



# FÖR HÄLSA MOT CANNABIS

---

## LÄRARHANDLEDNINGSMATERIAL



Andra upplagan, maj 2019

Hälsöäventyret

<https://www.regionuppsala.se/halsoaeventyret>

## Bakgrund

År 2016 antog regeringen en ny ANDT-strategi för åren 2016–2020 där det övergripande målet är *ett samhälle fritt från narkotika och dopning, minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol och ett minskat tobaksbruk*. I strategin är ett av målen att *antalet barn och unga som börjar använda narkotika, dopningsmedel och tobak eller debuterar tidigt med alkohol successivt ska minska*. I Uppsala län har en åtgärdsplan kopplat till den nationella ANDT-strategin tagits fram; *Strategi och åtgärdsprogram alkohol, narkotika, dopning, tobak och läkemedel Uppsala län 2017–2021*. Här inkluderas vikten av ett barnrättsperspektiv i arbetet där barnets egen åsikt och upplevelse bör framkomma.

Inom alkohol- och drogområdet har fokus över tid legat på prevention, alltså fokus på att utveckla metoder och insatser som undanröjer eller begränsar påverkan av olika riskfaktorer. Hälsöfrämjande insatser för att stärka skyddsfaktor och för att undanröja riskfaktorer behövs kompletteras i större utsträckning.

I Uppsala läns åtgärdsprogram betonas skolans viktiga roll. *Genom både sitt kunskaps- och värdegrundsuppdrag kan skolan bidra till arbetet med ANDT-L-prevention. Skolan spelar till exempel en viktig roll genom att undervisa om riskerna med tobak, alkohol och andra droger*.

Drogen cannabis påverkar hjärnan samt de kognitiva funktionerna som till exempel minne, uppmärksamhet, koncentration, analys- och planeringsförmåga. Den som är påverkad av cannabis kan ha svårt att lära sig nya saker, problem att behålla uppmärksamhet samt svårt att formulera sig förståeligt och att delta i samtal. Att förhindra användandet av cannabis kan på så sätt indirekt främja elevers skolprestation i skolan. Det förebyggande arbetet är av stor betydelse och ni som skolpersonal är viktiga i detta arbete.

Detta utbildningsmaterial är slutprodukten av projektet "För Hälsa mot Cannabis - ur ett ungdomsperspektiv i Uppsala län", ett samarbete mellan Hälsöäventyret och Länsstyrelsen i Uppsala län. Syftet med projektet var att ta fram ett konkret koncept för skolpersonal som arbetar för att motverka cannabisanvändning bland ungdomar i Uppsala län. Genom fokusgruppintervjuer fick elever i årskurs nio samt årskurs ett och tre på gymnasiet dela med sig av sina tankar och åsikter kring cannabis och på så sätt påverka hur utbildningsmaterialet skulle komma att se ut. Vi hoppas att materialet kan vara ett stöd i skolans förebyggande arbete.

Lycka till!

Bästa hälsningar Hälsöäventyret

## Innehåll

ANDT-undervisning behövs! .....	1
Materialets upplägg .....	2
Lektion 1: Hjärnan och kroppen .....	3
För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 1 .....	3
Elevövning: Diskussionsfrågor .....	5
Elevövning: Sant/Falskt .....	5
Elevövning: Källkritik .....	8
Lektion 2: Sociala relationer .....	9
För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 2 .....	9
Elevövning: Diskussionsfråga .....	11
Elevövning: "Heta stolen" .....	11
Påståenden till heta stolen: .....	12
Elevövning: Skriftlig övning .....	14
Lektion 3: Lagen .....	15
För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 3 .....	15
Elevövning: Diskussionsfråga .....	16
Elevövning: Fallbeskrivning .....	16
Tips! .....	17
Lektion 4: Miljöpåverkan .....	18
För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 4 .....	18
Elevövning: Diskussionsfråga .....	20
Påståenden till Ja/Nej/Kanske: .....	21
Tips! .....	22
Cannabisordlista .....	24
Föräldrastöd .....	26
Skyddsfaktorer .....	26
Föräldrastöd integrerat i föräldramötet .....	26
Åk 7-9 .....	26
Gymnasiet .....	26
Upplägg – Information på föräldramöte/skolstart .....	27
Referenser till fakta i lärarhandledningsmaterialet .....	28

## **ANDT-undervisning behövs!**

Det som skiljer detta utbildningsmaterial från andra, redan existerande, är att innehållet bygger på ungdomars egna tankar kring cannabis och sättet de önskar få information på kring ämnet. Det har också lagts stor vikt vid att lektionsförslagen ska ha ett upplägg som är lätt att följa och utföra för skolpersonal samt att det inte ska vara för tidskrävande.

Rektorn är ytterst ansvarig för att skolan har en handlingsplan för Alkohol-, Narkotika-, Dopnings- och Tobaksundervisningen. Det är viktigt att handlingsplanen tas fram gemensamt och är tydlig samt att all personal känner till den. Det är också rektorns ansvar att elever får kunskap om narkotika och andra droger samt att undervisningen integreras i de ämnesövergripande kunskapsområden som läroplanen föreskriver. Utbildningsmaterialet ligger i linje med det som skolans styrdokument anger gällande ANDT-undervisningen och har koppling till flera ämnens kursplaner.

Det kan vara bra för skolpersonal att diskutera och bestämma ett gemensamt och tydligt förhållningssätt kring detta ämne. Det är också viktigt att den som håller i undervisningen inte blandar in egna värderingar i övningar och diskussioner.

För att stärka förmågan att ta ställning, genomsåda myter och värdera information som till exempel finns på nätet behöver unga mer kunskap om cannabis. ANDT- undervisning bör utgå från elevernas egen situation, erfarenheter samt förutsättningar. Den behöver också bestå av metoder och arbetssätt som engagerar eleverna.

**GENOM ATT SAMTALA MED ELEVER OM  
FRÅGOR SOM LIGGER NÄRA DERAS  
VERKLIGHET ÄR NI SOM ARBETAR I SKOLAN  
EN VIKTIG SKYDDSAKTOR.**

## **Materiallets upplägg**

Syftet med detta utbildningsmaterial är att ge elever ökad kunskap, stärka elevers ställningstaganden och öppna upp för samtal kring cannabis. Genom filmer, diskussionsfrågor samt övningar får eleverna själva spela en stor roll och vara delaktiga.

