

Länets gemensamma mediebank

MEDIECENTER VÄRMLAND



ANDTS

- ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPING,
TOBAK & SPEL



*Det här temabladet innehåller Mediecenter Värmlands filmer om ANDTS!
Filmerna är direktlänkade till SLI – ctrl-klicka på titeln och strömma/beställ!*

OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebank!
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning,
avgiftsfritt välja bland cirka 25 000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program, pussel & spel och robotar.
Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog sliplay.se/mediecentervarmland.

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till
mcv@regionvarmland.se

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elewinloggning)

Gör så här för att skapa konto:

Gå till sliplay.se/mediecentervarmland. Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på sliplay.se/mediecentervarmland och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske...?
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)

Målgruppen är en rekommendation från oss och leverantören. Det är du som pedagog som avgör för vilka åldrar du vill visa filmen!

Innehåll:	Sid:
Alkohol	3
Narkotika	9
Doping	12
Tobak.....	14
Spelmissbruk.....	15

ALKOHOL:

FILMER

[Vår underbara kropp - Om mediciner, droger och gifter](#)

Tecknad. Om olika sorters mediciner och vad de är bra för och om farliga droger och deras skadeverkningar.

Speltid: 10 min. **Målgrupp:** 5–9 år. **Utförande:** Strömmande.



[Osynliga sår: Missbrukande föräldrar](#)

Angelicas mamma är alkoholist. Medan mamman ligger utslagen på soffan är det Angelica som får laga mat, städa, panta ölburkar och ta hand om lillebror. En dag orkar inte Angelica mer. Berättelsen är baserad på en verklig historia och iscensatt av skådespelare. Medverkar gör även Lotta Molander som arbetar med utsatta barn.

Speltid: 9 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.

[Osynliga sår: Missbruk](#)

Noel växer upp med en pappa som dricker för mycket och lär sig snabbt att anpassa sig till pappans skiftande humör. Han tror att han är ensam om att ha en förälder som har ett beroende, men vart femte barn i Sverige idag lever med en förälder som dricker för mycket. I programmet medverkar också Oscar Palmbäck från Ersta vändpunkten och Thérèse Eriksson, grundare av organisationen Maskrosbarn.

Speltid: 13 min. **Målgrupp:** 10–15 år. **Utförande:** Strömmande.



[Orka: Markus pappa dricker](#)

Markus pappa är alkoholist, men det vet ingen om - inte ännu. På ytan är allt normalt; Markus föräldrar bor i villa och båda jobbar. Men hela familjen påverkas av missbruket, och Markus mår allt sämre. Sin ilska tar han ut på sina klasskamrater - han har blivit en mobbare. Stephan Wilson Yüceyatak ska försöka hjälpa den fiktive Markus och träffar idrottsläraren

Mathias och Marie-Therese, som jobbar med att hjälpa barn i Markus situation. Vi får också höra andras historier om hur det är att växa upp med missbrukande föräldrar.

Speltid: 27 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



[Jävla pappa – en film om alkoholism, medberoende och föräldraskap](#)

Jävla pappa handlar om Niklas och Leif, en son och en far, som båda mår pissdåligt. De har ingen annan att vända sig till och de kan heller inte prata om sina problem. I stället gör de som män alltid gör när de är vilsna, de försöker bygga något. En husbil. Sonen vill prata med sin pappa om det som är svårt. Men det går åt helvete,

både med bygget och deras relationen. De bråkar och super, flyr från varandra och allt runtomkring. Men någonstans under ytan finns ändå kärleken kvar, och till slut när skiten rinner över blir kanske bygget av bilen första steget mot en väg ut ur deras trasiga relation.

Speltid: 61 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.

