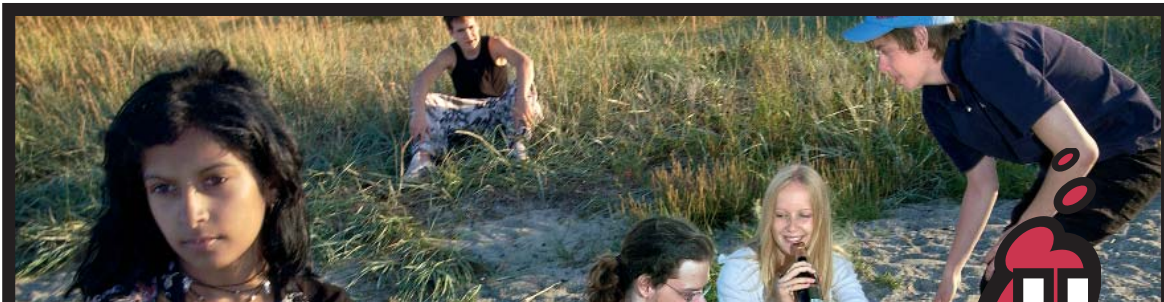


fryspunkt



rejsen

## UNDERVISNINGSPLAN FOR TREDJE LEKTION Á 2 TIMER

### Rejsen

Alt drikkeri er en stærkt reguleret kulturel praksis. Det gælder for unge som for voksne. For os voksne er reguleringen knyttet til, hvor man kan drikke, hvad, med hvem og hvor meget. Unges drikkeri er reguleret efter de samme principper. Endvidere er unges drikkeri reguleret af voksenkontrol.

Denne lektion handler om, hvordan unge har det, når de kommer uden for kontrolområdet. Rejsen kan f.eks. være til et sommerhus. I sommerhuset er der både fravær af ydre styring og en forandring i den indre styring; der er andre grænser for, hvad man kan tillade sig at gøre. Forventningerne er anderledes, og folk bliver anderledes. Vi ønsker, at eleverne skal blive bevidste om, at rejsen er en zone, hvor andre regler gælder. Fravær af vante grænser vil kunne have betydning for, om unge drikker alkohol eller ikke, hvor meget han eller hun drikker, og ikke mindst hvad de kan tillade sig at gøre i en alkoholrus. I denne diskussion lader vi eleverne lufte både gode og mindre gode sider af alkoholbrug på ture. Rejsen har sine specifikke glæder og farer, hvad enten rejsen går til Ibiza eller til et sommerhus.

## 1. SCENE - KAN, VIL OG TØR

Del eleverne ind i vilkårlige grupper, der skal drøfte forskelle i ydre og indre kontrol. Tid 15 min. Svarene refereres af sekretærerne.

**Personerne på billedet er væk hjemmefra.**

**1. Hvad KAN du gøre på en tur, som du IKKE KAN, når du er hjemme?**

**2. Hvad VIL du gøre på en tur, som du IKKE VIL, når du er hjemme?**

**3. Hvad TØR du gøre på en tur, som du IKKE TØR, når du er hjemme?**

Opsummér svar og eksempler fra grupperne i klassen og fokusér på, hvordan eleverne er mindre styret af grænser og rammer (indre og ydre) på en rejse end hjemme. Hvordan den enkelte person i langt større grad er overladt til sig selv og egne valg på en tur. Den indre styring bliver vanskelig, når den ydre styring er reduceret. Sæt fokus på det, man kan og vil gøre ude, og det, man kan og vil gøre derhjemme.

## 2. SCENE - PÅSTANDE

I denne del fokuseres på påstande. Ting, som er blevet sagt/kunne være blevet sagt om rejser. Eleverne skal gruppevis forklare, hvorfor de er enige og/eller uenige i påstandene.

Diskussion i klassen om påstande, som kan være nyttige at have tænkt igennem før og under en rejse. Klassen deles i 4 grupper(hjørner), alt efter hvad de lægger mest vægt på i de nedenstående 4 synspunkter. De skal vælge et af "hjørnerne". Læreren udspørger derefter eleverne, hvorfor de har sat sig, som de har valgt. De andre elever må gerne kommentere udtalelserne.