Lektionsförslagen är tänkt att användas under en vanlig skoldag. En lektion beräknas ta cirka 45 minuter och lektionerna har ingen specifik ordningsföljd. Materialet riktar sig till årskurs sju till nio samt till gymnasiet. Övningarna är avsedda för en hel klass men det går också bra att arbeta med materialet i mindre grupper.

Lektionsförslagen är utformade på ett sätt som gör det lätt att följa och utföra. Det behövs relevant teknik för att kunna visa filmerna som hör till lektionsförslagen. Källhänvisning till den fakta som anges i detta material finns på sidan 29 i detta material.

Det krävs inga specialkunskaper för att leda lektionerna och specifik fakta finns skrivet till respektive tema i lektionsförslagen. För att få en mer gedigen grund att stå på rekommenderas att skolpersonal går Hälsoäventyrets utbildning "För Hälsa mot Cannabis" samt följer konceptet i sin helhet.



**TÄNK PÅ ATT GE SAKLIG INFORMATION  
UTAN PEKPINNAR.**

Lektionerna är indelade i fyra teman med tillhörande film:

- 1. Hjärnan och kroppen**
- 2. Sociala relationer**
- 3. Lagen**
- 4. Miljöpåverkan**

## Lektion 1: Hjärnan och kroppen

- 1. Du som lärare läser igenom nedanstående fakta som är kopplat till lektion 1 innan lektionstillfället. Texten är en sammanfattning av vad film 1 tar upp.**
- 2. Påbörja Lektion 1. Följ instruktionerna i den blå rutan för lektion 1 "Hjärnan och kroppen".**

### För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 1

#### Vad är cannabis?

Cannabis är ett samlingsnamn för narkotiska preparat som kommer från hampaväxten Cannabis Sativa, där marijuana (växtdelar) och hasch (kåda och olja) är de mest kända beredningsformerna. Växten innehåller över 400 kemiska substanser, varav 60–80 ämnen är psykoaktiva och påverkar psyket. THC (delta-9 tetrahydrocannabinol) är det ämnet i cannabis som främst skapar ett rus. Halten THC används ofta som ett mått på styrkan i cannabis och är idag 5–6 gånger högre än på 1970-talet. THC kan få användaren att känna sig avslappnad, nöjd och lite berusad genom att frisättningen av dopamin stimulerar hjärnans belöningssystem. Vissa kan uppleva ångest och panikkänslor vid det akuta ruset.

Cannabis är den vanligaste narkotikasorten i både Sverige och övriga världen. Cannabis röks vanligtvis i handrullade cigaretter eller pipor vilket gör att användaren blir påverkad mycket snabbt. Ruset varar cirka fyra timmar (det mest akuta ruset är 15–30 min) men går att spåra i kroppen upp till en vecka efteråt eftersom ämnet THC är fettlösligt och lagras längre i kroppen och hjärnans fettvävnader. Vid regelbundet bruk kan cannabis spåras i kroppen i cirka sex veckor. Cannabispreparat kan även sväljas utblandat i mat och dryck.

Cannabis påverkar främst hjärnan och tänkandet. Efter en tids missbruk kan användaren få skador på hjärnans kognitiva funktioner på grund av att blodflödet minskar i hjärnan vid regelbunden användning (till exempel sämre korttidsminne och förmåga att hantera komplex information). Användaren kan även få problem med relationer till vänner, familj och partner. Regelbunden användning av cannabis är förknippat med stor risk att bli beroende.

## Lätt/tung drog

Cannabis är en olaglig narkotika precis som heroin, kokain och amfetamin. Begreppet lätt eller tung drog är missledande eftersom alla droger ger olika skador. Indelningen i lätta och tunga droger görs ofta utifrån hur de intas och hur ofta de används. Hasch och marijuana omnämns ibland som en "lätt" drog då den av många inte ses som lika allvarlig som andra droger och att den inte injiceras. Det är alltså inte på grund av att den inte har skadeverkningar utan hur kulturen runt drogen ser ut. Denna indelning leder till att många tror att cannabis inte har skadeverkningar.

## Tonårshjärnan

Hjärnan är extra känslig i ungdomsåren då den inte är färdigutvecklad. Mognadsprocessen som tillhör utvecklingen från ung till vuxen påverkas av cannabismissbruk då den försvårar och fördröjer denna utveckling. Korttidsminnet och inlärningsförmågan kan vara nedsatt i 1–2 dagar efter man rökt cannabis. Ett försämrat minne leder till problem med inläring, planering och att skapa nya relationer. Nedsatt kognitiva funktioner hindrar unga att utveckla sin identitet och hen stannar ofta på en barnlig nivå och förblir osjälvständiga och får svårt att integrera sig i vuxenvärlden. THC stör mognadsprocessen i hjärnan. Risken att bli beroende ökar ju yngre personen är som använder cannabis.

## Hur vanligt?

Cirka 97 % av Sveriges befolkning har aldrig rökt cannabis. De flesta provar alltså aldrig cannabis. Uppfattningen hur många andra man tror röker cannabis stämmer inte alltid med verkligheten, utan blir ett så kallat "majoritetsmissförstånd". Detta kan leda till att det känns mer normaliserat att testa cannabis om man tror att många andra gör det trots att det inte är så i verkligheten.



# Lektion 1: Hjärnan och kroppen



**Börja lektionen med att se film 1: "Hjärnan och kroppen"**

## Efter filmen

### Elevövning: Diskussionsfrågor

*Dela in klassen i smågrupper om 3–5 elever där de får diskutera nedanstående frågor. Skriv gärna upp diskussionsfrågorna på tavlan. Låt eleverna sedan berätta hur diskussionen gick i grupperna och diskutera därefter i helgrupp.*

- De som testat cannabis, av vilken anledning tror ni att de gör det?
- Hur kommer det sig att de flesta väljer att avstå från cannabis?
- Hur kan man njuta, slappna av, känna spänning i livet utan droger?

### Elevövning: Sant/Falskt

*Sant eller falskt är en övning för att lära sig fakta på ett kreativt sätt. Den består av tillspetsade påståenden med syfte att eleverna ska ta ställning för att därefter diskutera och dela med sig av hur de tycker och tänker.*

1. *Läs upp ett påstående och ge eleverna tid att fundera över om de tror att påståendet är sant eller falskt.*
2. *Eleverna ställer sig på en linje och tar ett steg fram om de tror att påståendet är sant eller tar ett steg tillbaka om de tror att påståendet är falskt. Du som lärare läser upp svaret. Övningen går också att göra sittande med handuppräckning. Hand upp för sant och hand ner för falskt.*

*Påminn eleverna om att visa respekt för varandra och att syftet med övningen är att tillsammans diskutera kring de olika påståendena.*

## **"CANNABIS ÄR ETT NATURPREPARAT, DÄRFÖR ÄR DET OFARLIGT"**

### **FALSKT**

Cannabis är en växt, men är därför inte automatiskt ofarlig. Röda flugsvampar och tobaksplantan är också en växt/ett naturpreparat, men ändå skadligt för oss människor.