[Tänk till snackar stress: Alkohol](#)

Marika berättar om när hon gick i gymnasiet och drack väldigt mycket alkohol. Hon ville passa in och vara en del i gänget, men hon fick mer ångest och oro. Det finns många negativa konsekvenser av att använda droger och alkohol, men det måste ju finnas något bra med det också. Psykiatrforskaren Emma Frans berättar om varför många ändå dricker alkohol.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

[Grym kemi: Droger](#)

Vad finns det för kemiska ämnen i droger och hur påverkar dessa hjärnan? Och vad är egentligen baksmälla? Programledaren Brita Zackari försöker tillverka egna droger men hejdar sig när kemiprofessorn Ulf Ellervik berättar om dess effekter på hjärnan och kroppen. Kulturhistorikern Edward Blom får dricka sig berusad så att vi kan testa promillehalt och sinnesstämning. Vi får också lära oss om vår kanske vanligaste drog, kaffe. Hur påverkas våra hjärnor av kaffe och varför blir vi pigga av det?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



Fakta droger

Alkohol och tobak är fortfarande de vanligaste drogerna bland tonåringar i Sverige. Men samtidigt som tonåringarna faktiskt dricker allt mindre så gror en cannabistrend i storstäderna. Tullen larmar också om att de beslagtar alltmer narkotika som beställts via internet. Vi träffar olika personer som berättar om sina erfarenheter om droger. Vi möter bland andra Olivia som

förlorade sin pappa till alkoholen, läkaren som tar emot överdosfallen på akuten och Caroline som rökte cannabis under hela sin tonårstid. Deras berättelser varvas med fakta om hur alkohol kan påverka omdömet, vad cigarettök gör med lungorna, vad man egentligen menar med nätdroger och mycket annat.

Speltid: 10x6 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Rubriker:

Beroende	Hög
Full	Nätdroger
Påverkad	Farligaste drogen
Nykter	Lagen
Rökning	Dopad

Gräsmark var så tyst och stilla

Sommarens ljusaste natt förvandlades till mörker. Berättelsen i den här filmen är sann. Allt blev så tyst och stilla. Den där dagen då livet förändrades i lilla Gräsmark i Värmland. I filmen möter du ungdomar som var med den ödesdigra midsommarnatten, när det som inte fick hända - hände. På grund av att man gjort det dåliga valet att köra moped berusad. De skulle bara ta en sväng ner mot samhället. De hade druckit. Filmen är en startpunkt för fortsatta diskussioner om mopedkörning och risker.

Speltid: 15 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete. De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar alla temablad på vår hemsida

www.regionvarmland.se/mediecenter

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?

E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!



Farväl lillebror – två olyckor, två livsöden

Båda hade en lillebror. Båda förlorade honom för alltid på grund av en berusad bilförare. Filmen bygger på två människors berättelser ur verkligheten. Den ena är Marie, vars lillebror Erik var på väg till en innebandyträning när han blev påkörd och dödad av en rattfyllerist. Erik skulle precis fylla 14 år. Den andre är Peder som själv körde ihjäl sin vuxne lillebror. Trots att båda

visste att Peder druckit satte de sig i bilen och körde. Så gick allt fel och olyckan var ett faktum. När Peder vaknade upp på intensivvår fick han veta att hans lillebror var död. Filmen börjar med en reklamfilm "Fyllehunden" och avslutas med intervjuer med personer kring Peders olycka.

Speltid: 19 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

Ett ödesdigert val

Det här handlar om att göra ett dåligt val. Om konsekvenserna av ett sådant val. Det här handlar om rattfylla. Du möter Magnus som bara efter en kilometer går av vägen och kamraten Fredrik skadas för livet. Vi träffar Jan Runar som efter tio öl kör av vägen och voltar. Efter några sekunder ser han sin kamrat bli innebränd i bilen. Du möter också Matthias som tillsammans med sin bästa vän tog några öl innan de satte sig i bilen för att köra till McDonalds. Matthias fick sladd och träffade en lyktstolpe. Bilen klövs och kompisen dödade. Filmen deponerad av Trafikverket.

Speltid: 16 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.