- 1. Det er vigtigt at tage mere alkohol med end det, jeg tror, jeg kommer til at drikke. Man ved aldrig, hvad der kan ske, og det allerværste er at løbe tør for alkohol.**
- 2. Jeg sørger for at vide, hvordan jeg skal få kontakt med nogle voksne i tilfælde af, at jeg skulle have behov for det.**
- 3. At være på sommerhustur er som at være voksen: Lave mad selv, gå i seng, når det passer mig, og drikke alkohol, akkurat når og hvor jeg selv ønsker det.**
- 4. Inden vi tager af sted snakker vi om, hvad der ikke må ske, og hvordan vi skal forholde os, hvis det alligevel skulle ske.**

Afslutningsvis er det vigtigt at understrege, at denne lektion har handlet om, at den indre styring til syvende og sidst er den vigtigste.

### **3. SCENE - GRUPPE: DU ER 45 ÅR, OG DIN SØN/DATTER ER 16 ÅR.**

Dette er en rekapituleringsøvelse. Her skal eleverne fantasere sig ind i fremtiden, hvor de er blevet voksne og har børn på deres egen aktuelle alder. Eleverne skal være forældre. I fantasien skal de som forældre give gode råd og holdninger omkring alkoholbrug videre til unge på deres alder. Denne opgave skal løses i grupper på 4-5 personer, som du deler ind efter standardmønsteret.

Derefter klasseundervisning. Spørgsmålene diskuteres af hele klassen samlet.

- 1. Som forældre til en ung på 16 år: Hvad synes du er vigtigt at fortælle ham/hende om alkohol?**
- 2. Hvad ønsker du, at han eller hun skal vide, tænke og gøre i forhold til alkohol?**
- 3. Hvordan ønsker du, at dit eget forhold til alkohol skal være?**
- 4. Vil du gøre forskel på din søn og datter?**

## FAKTA-SIDER

### 1. Alkoholens vej fra glas til hjerne

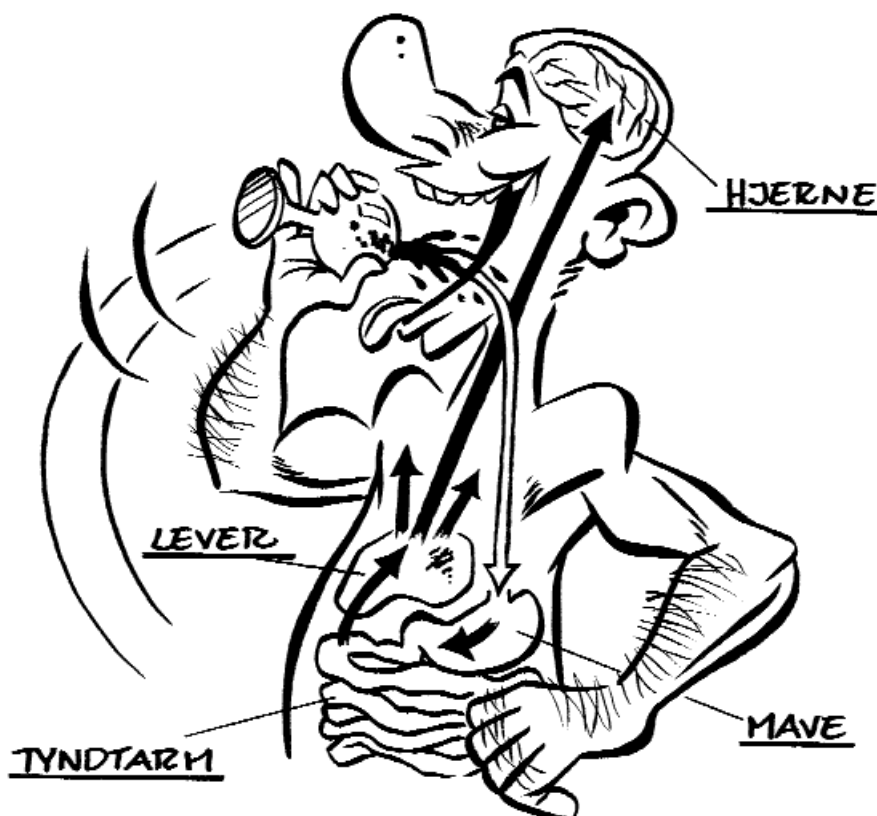
Alkohol bliver optaget i blodet gennem mavesækken og tyndtarmen. Efterhånden, som den bliver optaget i blodet, føres den rundt til kroppens væv. Det meste af alkoholen nedbrydes i kroppen.