## **"ALKOHOL ÄR EN FARLIGARE DROG ÄN CANNABIS"**

### **FALSKT**

Både alkohol och cannabis ger skador på lång sikt. Det är två olika droger som är svåra att jämföra med varandra eftersom de beter sig olika i kroppen. Fler skadas totalt i världen av alkohol, men det beror till stor del på att fler dricker alkohol än röker cannabis. Idag är det konstaterat att riskerna med cannabis är större än man tidigare antagit. Cannabis är fettlösligt, lagras i fettvävnad och stannar längre i kroppen än alkohol som är vattenlösligt. I hjärnan finns mycket fettvävnad, vilket gör att en stor del av cannabis lagras här och påverkar många delar av hjärnan och kommunikationen däremellan. Det är inte så vanligt att en person enbart röker cannabis och avstår från alkohol. Studier visar att cannabisanvändare dricker i snitt mer alkohol än gruppen som inte rökt cannabis.

## **"CANNABIS KAN LEDA TILL ANVÄNDNING AV ANDRA DROGER"**

### **SANT**

För många missbrukare är cannabis den första olagliga drog de använde. Cannabis kan leda till användning av andra droger som kokain, metaamfetamin, heroin eller opiater. Många som röker cannabis går inte vidare till andra droger, men bland de som missbrukar andra droger har de flesta börjat sin "missbrukarkarriär" med att röka cannabis. Något som är bra att känna till är att cigarettrökare i mycket högre grad testat och börjar röka cannabis än de som är icke-rökare.

## **"EFTERSOM CANNABIS ÄR LAGLIGT I VISSA LÄNDER KAN DET INTE VARA SKADLIGT"**

### **FALSKT**

Oavsett om det är lagligt i vissa länder eller inte, har cannabis samma effekt på den som använder drogen. Effekterna och skadorna som cannabis ger drabbar även de användare som bor i länder där innehav av drogen är laglig. Det finns ännu inte något rapporterat dödsfall av cannabisförgiftning. Det finns dock indirekta dödsfall i samband med cannabispåverkan såsom trafikolyckor och självmord. I bland annat Colorado där cannabis är tillåtet för eget bruk ser man en tydlig ökning av dödsrelaterade trafikolyckor med cannabis som enda drog i blodet. Då användningen av cannabis bland yngre personer (12–17 år) har ökat i

de stater som legaliserat cannabis, ökar även risker för att fler blir beroende och får en försämrads mental och fysisk hälsa.

### **"CANNABIS GÖR DET SVÅRARE ATT LÄRA SIG NYA SAKER"**

#### **SANT**

Cannabis orsakar svårigheter att tänka, minnas och lösa problem. Många cannabisreceptorer finns i Hippocampus som är den del av hjärnan som deltar i processen som överför korttidsminne till långtidsminne. Detta gör att både korttidsminnet och lagring i långtidsminnet försämras av cannabisanvändning. Inlärningsförmågan kan vara nedsatt i 1–2 dagar efter att man har rökt cannabis. Vid regelbunden användning av cannabis kan man få långvariga nedsättningar i hjärnans förmåga att ta in kunskap och information.

### **"DET ÄR SKILLNAD PÅ CANNABIS IDAG OCH FÖR 20–30 ÅR SEDAN"**

#### **SANT**

På grund av förändrade odlingsmetoder ökar THC-halten i cannabis. Halten THC används ofta som ett mått på styrkan i cannabis och är idag 5–6 gånger högre än på 1970-talet. Ökad styrka ökar också de skadliga effekterna av cannabis och risken att bli beroende.

### **"ATT ANVÄNDA CANNABIS DÅ OCH DÅ PÅVERKAR INTE HÄLSAN"**

#### **FALSKT**

De flesta skador av cannabis uppstår efter en lång tids missbruk, men psykosor och psykiska problem som ångest och panikkänslor kan uppstå under ruset. Många av de som provar cannabis är unga och unga blir lättare beroende. Hur snabbt en individ blir beroende varierar, det kommer gradvis och ofta märker inte personen själv att de har hamnat i ett beroende. Under ruset är risken även högre att hamna i olyckor.

### **"MAN KAN BLI BEROENDE AV CANNABIS"**

#### **SANT**

Vid regelbunden användning av cannabis finns en stor risk att utveckla ett beroende. En av sex löper risk att bli beroende om droger börjar användas under tonåren. En av tre löper risk att bli beroende om cannabis används dagligen. Cannabis påverkar hjärnan och ger en större frisättning av signalsubstansen dopamin, vilket för många ger en önskan om att röka igen. Detta medför att många röker oftare än planerat. Eftersom effekterna av att röka cannabis "smyger" sig på, märker man ofta inte själv att man har glidit in i ett beroende.

## "CANNABIS ÄR EN EFFEKTIV MEDICIN"

### **FALSKT**

Idag finns inte den vetenskapliga grunden för att en läkare ska skriva ut cannabis som medicin. I Sverige finns redan läkemedel sedan ett antal år tillbaka som innehåller cannabis-extrakt i form av en munspray för att behandla muskelstelhet vid MS, dessa ger dock inget rus. Det är däremot inte aktuellt att godkänna cannabis för rökning på grund av de negativa effekter detta för med sig. Det som forskningen kan visa framöver är om det går att få fram ett läkemedel genom att justera THC och CBD nivåerna i till exempel tablettform eller droppar med olja. I så fall blir den utskrivna av läkare med en individuellt anpassad dos. Detta har alltså inget med cannabisrökning att göra.

### **Läraren sammanfattar och avslutar övningen:**

"Som ni märkte kan man ha olika föreställningar om cannabis och ibland kan det vara svårt att veta vad som är sant och falskt. Nu fick ni lite kunskap genom dessa påståenden".

### **Om tid finns...**

**FLASHBACK – VAD ÄR DET?**

**JÄMFÖR INFORMATIONEN SOM FLÖDAR PÅ  
OLIKA FORUM MED MER PÅLITLIGA KÄLLOR  
FÖR ATT FÅNGA UPP MYTER.**

### **Elevövning: Källkritik**

"Om man själv söker information, vilka källor kan man lita på?"