Vi öbehöriga

En dokumentärserie om unga personer som hamnat i ett utanförskap. För Tindra, Rodney och Chanel fungerade inte grundskolan. Anledningarna var olika, som mobbning, stökig skola och svåra familjeförhållanden. Men konsekvenserna är desamma: de saknar en gymnasieutbildning och har hamnat i ett utanförskap. I dag finns det närmare 150?000

personer i åldern 16–29 år som varken arbetar eller studerar. I den här gruppen finns högre risk att drabbas av psykisk ohälsa, missbruk och kriminalitet. Syftet är att skildra konsekvenserna för unga som av olika anledningar inte har kunnat gå klart grundskolan, men också visa på insatser som görs för att hjälpa ungdomarna. Serien riktar sig såväl till ungdomar och skolpersonal som till socionomer och socionomutbildningar. Programmen finns även [syntolkade](#) samt [teckenspråkstolkade](#).

Speltid: 4x28 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)**



Amir frågar: Dricker du alkohol?

Amir frågar unga om de brukar dricka alkohol. Gabi förklarar hur alkohol påverkar kroppen och hur nära det blev ett alkoholförbud i Sverige i början av 1900-talet.

Speltid: 4 min. **Målgrupp:** gymnasiet.

Utförande: Strömmande.

Vi fick låna en ängel

Det sker två begravningar i veckan året runt på grund av alkohol i trafiken. Familjen Bergendahl är en av de familjer som drabbades när den 13-årige Erik dödades av en rattfyllerist när han var på väg till sin innebandyträning den 23 oktober 2001. Men det är inte bara de närmaste som drabbas. Släkt, vänner, bekanta, ett helt samhälle påverkas när något så tragiskt inträffar. Händelser som sätter djupa spår för resten av livet hos de som drabbas. Vi fick låna en ängel är en kortversion av Tv-dokumentären med samma namn. Filmen är en hyllning till live, det goda valet och visar på de fruktansvärda konsekvenser en rattfylla kan få. Filmen deponerad av Trafikverket.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

Länge leve livet

En film om livet, livsglädje och framtidstro, men framförallt om drömmar som aldrig blev uppfyllda och om val som aldrig borde gjorts. Det här är en film om rattfylleri och dess värsta konsekvenser. Vi möter tre tragiska berättelser ur verkligheten. Onödiga händelser som för alltid förändrar liv! Med filmen följer ett dialogunderlag som ger tips och idéer inför samtal samt exempel på värderingsövningar. En film från projektet Don't drink and drive. Filmen deponerad av Trafikverket.

Speltid: 26 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

RADIOPROGRAM



Jobbiga föräldrar: Alkohol och droger

Hur pratar jag med mina barn om alkohol och droger på ett bra sätt? Och vad kan jag göra för att minska riskerna för att de råkar illa ut? Fältassistenten Sebastian Engdahl tipsar om hur du blir den som ditt barn vänder sig till först.

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning

Utförande: Strömmande ljud.

Hjärta och hjärna: I berusning

Är måttliga mängder alkohol bra för hälsan, blir man bättre på språk med en snaps innanför västen, är alkohol farligare än till exempel heroin? Många är påståendena runt det lagliga berusningsmedlet alkohol, men vad stämmer? Programmakaren Maja Åström och forskaren Emma Frans vrider och vänder på sånt vi säger om alkohol. Alkohol är ett berusningsmedel som kan leda till missbruk, vilket får allvarliga konsekvenser för såväl vuxna som barn, anhöriga och samhället.

Speltid: 33 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.



Barnministeriet: Fulla vuxna och nyktra unga

Ett par glas vin till middagen gör väl inget? Inte heller snapsarna på midsommarafton. Eller? Hur påverkar egentligen vår dryckeskultur barnen runt bordet? Nuförtiden dricker ungdomar hälften så mycket som de gjorde för 20 år sedan och historiskt sett ligger vi på låga nivåer. Hur kommer det sig?