**1. forsvar:** I mavesækkens slimhinde findes et enzym, som nedbryder alkohol. Har man intet spist, passerer alkoholen hurtigt gennem mavesækken over i blodbanen, og så når alkoholen ikke at blive nedbrudt. Et måltid mad forsinker mavesækkens tømning med flere timer, så enzymet får tid til at nedbryde noget af alkoholen.

**2. forsvar:** Fra mavesækken føres alkoholen med blodet til leveren. I leveren findes en meget effektiv udgave af det alkoholnedbrydende enzym.

**3. forsvar:** Fra leveren fordeler alkoholen sig med blodet til kroppens organer, bl.a. hjernen. En frisk og mæt hjerne klarer virkningen af alkohol bedst. Hvis man er sulten, er blodsukkeret lavt, og man bliver lettere påvirket. Det gør man også, hvis man er træt.

Nogle former for medicin gør hjernen ekstra følsom for alkohol. Det gælder piller mod allergi og søsyge, tabletter mod tør hoste og mange slags beroligende piller (f.eks. stesolid). Disse piller vil være mærket med en rød advarselstrekant.



## 2. GENSTANDE

En genstand er defineret som 12 gram (1,5 cl.) ren alkohol, hvilket svarer til en almindelig pilsner.

### Genstande

En genstand er 12 gram ren alkohol

1 alm. pilsner (33 cl., 4,6% vol)	= 1 genstand
1 guldøl (33 cl., 5,8% vol)	= 1,3 genstand
1 luksusøl (33 cl., 7-8% vol)	= 1,5 - 2 genstande
1 glas vin (12 cl., 12% vol)	= 1 genstand
1 flaske vin (75 cl., 12% vol)	= 6 genstande
1 flaske vin (75 cl., 14% vol)	= 7 genstande
1 lille glas spiritus (2 cl., 38% vol)	= 0,5 genstand
1 stort glas spiritus (4 cl., 38% vol)	= 1 genstand
1 Breezer / Ice (27,5 cl., 5.6% vol)	= 1 genstand

### Genstandsberregning

$$\frac{\text{cl} \times (\text{alkohol \% vol}) \times 7,896}{100 \times 12} = \text{antal genstande}$$



### 3. PROMILLER

1 promille svarer til 1 gram alkohol i 1 liter blod.  
Promillens størrelse afhænger af mange ting, bl.a.:

- Mand/kvinde: Kvinder har forholdsmæssigt mere fedt = mindre kropsvand end mænd
- Vægt: En stor person indeholder mere vand end en mindre (medmindre vægten skyldes overvægt = fedt)
- Mavesækkens indhold: Mad giver mavesækken og leveren tid til at nedbryde alkoholen
- Leverens forbrændingsevne

### 4. UDREGNING AF PROMILLEN

Nedenstående tabel er blot vejledende, der er store individuelle forskelle i kroppens evne til at nedbryde alkohol.

Kvinde 	Mand 
$\frac{\text{Antal genstande} \times 12}{\text{Kropsvægt} \times 0,55} = \text{promille}$	$\frac{\text{Antal genstande} \times 12}{\text{Kropsvægt} \times 0,68} = \text{promille}$

Promillen udregnes ved at gange antal genstande, man har drukket, med 12\* og dividere med kropsvægten uden fedt. For at beregne kropsvægten uden fedt skal mænd gange deres vægt med 0,68 og kvinder med 0,55 (gennemsnitstal).

\* Der skal ganges med 12, da 1 genstand indeholder 12 gram alkohol.

#### Eksempler:

Mand på 60 kg efter 1 genstand:  $(1 \times 12) / (60 \times 0,68) = 0,29$

Kvinde på 50 kg efter 1 genstand:  $(1 \times 12) / (50 \times 0,55) = 0,44$

## 5. FORBRÆNDING

Som grundregel kan man sige, at for hvert 10 kilo legemsvægt kan leveren forbrænde 1 gram ren alkohol pr. time. Det vil sige, at en person på 60 kilo er 2 timer om at forbrænde en genstand = 1 øl, et glas vin, et stort glas spiritus.

Forbrænding af alkohol foregår ved en konstant hastighed og kan ikke speedes op ved hjælp af gamle husråd. Det kan godt være, at man føler sig mere ædru, hvis man drikker kaffe, løber en tur eller lignende - men det er man ikke. Leveren forbrænder alkohol i sit eget faste tempo.

