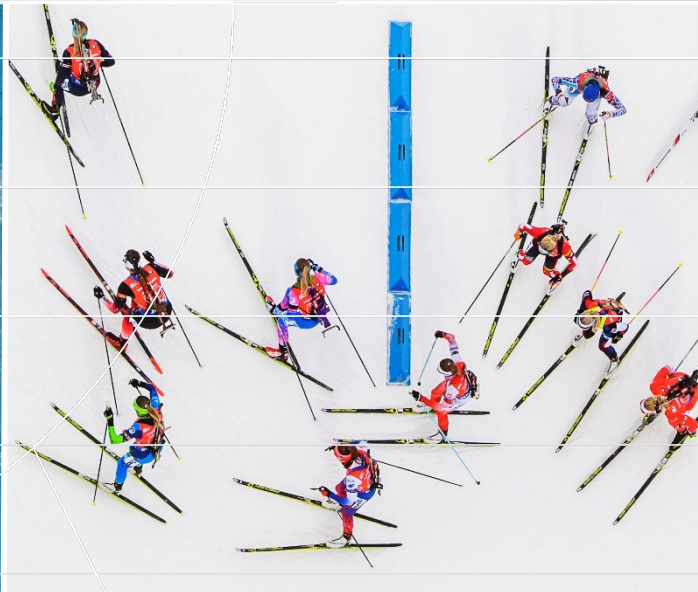
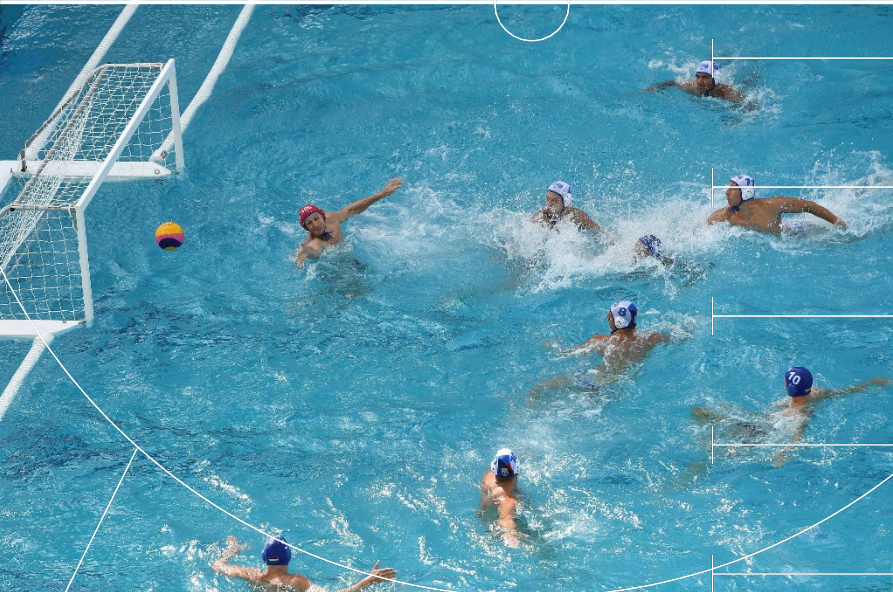
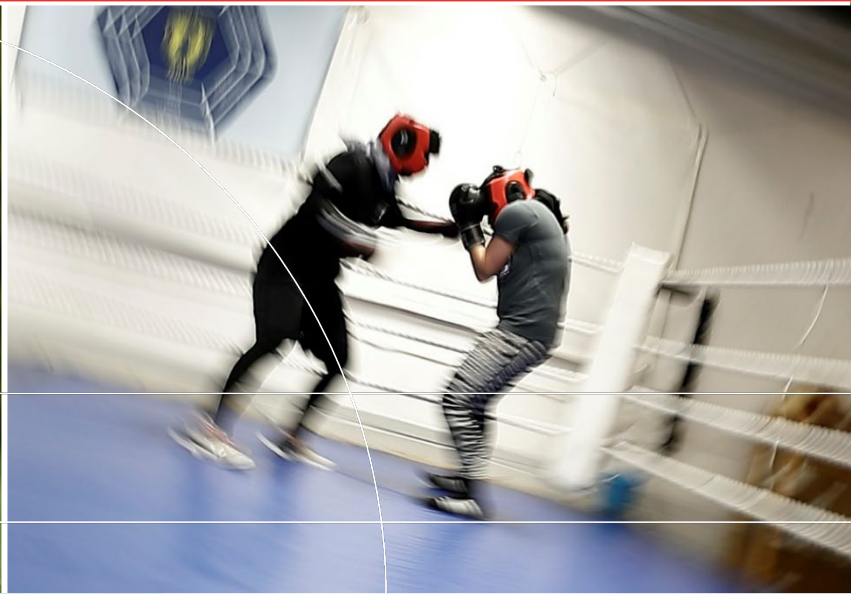


Lärgruppsmaterial

Samtala om alkohol med träningsgruppen



Vad säger Riksidrottsförbundet?