Speltid: 31 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.



Barnministeriet dokumentär: Cykelmannen och langningen

Polisen i Stockholm utreder 2013 en langare som säljer sprit och cigaretter till tonåringar och elever på mellanstadiet. Han kallas för cykelmannen eftersom han cyklar när han levererar sina varor. Ryktet säger att han säljer alkohol för att kunna komma i kontakt med barn. En flicka hamnar på akuten alkoholförgiftad. Vilka är de

bakomliggande motiven för att sälja alkohol till barn och vad får det för konsekvenser?

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.

Skolministeriet: Drogprevention på måfå

Skolan ska arbeta förebyggande och upplysa om riskerna med alkohol, tobak och narkotika. Men hur gör man det på bästa sätt? Några gemensamma riktlinjer för hur droginformation ska gå till finns inte och när Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, utredde effekten av ett antal metoder som används i skolor, kom man fram till att de flesta i praktiken är verkningslösa. Vad är meningen med förebyggande arbete om man inte vet att det fungerar?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.



[Fatta familjen: Hur pratar jag med mitt barn om droger?](#)

Psykologerna Bo Hejlskov Elvén och Stina Hindström pratar om tonåringar och droger. Hur vinner man diskussionen med en drogliberal tonåring? En pappa har hittat adhd-medicin i sonens fickor och undrar vad han ska göra nu? Och vad gör man när ens dotter är störtförälskad i en pojkvän ifrån fel kretsar?

Speltid: 35 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning **Utförande:** Strömmande ljud.

NARKOTIKA:

FILMER:



[Fakta droger](#)

Alkohol och tobak är fortfarande de vanligaste drogerna bland tonåringar i Sverige. Men samtidigt som tonåringarna faktiskt dricker allt mindre så gror en cannabistrend i storstäderna. Tullen larmar också om att de beslagtar alltmer narkotika som beställts via internet. Vi träffar olika personer som berättar om sina erfarenheter om droger. Vi möter bland andra Olivia som

förlorade sin pappa till alkoholen, läkaren som tar emot överdosfallen på akuten och Caroline som rökte cannabis under hela sin tonårstid. Deras berättelser varvas med fakta om hur alkohol kan påverka omdömet, vad cigarettök gör med lungorna, vad man egentligen menar med nätdroger och mycket annat.

Speltid: 10x6 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Rubriker:

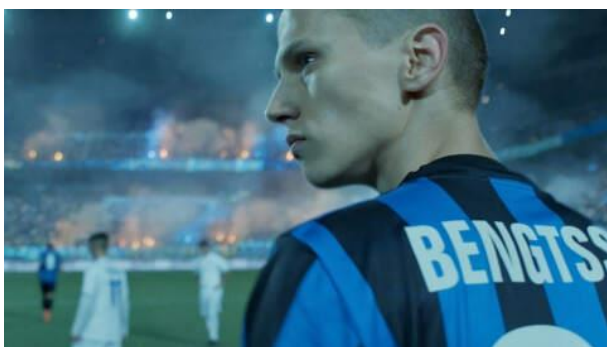
Beroende
Full
Påverkad
Nykter
Rökning

Hög
Nätdroger
Farligaste drogen
Lagen
Dopad

Grym kemi: Droger

Vad finns det för kemiska ämnen i droger och hur påverkar dessa hjärnan? Och vad är egentligen baksmälla? Programledaren Brita Zackari försöker tillverka egna droger men hejdar sig när kemiprofessor Ulf Ellervik berättar om dess effekter på hjärnan och kroppen. Kulturhistorikern Edward Blom får dricka sig berusad så att vi kan testa promillehalt och sinnesstämning. Vi får också lära oss om vår kanske vanligaste drog, kaffe. Hur påverkas våra hjärnor av kaffe och varför blir vi pigga av det?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



Tigrar

Spelfilm om att jaga den stora drömmen. En film om fotboll, kärlek och att jaga den stora drömmen - med livet som insats. En verklighetsbaserad skildring inifrån de stora arenorna, de drogfyllda festerna och de snabba bilarna. Men också berättelsen om en ung mans brinnande besatthet, fångad i en absurd fotbollsindustri där allt och alla kan köpas för

pengar. Snart är det inte längre en kamp om att vinna eller förlora, utan om att överleva. Bygger på Martin Bengtssons bok "I skuggan av San Siro". Rekommenderad från 14 år.

