vill komma ihåg från samtalet?

Fyra saker att komma ihåg

Stanna upp. Tänk ett steg längre. Lämna situationen om den känns fel. Prata med en vuxen innan det blir värre.

Det viktiga är inte att alla säger exakt samma sak. Det viktiga är att gruppen övar på att se risker, resonera om val och känna till trygga alternativ.

Samtalsstöd för vuxna

Den här sidan kan användas som stöd före, under och efter ett samtal med unga.

Gör gärna

- Börja brett.
- Undvik anklagelser.
- Ställ öppna frågor.
- Låt tystnad få finnas.
- Sammanfatta det gruppen sagt.
- Avsluta alltid med trygg väg vidare.

Användbara formuleringar

- Det här är en situation som många kan känna igen, utan att själva ha varit med om exakt samma sak.
- Vad hade gjort det lättare att säga nej här?
- Vilken vuxen skulle kunna hjälpa i en sådan situation?
- Vad kan man göra om man redan sagt ja till något man ångrar?

Slutprincip

Målet är inte perfekta svar. Målet är att unga ska bli bättre på att känna igen risker och veta att hjälp finns.

Om något allvarligt kommer fram under eller efter samtalet: hantera det enligt verksamhetens rutiner. Dokumentera sakligt, ta stöd internt och agera vid oro för barn eller unga.