”Vi vill inom idrottsrörelsen bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Inom idrotten lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, till exempel användandet av droger”.

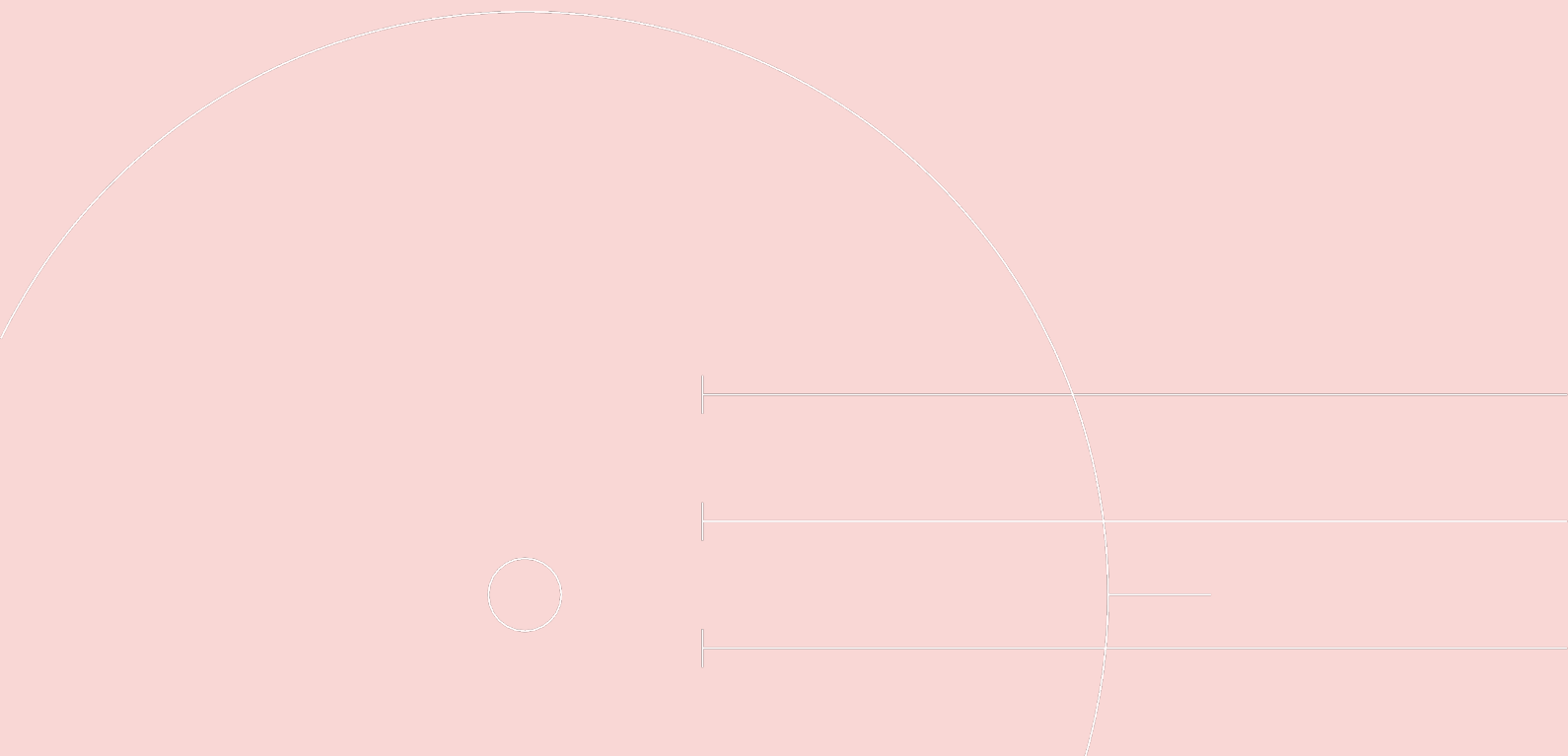
Lärgruppsträffar

Tänk på att du kan anmäla arbetet med detta material som lärgrupp till RF-SISU. En lärgrupp är att jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp.