Speltid: 119 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



Beautiful Boy

Spelfilm. Den framgångsrike journalisten David har alltid försökt ge sin älskade son allt han behöver. Men varken David eller Nics mamma Vicki kan hindra sonen från att börja experimentera med crystal meth. När missbruket är ett faktum ger sig David och Vicki i kast med något av det svåraste föräldrar kan utsättas för. Hur ska de nå fram till sin son, och kommer de att lyckas besegra den demon

som tagit över honom både fysiskt och psykiskt? Filmen är en blandning av de två böckerna: "Beautiful Boy" av fadern David Sheff och "Tweak: Growing up on methamphetamines" av sonen Nic Sheff. Rekommenderas från 15 år.

Speltid: 115 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.

Tänk till – tvångsplacerad i Sis-hem: Amandas berättelse

Ta del av Amandas upplevelser av att vara tvångsplacerad på ungdomshem. Hon berättar bland annat om när hon tog en överdos av Tramadol.

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

[Dolt under ytan: Är mitt barn missbrukare?](#)

16-åriga Sams mamma Claudia är väldigt orolig för sin son. Han kommer hem sent på nätterna och är ofta påverkad. Claudia har hittat droger i Sams rum, han stjälar pengar och missar skolan. De söker hjälp hos psykologen David Waskuri som börjar arbeta dels med Sams missbruksproblem, men också med att stärka relationen mellan sonen och mamman. 17-åriga Felicia lider av en depression och familjen går i samtal hos psykologen Agnes Mellstrand.

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



[Fatta familjen: Hur pratar jag med mitt barn om droger?](#)

Psykologerna Bo Hejlskov Elvén och Stina Hindström pratar om tonåringar och droger. Hur vinner man diskussionen med en drogliberal tonåring? En pappa har hittat adhd-medicin i sonens fickor och undrar vad han ska göra nu? Och vad gör man när ens dotter är störtförälskad i en pojkvän ifrån fel kretsar?

Speltid: 35 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande.

RADIOPROGRAM



[En förälders dagbok: Mina barn missbrukar](#)

En dag tvingas Sofia ställa sina barn inför det värsta ultimatum som man som förälder kan tänka sig. Att söka behandling för sitt drogmissbruk eller att flytta. Hur klarar man vardagen som förälder när ens barn använder droger och när samtalen från polis och socialtjänst avlöser varandra?

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.

[Bildningsbyrån – psykisk hälsa: Droger, diagnoser och behandling](#)

Allt fler ungdomar missbrukar droger, något som bekräftas av både polis, personal på behandlingshem och även av missbrukarna själva. Det är inte ovanligt att missbrukare har en eller flera diagnoser som ADHD, autism eller bipolär sjukdom. För dem kan drogerna fungera som en självmedicinering, och många hittar rätt medicin men de feldoserar eftersom de fått tag i drogen på ett olagligt sätt. Behandlingsmetoderna för att hjälpa beroende att lära sig leva med hela sitt känsleregister är många och olika - subutexprogram, tolvstegsprogram och kognitiv beteendeterapi är några - men hur bra de fungerar, och hur väl landets alla behandlingshem egentligen lyckas, är något som ständigt diskuteras. Vi hör missbrukare och verksamma inom missbrukarvården berätta om sina erfarenheter.

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.