Be eleverna leta efter olika informationskällor kring cannabis. Gå igenom vilka de hittar, vilka som ligger bakom informationen och om källan är tillförlitlig. Jämför med till exempel [www.drugsmart.se](http://www.drugsmart.se) som är en statlig sida med forskningsbaserad fakta.

## Lektion 2: Sociala relationer

- 1. Du som lärare läser igenom nedanstående fakta som är kopplat till lektion 2 innan lektionstillfället. Texten är en sammanfattning av vad film 2 tar upp.**
- 2. Till denna lektion behövs: Penna och papper alternativt elevdatorer.**
- 3. Påbörja Lektion 2. Följ instruktionerna i den **röda rutan** för lektion 2 "Sociala relationer".**

### För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 2

I hjärnan finns ett belöningssystem som aktiveras när vi till exempel rör på oss, äter god mat, sover eller vid närhet och sex. Vidare upplever vi en känsla av belöning när vi klarar av utmaningar eller bygger upp positiva relationer med andra. Vi mår bättre och får ökat självförtroende i takt med att vi får mer kunskap och klarar av fler saker. Med ett ökat självförtroende vågar vi pröva nya saker och känner oss därför stimulerade. Vi utvecklas och mår bra.

En del människor tar en genväg via en drog. Drogen "lurar" kroppen och ger en känsla av belöning utan att vi egentligen gjort något positivt, har klarat en utmaning eller byggt upp positiva relationer med andra. Ingenting har egentligen hänt annat än att vi tillfört drogen. Upplevelsen av ruset är starkt och gör att hjärnan vill återvända dit snarare än att utvecklas genom verkliga situationer. Drogen blir på så sätt den enda belöningen hjärnan strävar efter. Den som använder cannabis kan bli passiv samtidigt som vänner i samma ålder utvecklas och blir bra på olika saker. Att skapa ett spännande liv utan drogen blir då successivt svårare. Den används till slut inte för att må bra utan för att döva ångest.

Cannabis kan vid regelbunden användning hindra den fysiska, psykiska och sociala mognadsprocessen. Det är en personlighetsförändrande drog och den förändrar sättet att tänka, känna och fungera. Omgivningen kommer att märka att personen som röker cannabis inte är sig själv medan användaren själv har svårare att se förändringarna.

Bland personer som röker cannabis regelbundet är det vanligt med depression, stress, ångest, minskad sexlust och initiativförmåga. Långsiktigt blir alltså effekten motsatt jämfört med det direkta ruset som kan ge kortsiktiga känslor av lugn och välbehag. Vanliga lång-

siktiga effekter är att man blir seg och trött, får inte så mycket gjort samt blir osocial och tillbakadragen. Ofta blir skolan lidande och det kan även kännas svårare att umgås med andra människor. Många avskärmar sig och blir mindre delaktiga i det som händer i omgivningen.

## Lektion 2: Sociala relationer



Börja lektionen med att se film 2: "Sociala relationer"

### Efter filmen

#### Elevövning: Diskussionsfråga

*Dela in klassen i smågrupper om 3–5 elever där de får diskutera nedanstående fråga. Skriv gärna upp diskussionsfrågan på tavlan. Låt eleverna sedan berätta hur diskussionen gick i grupperna och diskutera därefter i helgrupp.*

- Hur påverkar regelbunden användning av cannabis sociala relationer?

#### Läraren sammanfattar och gör en övergång till ny övning

"Ni har nu fått följa Eli och Sam i deras relation. När vi bygger upp positiva sociala relationer med andra upplever vi en känsla av belöning. Samma sak när vi klarar av utmaningar. Vi mår bättre och får ökat självförtroende i takt med att vi får mer kunskap och klarar av fler saker. När vi har ett ökat självförtroende vågar vi pröva nya saker och känner oss därför stimulerade. I Sams fall hindrar drogen Sam att ha en positiv relation med Eli.

Bra diskuterat! Nu ska vi gå vidare till en övning där ni ska få ta ställning till olika påståenden."

#### Elevövning: "Heta stolen"

*Värderingsövningar är en metod för att starta samtal där alla kommer till tals samt att bearbeta värderingar inom områden som saknar givna svar. Förutom att bearbeta attityder och värderingar bidrar ofta metoden till ökat självförtroende hos eleverna, förutsatt att alla deltagares åsikter och tankar behandlas med respekt. Värderingsövningar ger möjlighet att tänka efter och ta ställning, uttrycka sina åsikter, motivera sin ståndpunkt, bli lyssnade på och lyssna på andra. Tänk på att du som vuxen föregår med gott exempel genom att lyssna utan att värdera samtidigt som du är noga med att eleverna respekterar varandra.*

- Ställ fram stolar i en ring, en extra tom stol ska finnas med i ringen. Gå igenom vad en värderingsövning är och vad som är viktigt att tänka på.
- "Jag kommer nu att säga ett påstående och då finns inga rätt eller fel."
- "Om ni håller med i påståendet ska ni byta stol (det finns alltid en tom stol över om endast en elev vill byta stol). Om ni inte håller med sitter ni kvar och om ni känner er osäkra kan ni välja att sitta kvar med armarna i kors. Det är helt okej att ändra sig eller att stå över. Man får inte kommentera varandras val."

## **Påståenden till heta stolen:**

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT HA MÅNGA KOMPISAR***

(Be några elever berätta hur de tänker kring detta)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT HA TID FÖR MIG SJÄLV***

När får du tid för dig själv? (fråga några elever eller de som vill berätta)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT LEVA I ETT DEMOKRATISKT SAMHÄLLE***

Vad är demokrati för dig? (fråga några elever eller de som vill berätta)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT KUNNA ANVÄNDA MIN FANTASI OCH VARA KREATIV***

När känner du dig kreativ? (fråga några elever som bytt plats)

Finns det något som kan hämma kreativiteten? (fråga några elever som inte bytt plats)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT LEVA SUNT***

Hur gör du för att leva sunt? (fråga några av de elever som bytt plats)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT HA PENGAR***

(Be några elever berätta hur de tänker kring detta. Varför viktigt/oviktigt?)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT ANVÄNDA PENGAR FÖRNUFTIGT***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT GÖRA BRA IFRÅN MIG I SKOLAN***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT SE BRA UT***

(Be några elever att berätta hur de tänker)



## Läraren sammanfattar/avslutar övningen

”Som ni märkte när ni gjorde den här övningen tycker vi ofta att olika saker är viktigt och inte viktigt i livet. Utifrån det ni tycker är viktigt, kan ett cannabisanvändande påverka dessa saker som att till exempel prestera i skolan, att se bra ut, vara kreativ och så vidare?”