RF-SISU – en resurs

RF-SISU delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje utav. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, studiebesök, föreläsare med mera.

Kontakta gärna RF-SISU i ditt distrikt, så berättar vi mer om hur ett samarbete kan se ut, www.rfsisu.se



Diskussionsfrågor om alkohol och idrott

Vilken påverkan har alkoholen på kroppen och prestationen? Beskriv vad du tror/vet.

Ni ska iväg på match/tävling under helgen och du hör att några i din träningsgrupp tänkt gå på fest och dricka alkohol på fredag kväll. Vad tycker du om det och hur skulle du hantera situationen?

Hur ser du på idrottsstjärnor som visar upp alkoholkonsumtion offentligt i sociala medier?

LÄSTIPS!

[Alkohol och idrott - en forskningsrapport](#)

Diskussionsfrågor om alkohol och idrott

Du tror att en i din träningsgrupp har alkoholmissbruk i sin närhet, t ex i familjen. Det kan vara något som personen mår dåligt över och påverkas av. Vad tycker du är bästa sättet att hjälpa till på?

Har du någon gång känt grupstryck att dricka alkohol fast du inte vill? Vilken situation handlade det om och hur hanterade du det?

Du tränar med en person som du tycker har svårt att hantera alkohol. När personen dricker blir det ofta för mycket och personen kan också bete sig illa. Vad skulle du göra?

LÄSTIPS!

www.maskrosbarn.org stödjer ungdomar som växer upp med förälder som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk.

Diskussionsfrågor om alkohol och idrott

Har er förening någon alkohol-, ANDTS- eller drogpolicy? Vad görs i er förening för att hjälpa utövare till sunda levnadsvanor?

Ni befinner er på ett träningsläger i ett annat land där det är lagligt för er åldersgrupp att köpa alkohol. Ett jämnårigt gäng som ni lär känna i landet bjuder med er och undrar om ni vill dricka alkohol. Hur skulle ni tänka och agera i en sådan situation?

I Riksidrottsförbundets policy står att: alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Hur skulle du hantera en situation på ett läger om era ledare eller någon träningskompis dricker alkohol?

LÄSTIPS!

Alkohol och narkotika; statistik, fakta och undersökningar - www.drugsmart.com

Länkar och tips

Ungdomsmottagningar för alla mellan 13 och 25 år. Här får man svar på frågor om relationer, sex, alkohol, droger och andra frågor. På umo.se finns lista med telefonnummer till alla mottagningar i landet.

BRIS telefon och chatt: 116 111 - Ring, chatta eller maila med en kurator. För alla under 18 år. Öppet: alla dagar 14–21. Läs mer på bris.se.

jourhavandekompis.se

Chattjour hos Röda Korset, för ungdomar upp till 25 år. Öppet: vardagar 18–21 och lördag–söndag 14–17.

teamtilia.se

Chatt för ungdomar och unga vuxna som behöver någon som lyssnar. Öppet: alla dagar 21-22.30.

killar.se

Stödsida för killar mellan 10-20 år. Chatt öppen söndag–torsdag 19–21.

tjejzonen.se

Stöd för tjejer upp till 25 år, med bland annat storasysterverksamhet och chatt. Chatt öppen söndag–torsdag 20–22.

maskrosbarn.org

Arbetar för att stödja ungdomar som växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk. Chatt öppen kvällar söndag-fredag.

tryggabarnen.org, telefon 070-477 77 910

För unga som lever nära någon som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Öppet alla dagar. Chatt på Snapchat, användare: Trygga Barnen.

umo.se

Ungdomsmottagningen på nätet. Information och stöd till ungdomar i många frågor, bland annat alkohol, tobak och andra droger.

drugsmart.com

Information och diskussionsforum om alkohol, cannabis, tobak och andra droger.

ungadrogforebyggare.se

Ideell organisation av unga som arbetar drogförebyggande med kunskapsspridning och opinionsbildande arbete.

bris.se

Barn och unga kan ringa till Bris telefon 116 111, skriva till Bris-mejlen eller i Bris chatten.

tjejjouren.se

Faktadatabasen Tjejjuiden och kontaktuppgifter till Sveriges alla tjej- och ungdomsjourer.

cannabishjalpen.se

För alla som berörs av cannabis.

trafikverket.se/ddd/

Don't drink and drive, för en nykter trafik och för att undvika att ungdomar skadas.



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