Skolministeriet: Drogprevention på måfå

Skolan ska arbeta förebyggande och upplysa om riskerna med alkohol, tobak och narkotika. Men hur gör man det på bästa sätt? Några gemensamma riktlinjer för hur droginformation ska gå till finns inte och när Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, utredde effekten av ett antal metoder som används i skolor, kom man fram till att de flesta i praktiken är verkningslösa. Vad är meningen med förebyggande arbete om man inte vet att det fungerar?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

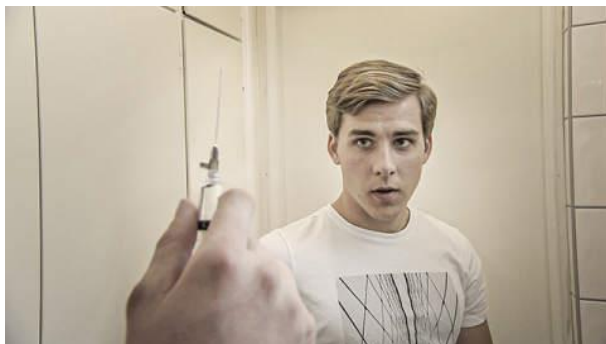
Skolministeriet: Är det lagligt att drogtesta elever?

Gymnasieeleverna på Tegelbruksskolan i skånska Klippan får regelbundet lämna drogtestar i form av urinprov. Den elev som inte vill ställa upp kan räkna med att vårdnadshavarna kontaktas. Den här sortens generella drogtestar förekommer på flera gymnasieskolor runt om i landet. Men metoden är ifrågasatt. För att det ska vara lagligt att göra så här krävs frivillighet från elevernas sida. Men hur frivilligt kan det bli om det är förenat med konsekvenser för den elev som vägrar lämna prov?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

DOPING:

FILMER



Bola – bara ett knapptryck bort

Adam och hans kompis Lucas går på ett vanligt gymnasium i Sverige och hänger på gym på eftermiddagarna som många andra i den åldern. Lucas kommer via nätet över anabola steroider och Adam hakar på. Se vad som händer i Adams liv med kompisar, andra vuxna och hälsan efter några månader. Jan Linell har filmatiserat denna verkliga händelse och som skådespelare har han

använt sig av gymnasieelever från Polhemskolan i Lund. (OBS! Titta gärna på kommentarsfilmen från intervjuade kunniga som beskriver de tre faserna i samband med missbruk av AAS-preparat).

Speltid: 35 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

**Eleverna kan göra egna konton och strömma media på vår SLIPlay-sida!
Här hittar du en [lathund](#) till hur man skapar elevkonto!**



[AAS – om riskerna med anabola](#)

Kommentarmaterial till filmen "Bola - bara ett knapptryck bort". Lyssna till kunniga inom området som beskriver tre faser som en missbrukare av anabola preparat går igenom. Tidkoder i filmen: 00:00 Introduktion till varför filmen gjordes. 01:00 Fas 1: Hypnomani; ökat självförtroende och man känner sig stark och oslagbar. 05:20 Fas 2: Impulskontroll;

Aggressivitet och otålighet är kännetecknen. 07:10 Fas 3: Depression; Vid avslutad kur kommer apati, ångest och koncentrationssvårigheter.

Speltid: 15 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

[Positiv livsstil 5 – Nej till doping! Hur lurad vill du bli?](#)

Positiv livsstil är ett gediget och omfattande utbildningsmaterial som på ett balanserat och trovärdigt sätt tar upp viktiga frågor om ungdomars livsstil och hälsa. I filmerna kommer ungdomar till tals, och tillsammans med de medverkande experterna ger materialet viktig kunskap. Positiv livsstil fungerar också som ett intresseväckande underlag för diskussion i klassen. Här har ni hjälp av en genomarbetad lärarhandledning. Film 5: Dopingfrågan belyses från olika perspektiv.