### Alternativ:

#### Skriftlig övning till ”Heta stolen”

Ovanstående övning kan även användas som en skriftlig övning där eleverna var för sig alternativt i grupp om cirka tre personer diskuterar kring påståendena och skriver ner sina svar. Koppla dessa frågor till den avslutande frågan hur dessa saker kan påverkas av ett cannabisanvändande.



## **Elevövning: Skriftlig övning**

*Dela in klassen i smågrupper om 3–5 elever där de får diskutera följande frågor. Skriv gärna upp diskussionsfrågorna på tavlan. Låt eleverna sedan skriva ner sina tankar och reflektioner kring frågeställningarna och lämna in till lärare.*

- De flesta testar inte cannabis, av vilken anledning?
- Hur kan man bygga en god självkänsla (utan droger)?
- Är det skillnad att testa cannabis i Sverige jämfört med utomlands?
- Påverkas synen på cannabis av hur användande framställs i filmer/tv-serier/musikvideos?

**GENOM ATT DISKUTERA MED ANDRA  
TRÄNAR ELEVERNA PÅ ATT LYSSNA OCH  
FÖRSTÅ OLIKA SYNPUNKTER OCH  
UPPLEVELSER.  
ELEVERNA TRÄNAR PÅ ATT SÄTTA ORD PÅ  
SINA TANKAR OCH ÅSIKTER.**

## **Tips på ytterligare övning!**

Att arbeta vidare med tillsammans med eleverna...

Se klipp från UR om att bli beroende av cannabis i ung ålder. (Finns även att köpa som dvd på [www.ur.se](http://www.ur.se).) <https://urkola.se/Produkter/177265-Fakta-droger-Hog>

Diskutera och reflektera med eleverna efteråt.

## Lektion 3: Lagen

- 1. Du som lärare läser igenom nedanstående fakta kopplat till lektion 3 innan lektionstillfället. Texten är en sammanfattning av vad film 3 tar upp.**
- 2. Påbörja Lektion 3. Följ instruktionerna i den gula rutan för lektion 3 "Lagen".**

### För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 3

#### Vad säger lagen?

Cannabis är den vanligaste narkotikan både i Sverige och internationellt. I Sverige är det förbjudet att använda, inneha, sälja och hjälpa andra att skaffa cannabis. Det är förbjudet med all handel av narkotikaklassade preparat. I några länder är det tillåtet att använda cannabis för eget bruk. Detta trots att större delen av forskarvärlden är ense om att cannabis är en beroendeframkallande drog som på sikt ger skador på bland annat hjärnan.

I Sverige används de aktiva ämnena THC och CBD från cannabisplantan i medicinskt syfte för vissa allvarliga sjukdomstillstånd och kronisk nervsmärta.

I Sverige har vi en lag som heter narkotikastrafflagen. Domstolen kan döma personer som bryter mot denna lag till böter eller fängelse. Ett ringa narkotikabrott är exempelvis om en person är påverkad av cannabis eller har en mindre mängd cannabis på sig, då riskerar personen att dömas till böter eller upp till 6 månaders fängelse. Vid grovt narkotikabrott kan personen dömas till fängelse i 2–10 år. För att dömas till fängelse måste personen vara myndig annars utdöms böter och ärendet lämnas i regel över till socialtjänsten som gör en utredning.

#### Svenska folkets inställning till cannabis

En majoritet av befolkningen tycker att det är bra att Sverige har en restriktiv hållning till cannabis. Kvinnor har en mer negativ inställning till cannabis än vad män har. Det finns också en skillnad i inställningen beroende på ålder. Äldre personer har generellt en mer negativ inställning till cannabis än yngre.

## Lektion 3: Lagen



**Börja lektionen med att se film 3: "Lagen"**

### Efter filmen

#### Elevövning: Diskussionsfråga

*Dela in klassen i smågrupper om 3–5 elever där de får diskutera nedanstående fråga. Skriv gärna upp diskussionsfrågan på tavlan. Låt eleverna sedan berätta hur diskussionen gick i grupperna och diskutera i helgrupp.*

- Hur kan samhället arbeta för att minska användandet av droger?

#### Elevövning: Fallbeskrivning

*Läs upp följande fallbeskrivning.*

Det är fredag och Alex och Charlie är på stan. På andra sidan gatan ser de Robin som står och pratar med någon de inte känner igen. De går fram till Robin som är rödögd och fnissig. Robin är på väg hem till en kompis och frågar om Alex och Charlie vill hänga på. Det vill dom och de hämtar sina cyklar. När de kommer fram ser de att flera personer sitter och röker hasch. Robin går fram till en av killarna och får en joint och börjar röka. Alex känner sig obekvämt och säger till Charlie att de borde gå därifrån men Charlie tycker att de ska stanna en stund och går och sätter sig bredvid Robin i soffan och tar ett bloss. Robin ropar åt Alex att också komma dit och testa. Alex vill inte testa eftersom det är olagligt och skadligt men vill inte heller lämna Charlie där.

- Diskutera fallbeskrivningen i stor grupp, vad hände?
- Be eleverna i små grupper eller två och två att svara på frågorna nedan:
  - Vad ska Alex göra?
  - Hur kan situationen bli bättre?
  - Vilka straff riskerar någon som använder/bjuder på cannabis?
  - Varför finns det en narkotikalag i Sverige?
  - Vem riskerar straff om polisen skulle komma?
  - Vad är ett rimligt straff?
- Låt eleverna berätta hur deras diskussion har gått och vad de kom fram till.

## Läraren sammanfattar/ avslutar lektionen

”Tack för era tankar och diskussioner. Idag har vi pratat om lagstiftning kring cannabis och diskuterat kring hur vi kan hantera situationer med kompisar och cannabis.”

**97 % AV SVERIGES BEFOLKNING HAR  
ALDRIG RÖKT CANNABIS,  
DE FLESTA TESTAR ALLTSÅ INTE!**

## **Tips!**

Att arbeta vidare med tillsammans med eleverna...

Eleverna kan få i uppgift att läsa i tidningar, se på nyheterna om de hittar en artikel eller inlägg om narkotikabrott. Diskutera kring konsekvenser för de som begår brottet och de runt omkring.

