

# Den livslånga baksmällan

Studiematerial för gymnasielärare i  
Jönköpings län



Från diskussion till handling  
De fem stegen

# Steg 1 - Diskussion

## Vilka känslor väckte filmen?

- Diskutera filmens innehåll
- Lämna utrymme för diskussioner och utrymme
- Finns det egna erfarenheter i klassummet?

## Förslag på diskussionsfrågor:

- Moral och Aspekt – Se dialogunderlag
- Om alkohol, droger och trafik – Se dialogunderlag
- Om konsekvenser – Se dialogunderlag
- Vad kan du som individ göra? – Se dialogunderlag
- Vem blir rattfyllerist? – Se dialogunderlag



# Steg 1 – Konkreta frågor

→ **Tänk dig att du precis som Petra i filmen Länga Leve Livet blir totalförlamad efter att ha blivit påkörd av en rattfull person.**

- Hur skulle du reagera?
- Hur skulle dina framtidsplaner påverkas?
- Hur tror du att din omgivning skulle reagera?

→ **Tänk dig att du hamnar i samma situation som Jakob i filmen Länga Leve Livet dvs att du kör ihjäl din bästa kompis på en midsommarfest.**

- Hur skulle det kännas efteråt tror du?
- Hur många i din närhet skulle påverkas av det du gjort?
- På vilket sätt skulle de påverkas?

→ **Mer frågor och övningar hittar du i dialogunderlaget för viktiga samtal om alkohol, droger och trafik.**

## Steg 2: Fakta trafik

### Vad är rattfylleri?

Enligt lagen innebär det att en person som kör ett motordrivet fordon har druckit så mycket alkohol att alkoholkoncentrationen är minst 0,2 promille i kroppen. Grovt rattfylleri innebär att en person har en alkoholkoncentration på minst 1,0 promille i kroppen.

### Vilka kör rattfulla?

Man kan säga att det rör sig om två kategorier av grupper i samhället. De som är alkoholberoende och lider av ett missbruk och dom som kör onyktra någon enstaka gång, det vill säga tillfällighetsrattfylleristen. Hit hör begreppet eftersupning.

### Hur många rattfyllerister finns det?

Varje dag görs det mer än 12 500 resor med alkoholpåverkade eller drogpåverkade förare i Sverige. I Jönköpings län är motsvarande siffra 550 resor per dag. Varje år dödas cirka 125 personer i alkohol och drogrelaterade olyckor. Förra året blev cirka 800 personer av med körkortet i Jönköpings län på grund av rattfylleri. Var tredje tjej i gymnasiet i Jönköpings län har vid något tillfälle åkt med en berusad förare.

# Fakta 3: Kroppen och alkohol

## Hur påverkas kroppen?

Omdömet försämras

Reaktionen försämras

Synen försämras

Koncentrationen försämras

Koordinationen försämras

**Fotnot:** Man tog inte körkort påverkad. Man blir inte pigg av alkohol, snarare slö och trött.

## Hur mycket är 0,2 promille?

Det går inte att ge något generellt svar på den frågan. Variationerna är stora mellan individer och t om mellan olika tillfällen hos en och samma individ. Varför är det så?

# Vad beror det på?

Hur mycket man väger

Man eller kvinna

Kroppbyggnad

Utvilad

Vältränad

Infektion i kroppen

Mängden man dricker

Hur fort man dricker

Hur mycket man ätit under dagen

# Var försvinner alkoholen?

Alkoholen transporteras med **blodet** genom kroppen och renas genom levern. Hur lång tid det tar för levern att behandla alkoholen, som är ett cellgift, tar olika lång tid. Att bli helt nykter tar alltså olika lång tid. Chansa inte med tiden, utan ställ ditt fordon dagen efter.

# Fakta 4: Myter om alkohol

## Du kan inte...

Svettas bort alkoholen

Kräkas bort alkoholen

Äta fet mat och få bort alkoholen

Kissa bort alkoholen

## Du kan dock....

Känna dig bättre och piggare. Men. Alkoholen finns i blodet och nykterhetsprocessen tar tid. Så chansa **ALDRIG**. Alkoholen gör dig dessutom slöare och risken att du somnar vid ratten dagen efter är stor.

## Fakta 5: Vad kan du göra?

- Planera din resa till festen – även hem
- Ta avstånd från att köra full
- Ta avstånd från att åka med onykter förare
- Våga tipsa polisen – Du kan vara anonym
- Chansa inte dagen efter
- Prata med varandra

### Mer fakta:

[www.vv.se/ddd](http://www.vv.se/ddd)

[www.ntf.se/jonkoping](http://www.ntf.se/jonkoping)

[www.lj.se/ung](http://www.lj.se/ung)