Riksidrottsförbundets antidopingenhets står bakom innehållet i denna film, men även experter från polisen och sjukvården ger sin bild av dopingproblematiken. En skrämmande bild målas upp. Kosttillskottens vara eller inte vara behandlas också.

Speltid: 15 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

[Anabola androgena steroider – Vad säger dopningslagen?](#)

Vad är anabola androgena steroider (AAS) egentligen? Vad säger dopningslagen om ett missbruk?

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

[Anabola androgena steroider - Biverkningar](#)

Vad är anabola androgena steroider (AAS) egentligen? Vilka psykiska och fysiska biverkningar kan uppstå vid ett missbruk?

Speltid: 4 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

[Anabola androgena steroider – Vad är anabola androgena steroider?](#)

Vad är anabola androgena steroider (AAS) egentligen? Varför missbrukar man AAS?

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.

TOBAK:

FILMER

[Äventyr i kroppen – del 21 - Toxinkriget](#)

Tecknad. En del gifter som angriper kroppen är naturliga. Men de flesta, som rök och andra föroreningar, har människan själv tillverkat. För att kunna skydda oss mot sådana toxiner, eller gifter, har vi specialstyrkor, små trupper, som alla celler tillverkar - så kallade avgiftningsevenzymer. Visst klarar de av det mesta - men inte hur länge som helst.

Speltid: 26 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.

[Rökning och snusning](#)

Cigarrettrökning minskar i samhället men fortfarande är det många som röker. E-cigarrettrökning, dvs vejping och snusning och ökar lavinartat! Rökning och snusning är skadligt för hälsan och miljön, det vet vi. Men varför är det så skadligt? Varför röker man och snusar när man vet hur skadligt det är? Finns det några sätt att minska och kanske slippa sitt beroende av tobak och snus? Filmen tar upp Tobaksrökning, E-cigarett, HTP, Vattenpiprökning, Tobakssnusning, Vitt snus m.m. I filmen får vi bland annat veta vilka substanser de olika varorna innehåller och på vilka sätt de är skadliga för oss. Visste du t.ex. att nikotinet i vitt snus framställs av vanlig tobak?

Speltid: 13 min. **Målgrupp:** från 11 år. **Utförande:** Strömmande.



[Fakta droger](#)

Alkohol och tobak är fortfarande de vanligaste drogerna bland tonåringar i Sverige. Men samtidigt som tonåringarna faktiskt dricker allt mindre så gror en cannabistrend i storstäderna. Tullen larmar också om att de beslagtar allt mer narkotika som beställts via internet. Vi träffar olika personer som berättar om sina erfarenheter om droger. Vi möter bland andra Olivia som

förlorade sin pappa till alkoholen, läkaren som tar emot överdosfallen på akuten och Caroline som rökte cannabis under hela sin tonårstid. Deras berättelser varvas med fakta om hur alkohol kan påverka omdömet, vad cigarettök gör med lungorna, vad man egentligen menar med nätdroger och mycket annat.

Speltid: 10x6 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Rubriker:

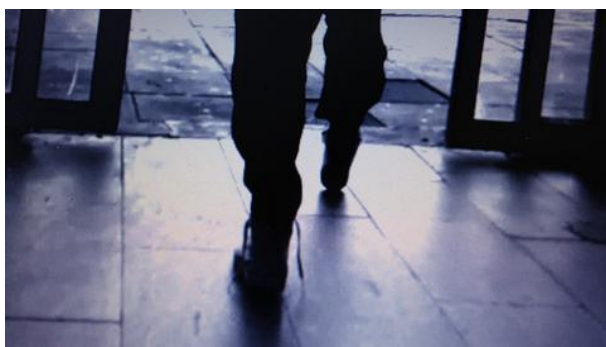
Beroende	Hög
Full	Nätdroger
Påverkad	Farligaste drogen
Nykter	Lagen
Rökning	Dopad

RADIOPROGRAM

[Barnministeriet: "Alla röker på"](#)

Synen på cannabis håller på att förändras. Det sveper en legaliseringsvåg över världen och i Sverige är det numera lätt att få tag i, även om det är olagligt. Emilia var 14 år första gången hon blev bjuden på cannabis och till slut vann nyfikenheten över löftet till mamma.