## Lektion 4: Miljöpåverkan

- 1. Du som lärare läser igenom nedanstående fakta kopplat till lektion 4 innan lektionstillfället. Texten är en sammanfattning av vad film 4 tar upp.**
- 2. Till denna lektion behövs: Tre olika A-4 papper. Ett med ordet JA, ett med ordet NEJ, ett med ordet KANSKE.**
- 3. Påbörja Lektion 4. Följ instruktionerna i den *gröna rutan* för lektion 4 "Miljöpåverkan".**

### För dig som lärare: Fakta kopplat till lektion 4

Narkotikaindustrin är en bransch som inte bara har en negativ påverkan på människor och hälsan. Knarktillverkning är ett direkt hot mot miljön på flera kontinenter. Regnskogar skövlas, miljoner ton kemikalier dumpas i naturen, bekämpningsmedel sprids i naturen och slöseri med energi är några av de problem som uppstår i spåren av drogproduktion världen över. Den globala klimatförändringen påverkas också på grund av en ökning av farliga utsläpp.

### Inomhusodling

På 1970-talet odlades cannabis mest utomhus, men vid inomhusodling kan odlarna själva manipulera plantor och skörd, det vill säga både maximera skörden och höja THC-halten, därför blir inomhusodling allt vanligare.

Odling av cannabis inomhus är ett växande problem i samhället ur både miljö-, hälso- och ett säkerhetsperspektiv. Några exempel på detta är: felaktiga elledningar, användandet av starka lampor, interaktionen av vatten och el, användning av kemikalier (bekämpningsmedel, gödningsmedel) och risken för mögeltillväxt, som alla kan skapa farliga och ibland dödliga miljöer.

Att odla cannabis inomhus kräver högenergilampor som är upp till 500 gånger starkare än vanliga läslampor. Produktion av en enda marijuanacigarett slukar lika mycket energi som att låta en 100-watts lampa lysa i 25 timmar. Inomhusodling av marijuana i USA förbrukar ca 1

procent av all el i landet (år 2015). Detta motsvarar hälften av all el som används i svenska hushåll och går att jämföra med växthuseffekten som tre miljoner bilar ger.

En del bekämpningsmedel som används är förbjudna i många länder eftersom de är direkt skadliga och giftiga. Dessa bekämpningsmedel kan orsaka sjukdomar hos både de människor som arbetar med cannabisplantan men också hos de som sedan röker marijuana.

Exponering kan leda till ett antal neurologiska symptom som huvudvärk, muskelryckningar, illamående och andningsdepression.

## Utomhusodling

Utomhusodling av cannabis sker i delar av världen med varmt klimat och många soltimmar. Denna typ av produktion kräver stora mängder vatten och bekämpningsmedel. Grödor som växer utomhus riskerar att attackeras av skadedjur och bekämpas därför med bland annat insektsmedel och råttgift.

En annan problematik som cannabisodling leder till för miljön, är förstörelse och skövling av skog för att skapa odlingsmark. Dessutom används konstgödsel för att maximera produktionen. Cannabis kräver mycket vatten för att växa. En liten cannabisgrodd behöver minst 33 liter för att växa och bli en planta. Några liter för en planta låter kanske inte mycket, men om man adderar tusentals växter blir mängden vatten enorm.

## Lektion 4: Miljöpåverkan



**Börja lektionen med att se filmen 4: "Miljöpåverkan"**

### Efter filmen

#### Elevövning: Diskussionsfråga

*Dela in klassen i smågrupper om 3–5 elever där de får diskutera nedanstående fråga. Skriv gärna upp diskussionsfrågan på tavlan. Låt eleverna sedan berätta hur diskussionen gick i grupperna och diskutera i helgrupp.*

- Vems ansvar är det att skydda miljön mot förstöring?

#### Elevövning: Ja/Nej/Kanske

*Värderingsövningar är ett redskap för att starta samtal där alla kommer till tals samt att bearbeta värderingar inom områden som saknar givna svar. Förutom att bearbeta attityder och värderingar bidrar ofta metoden till ökat självförtroende hos eleverna, förutsatt att alla deltagares åsikter och tankar behandlas med respekt. Värderingsövningar ger möjlighet att tänka efter och ta ställning, uttrycka sina åsikter, motivera sin ståndpunkt, bli lyssnade på och lyssna på andra.*

*Lägg ut lapparna med texten Ja, Nej och Kanske på golvet och gå igenom vad en värderingsövning är och vad som är viktigt att tänka på.*

- "Jag kommer nu säga ett påstående och då finns inga rätt eller fel, ni ska få möjlighet att träna på att tänka efter och ta ställning, uttrycka era åsikter, motivera er ståndpunkt, bli lyssnade på och lyssna på andra."
- "Ni ska gå och ställa er vid den lappen som passar in på ert val. Det är helt okej att ändra sig, man får inte kommentera varandras val."



## **Påståenden till Ja/Nej/Kanske:**

### ***DET VORE SPÄNNANDE ATT BO UTOMLANDS I ETT ÅR***

Var skulle du vilja bo? Vad skulle du sakna?

### ***DET ÄR HÄRLIGT ATT VARA I NATUREN***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***DET ÄR VIKTIGT ATT BRY SIG OM MILJÖN***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***DET ÄR LÄTT ATT MOTSTÅ GRUPPTRYCK***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***ALLA KAN BIDRA TILL MINSKAD CANNABISANVÄNDNING***

(Be några elever att berätta hur de tänker)

### ***ALLA HAR ETT ANSVAR ATT SKYDDA MILJÖN MOT FÖRSTÖRING***

Hur ser ansvaret ut? Vilka (fler) har ett ansvar?

### ***DET ÄR ROLIGT MED UTMANINGAR***

Att skydda miljön kanske kan ses som en utmaning, hur skulle man kunna göra? Vad kan du göra? Andra utmaningar?

## **Läraren sammanfattar och avslutar övningen**

”Narkotikaindustrin är en bransch som inte bara har en negativ påverkan på människor och hälsan. Det är också ett direkt hot mot miljön, då regnskogar skövlas och bekämpningsmedel dumpas i naturen. Hur påverkar det oss här i Sverige?”

## **Tips!**

Att arbeta vidare med tillsammans med eleverna...

Diskutera hur vårt samhälle och vår miljö skulle se ut om cannabis var lagligt och därför fick produceras i större utsträckning än idag?