Speltid: 53 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.



[Barnministeriet dokumentär: "Pojken, pappan och drogerna"](#)

Det var när William flyttade till en större stad som han första gången slogs av tanken att röka på. Uppflugen i en trädsko tillsammans med två andra röker han sin första joint. Snart kommer han in i det och tar droger dagligen. Hur kan man som förälder upptäcka att ens barn använder droger och vad gör man när ens värsta

misstankar är ett faktum? Och hur känns det att bli upptäckt? Föräldrar, polis, drogbehandlare och socialarbetare ger sin bild av mötet med unga som missbrukar.

Speltid: 53 min. **Målgrupp:** vuxenutbildning. **Utförande:** Strömmande ljud.

[Skolministeriet: Drogprevention på måfå](#)

Skolan ska arbeta förebyggande och upplysa om riskerna med alkohol, tobak och narkotika. Men hur gör man det på bästa sätt? Några gemensamma riktlinjer för hur droginformation ska gå till finns inte och när Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, utredde effekten av ett antal metoder som används i skolor, kom man fram till att de flesta i praktiken är verkningslösa. Vad är meningen med förebyggande arbete om man inte vet att det fungerar?

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

SPELMISSBRUK:

FILMER

[Tänk till - våga fråga? Saker du aldrig vågat fråga någon som varit spelberoende](#)

Hur mycket pengar har du förlorat? När förstod du att du hade ett spelmissbruk? Daniel och Ludvig svarar på tittarnas frågor om att ha varit spelberoende.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



Gaming – en miljardindustri

Reklamstrategierna förändras i takt med teknikutvecklingen och vår mediekonsumtion. Idag omsätter spelföretagen mer än hela världens sport, men hur ser spelföretagens affärsmodeller ut och vad behöver vi tänka på för att vara medvetna konsumenter när vi spelar? Vi kan triggas till köp inuti spelen, men vi kan också påverkas av våra spelförebilder utanför spelen.

Ungefär 40% av allt innehåll på YouTube är kopplat till spel och flera av spelkanalerna är sponsrade av spelföretag, vilket betyder att spelföretagen betalar pengar för att kanalen ska visa en viss typ av innehåll. Enligt svensk lag ska de här sponsrade inläggen ha tydlig reklammärkning, men det är något som många saknar. Vi berättar om vad du som konsument kan hålla utkik efter för att lättare kunna identifiera dold reklam. Vi berättar också vad du behöver vara uppmärksam på när du spelar.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

RADIOPROGRAM

Algoritmen – Adam spelade bort 6,4 miljoner kronor

Vi träffar Adam som efter många års spelberoende och ett fängelsestraff nu själv hjälper andra att komma ur sitt missbruk. Hur går det till att hamna i den situationen? Kan vem som helst göra det och hur tar man sig ur det? Vi pratar även med socialförsäkringsministern Ardalan Shekarabi om vad han gör för att hjälpa de med spelproblem.

Speltid: 35 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande ljud.

Lärarrummet: Skärmb beroende och spelmissbruk

Elever som missbrukar kan få hjälp av sjukvården och socialtjänsten för att bli kvitt sitt beroende. Men vad kan lärare och rektor göra om det handlar om elever som sitter och spelar dataspel hela nätterna och kommer efter i skolan? Författaren Patrik Wincent är auktoriserad terapeut och specialist inom dataspelmissbruk. Hör honom berätta om metoder för att förhindra skärmb beroende och spelmissbruk.

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter har att erbjuda er?

Om inte kommer vi gärna och berättar om vår verksamhet!

Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.

HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!

Tfn.010-833 10 60, mcv@regionvarmland.se