### **MER INSPIRATION OCH VERKTYG!**

*ANDT på schemat*  
*([andt.drugsmart.com](http://andt.drugsmart.com)) ger dig som lärare tips på hur du kan integrera ANDT frågor i olika ämnen.*

## Frågesport/tipsrunda om cannabis

Läs upp frågorna samt alternativen. Eleverna får ett papper där de fyller i 1, X eller 2 efter respektive fråga. Rätt svar är fetmarkerade. Kopieringsunderlag till frågesporten utan de rätta svaren finns som bilaga i slutet av detta material.

1. Cannabis används som ett samlingsnamn för bland annat marijuana, hasch och hascholja. Dessa kommer från en hampväxt som heter Cannabis sativa. Växten innehåller över 400 kemiska substanser, hur många av dessa påverkar psyket (det vill säga är psykoaktiva)?

1. 10–30 ämnen      **X. 60–80 ämnen**      2. 100–120 ämnen

2. Vad heter ämnet i cannabis som främst skapar ett rus?

1. **THC**      X. CTH      2. HTC

3. Cannabis är fettlösligt vilket gör att det lagras i kroppens fettvävnader och stannar kvar länge i kroppen (till exempel i hjärnan och i kroppens inälvor). Hur länge stannar cannabis kvar i kroppen om det röks regelbundet?

1. Ca. 6 timmar      X. Ca. 6 dagar      **2. Ca. 6 veckor**

4. Hur länge är korttidsminnet och inlärningsförmågan nedsatt efter ett cannabisrus?

1. 1–2 timmar      **X. 1–2 dagar**      2. 1–2 veckor

5. Narkotikaindustrin har inte bara negativ påverkan på människor och hälsan utan även på vår miljö genom koldioxidutsläpp och konstgödsling. En joint cannabis ger 1,5 kg miljöfarliga koldioxidutsläpp. Hur länge måste en 100-watts lampa lysa för att motsvara samma mängd koldioxidutsläpp?

1. 10 timmar      X. 15 timmar      **2. 25 timmar**

6. I Sverige är det förbjudet att använda, inneha, sälja och hjälpa andra att skaffa cannabis. Hur riskerar en person som är lätt påverkad av cannabis att bli dömd? (ringa narkotikabrott)

1. Samhällstjänst      X. Fängelse upp till 6 år      **2. Fängelse upp till 6 månader**

## Cannabisordlista

**ABSTINENS** - är den omställningsreaktion som uppstår när en drog försvinner ur kroppen efter en tids regelbunden användning. Abstinenssymptomen av cannabis är vaga. Irritation, rastlöshet, svettningar, sömnproblem och nedstämdhet är vanliga symptom.

**AVKRIMINALISERING** av cannabis – är en term inom juridiken som skulle innebära att man inte längre straffbelägger handlingen att använda, inneha, sälja och hjälpa andra att skaffa cannabis. Begreppet skiljer sig från legalisering.

**FYSISKT BEROENDE** - är ett tillstånd när kroppen har anpassat sig till en drog och man får abstinens om man slutar använda den.

**LEGALISERING** av cannabis – innebär att cannabis blir helt lagligt att använda, inneha, sälja och hjälpa andra att skaffa. Begreppet skiljer sig från avkriminalisering

**NÄTDROGER** - Begreppet nätdroger, eller **internetdroger** är inte helt lätt att förstå. Nätdroger är ett ord som används ganska mycket i media och är från början ett samlingsnamn på de droger som man kan köpa och sälja via internet. Men ofta när ordet nätdroger används menas även andra droger än bara de droger som går att köpa via nätet.

**Här är några exempel som kan räknas som nätdroger:**

- RC-droger ("Research Chemicals") eller designerdroger.
- Nya psykoaktiva substanser (NPS) är ett ord som används allt mer både i Sverige och internationellt för att beskriva nya substanser som påverkar oss, men som inte hunnit bli klassade som till exempel narkotika.
- Preparat som på olika sätt förknippas med internet (försäljning, marknadsföring, m.m.)
- Preparat som till en början marknadsförs och säljs som lagliga preparat (s.k. legal highs) även om de senare blir olagliga
- Exempel på nätdroger är olika rökmixar som Spice, syntetiska cannabinoider och katinon-derivat (MDPV, mefedron) m.m.

**PSYKISKT BEROENDE** - uppstår när en drog blir det centrala i en persons tankar, känslor, aktiviteter och umgänge på ett sätt som gör det svårt att sluta. Cannabisberoende visar sig ofta genom att man längtar efter att röka eller helt enkelt har svårt att bryta sina vanor. Det kommer sakta och man märker inte att man blir beroende.

**THC** - är den dominerande psykoaktiva komponenten i cannabis som ger upphov till ruset. THC är en förkortning för delta-9 tetrahydrocannabinol. Halten THC används ofta som ett mått på styrkan i cannabis.

**TOLERANS** - innebär att man behöver använda mer cannabis för att uppnå samma effekt som tidigare. Toleransen för cannabis är olika hos människor från födseln och utvecklas individuellt. Ibland brukar man säga att det är när toleransen är förhöjd, det vill säga när cannabisanvändandet är högt för att nå effekt, som man blir beroende.

## Föräldrastöd

Tillitsfulla relationer mellan skola och föräldrar/vårdnadshavare ökar möjligheten att upptäcka och påverka barn och ungdomar när det gäller konsumtion av tobak, alkohol och droger. Att utbilda föräldrar inom cannabis är viktigt eftersom de har ett stort inflytande under hela uppväxttiden och därmed en betydelsefull roll i det förebyggande arbetet.

Det är viktigt att föräldrar engagerar sig och vågar kliva fram samt att de har tydliga och uttalade normer om vad de unga får eller inte får göra.

## Skyddsfaktorer

Att ge barnet uppmärksamhet för positiva handlingar är en viktig skyddsfaktor. Det är också viktigt att vara delaktig i barnets liv och att visa att man som förälder bryr sig. Trots att ungdomar inte alltid tycks vilja att föräldrar har insyn i deras vardag så är det, enligt forskning, en betydande skyddsfaktor. Genom att plussa på skyddsfaktorer minskar risken att barn inte utvecklar problem trots exponering för riskfaktorer.

## Föräldrastöd integrerat i föräldramötet

### Åk 7–9

I årskurs 7–9 kan cannabisinformationen till föräldrarna läggas in i ett föräldramöte eller i anslutning till ett sådant. Hälsoäventyrets har tagit fram en PowerPoint kopplat till detta lektionsmaterialet som går att visa på föräldramöten, kontakta Hälsoäventyret för att få tillgång till presentationen. Vid önskemål och intresse hos föräldrarna kan ett antal föräldraträffar om cannabis ges. Om inte någon på skolan kan hålla i träffarna så kan det finnas handledare i din kommun att tillgå som resurs. Det går också bra att kontakta Hälsoäventyret.

Det är också bra att fundera över hur de föräldrar som inte har möjlighet att komma nås på bästa sätt.

### Gymnasiet

I gymnasiet kan informationen om cannabis komma upp som en informationspunkt vid ett föräldrainslag vid skolstart när elever börjar gymnasiet genom att visa Hälsoäventyrets PowerPoint vilken inkluderas i kursmaterialet. Vid önskemål och intresse hos föräldrarna kan ett antal föräldraträffar om cannabis vara en idé. Om inte någon på skolan kan hålla i träffarna så kan det finnas handledare i din kommun att tillgå som resurs. Det går också bra att kontakta Hälsoäventyret.

Det är också bra att fundera över hur man skall nå de föräldrar som inte har möjlighet att komma.

## **Upplägg – Information på föräldramöte/skolstart**

Tidsåtgång: ca 15 min-20 min

- Hälsa välkomna och berätta om upplägg.
- Visa Hälsoäventyrets PowerPoint (film och fakta).
- Diskussion i mindre grupper utifrån olika frågeställningar.

### **Att tänka på**

Utforma en inbjudan till föräldramötet med tydlig information om tid, plats, innehåll och sluttid. Tänk på att det ska vara en inbjudan och inte en kallelse. Mötet ska vara attraktivt och kännas meningsfullt, det är därför bra att göra föräldrarna delaktiga genom övningar och diskussioner. Förmedla att de är viktiga som skyddsfaktor för att deras barn ska må bra!

# Referenser till fakta i lärarhandledningsmaterialet

Ahnquist, J., Sylwan, L. & Strååt, S. (2014). *Föräldrar spelar roll: vägledning i lokalt och regionalt föräldrastödsarbete*. (2. rev. uppl.) Solna: Folkhälsomyndigheten.

CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. (2016). *Fakta om: Cannabis*. Hämtad 28 juni 2016 från CAN, <http://www.can.se/Fakta/cannabis/>

Cannabishjälpen. (2016). *Fakta om Cannabis*. Hämtad 28 juni 2016 från Cannabishjälpen, <http://cannabishjalpen.se/node/2>

Forkby, T. Olausson, S. Turner, R. 2013. *Cannabisanvändning bland unga* (Rapport 2013:04). Göteborg: FOU i Väst

Franck, J. & Nylander, I. (2012). *Beroendemedicin*. Studentlitteratur.

Institute for Security and Development Policy. (2014). *Knark en miljökatastrof*. hämtad 5 maj 2016 från ISDP, <http://isdpc.eu/content/uploads/images/stories/isdpc-main-pdf/2014-knark-en-miljokatastrof.pdf>

Länsstyrelsen Uppsala län. (2017-2021). *Strategi och åtgärdsprogram alkohol, narkotika, dopning, tobak och läkemedel Uppsala län*. Hämtad 8 maj 2019 från Länsstyrelsen <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.4e0415ee166afb59324b39e/1541406105219/2017-00%20Strategi%20och%20åtgärdsprogram%20ANDT-L%20i%20Uppsala%20län%0A2017-2021.pdf>

Olsson, P. (2018). *8 myter om cannabis (3:0)*. Stockholm: Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle – RNS.

Raininen, A., Dahlman, N., Raininen, J. (2012). *Ungas frågor om alkohol och droger*. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Skador av hasch och marijuana* (R 2009:13). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Skolverket. (2018). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* (reviderad 2018). Hämtad 8 maj 2019 från Skolverket, <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65d48d/1553968042333/pdf3975.pdf>

Skolverket. (2011). *Läroplan för gymnasieskolan*. Hämtad 8 maj 2019 från Skolverket, <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan>

Samlad nationell ANDT-strategi (2016-2020)  
[http://www.regeringen.se/contentassets/67d027e1eb684f2db2f537ce54f479aa/rk\\_21340\\_socialdep\\_folder\\_tillg\\_web.pdf](http://www.regeringen.se/contentassets/67d027e1eb684f2db2f537ce54f479aa/rk_21340_socialdep_folder_tillg_web.pdf)



WHO. (2016). *The health and social effects of nonmedical cannabis use*. Hämtad 28 juni 2016 från WHO, [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/cannabis\\_report/en](http://www.who.int/substance_abuse/publications/cannabis_report/en) (Svensk översättning av rapportens sammanfattning, [http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/WHO\\_rapport\\_cannabis.pdf](http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/WHO_rapport_cannabis.pdf))

# Bilaga 1

## Kopieringsunderlag till frågesport Cannabis

1. Cannabis används som ett samlingsnamn för bland annat marijuana, hasch och hascholja. Dessa kommer från en hampväxt som heter Cannabis sativa. Växten innehåller över 400 kemiska substanser, hur många av dessa påverkar psyket (det vill säga är psykoaktiva)?

1. 10–30 ämnen      X. 60–80 ämnen      2. 100–120 ämnen

2. Vad heter ämnet i cannabis som främst skapar ett rus?

1. THC      X. CTH      2. HTC

3. Cannabis är fettlösligt vilket gör att det lagras i kroppens fettvävnader och stannar kvar länge i kroppen (till exempel i hjärnan och i kroppens inälvor). Hur länge stannar cannabis kvar i kroppen om det röks regelbundet?

1. Ca. 6 timmar      X. Ca. 6 dagar      2. Ca. 6 veckor

4. Hur länge är korttidsminnet och inlärningsförmågan nedsatt efter ett cannabisrus?

1. 1–2 timmar      X. 1–2 dagar      2. 1–2 veckor

5. Narkotikaindustrin har inte bara negativ påverkan på människor och hälsan utan även på vår miljö genom koldioxidutsläpp och konstgödsling. En joint cannabis ger 1,5 kg miljöfarliga koldioxidutsläpp. Hur länge måste en 100-watts lampa lysa för att motsvara samma mängd koldioxidutsläpp?

1. 10 timmar      X. 15 timmar      2. 25 timmar

6. I Sverige är det förbjudet att använda, inneha, sälja och hjälpa andra att skaffa cannabis. Hur riskerar en person som är lätt påverkad av cannabis att bli dömd? (ringa narkotikabrott)

1. Samhällstjänst      X. Fängelse upp till 6 år      2. Fängelse upp till 6 månader