## 6. GENSTANDSGRÆNSER

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder højst drikker 14 genstande om ugen og mænd højst 21 - og ikke det hele på én gang. Genstandsgrænserne gælder for voksne mennesker; en ung krop, der endnu ikke er udviklet, tåler mindre alkohol.

## 7. FRA ÆDRU TIL DØD



0,0-0,4  
Ædru



0,5 og derover  
Farlig i trafikken



0,7-1,0,  
Lettere beruset



1,0-1,5  
Fuld



1,5-2,0  
Meget fuld



2,0-2,5  
Kraftigt beruset



2,5-3,5  
Bevidstløs af druk



4,0-4,5  
Død

## 8. ET RUSBAROMETER

### Hjernens reaktion på alkoholpromiller

**0.2 ‰** - let varmfølelse, veltilpas

**0.3 ‰** - veltalende, afstresset, mild eufori

**0.5 ‰** - nedsat reaktionstid, promillegrænse for bilister

**0.8 ‰** - risiko for trafikuheld fordoblet

**1.0 ‰** - lidt sløv, gangen usikker

**1.2 ‰** - klodsede bevægelser

**1.6 ‰** - risiko for trafikuheld tidoblet, virker beruset

**2.0 ‰** - sløret tale, følelsesladet, kvalme, opkastninger

**3.0 ‰** - sover tungt

**4.0 ‰** - i koma, risiko for lammelse af åndedrætscenter

**5.0 ‰** - 50% risiko for at dø

## 9. UDPUMPNING

Drikker du mange genstande hurtigt efter hinanden, når du ikke at blive dårlig og kaste op. Du kan falde i søvn eller ligefrem miste bevidstheden. Hvis du ligger på gulvet i en dyb rus og kaster op, kan du risikere at blive kvalt.

Hvert år dør unge på grund af kvælning i eget opkast under forgiftning af alkohol.

### Hvis en kammerat har drukket for meget:

Forsøg først at vække vedkommende. Hvis han/hun vågner op, så forsøg at få ham/hende til at kaste op. Hvis du ikke kan vække kammeraten, så er der virkelig fare på færde. Ring til forældre eller til 112. Så vil Falck sende en ambulance og køre vedkommende til udpumpning på skadestuen.

## 10. HJERNEN

Hjernen er bygget op af over 100 milliarder nerveceller. Hver nervecelle kan sende besked til andre nerveceller gennem små kontakt-punkter (synapser). Signalet sendes videre ved frigørelse af et kemisk stof (et transmitterstof) i synapsen, hvor det fæster sig på en modtagestation (en receptor). Hver eneste type transmitter har form som en nøgle, der passer præcist til en bestemt receptors lås. På nuværende tidspunkt kender vi over 60 forskellige transmitterstoffer. Mange af de rusmidler, vi kender i dag, består af molekyler med en form, der ligner en bestemt transmitter-nøgle. Det enkelte rusmiddel-molekyle kan derfor binde sig til en bestemt type receptor og dermed efterligne den virkning, som dette særlige transmitterstof har på hjernens funktion.

Som rusmiddel har alkohol-molekylet form som en universalnøgle, der passer til en række forskellige receptor-systemer. Hvis vi betragter hjernen som et stort symfoniorkester, der er sat sammen af forskellige grupper af musikinstrumenter, kan alkohol påtage sig rollen som dirigent, der ved at spille på de forskellige instrumenter kan opføre et stykke musik, som vi her vil kalde rusens symfoni. Vi vil her præsentere to af de vigtigste instrumenter i hjernens orkester: dopamin-systemet og GABA-systemet.

### Dopamin-systemet

Transmitterstoffet dopamin formidler signaler i det limbiske system - hjernens belønningssystem. Når belønningscentret i hjernebarken aktiveres føler vi lyst, vi bliver "høje" og vi føler trang til at aktivere dopaminsystemet igen. Det kan du f.eks. gøre ved at slukke din tørst, ved at spise et lækkert måltid når du er sulten, ved at bestå en vigtig eksamen efter flere års studier - eller ved at have skøn sex med din kæreste. Hver gang du udfører en handling, der er med til at sikre din overlevelse, din sociale succes og slægtens videreførelse, udbetales der prompte en dopamin-belønning i din hjernes lystcenter.

Alkohol kan frigøre dopamin i belønningssystemet hos de fleste mennesker, men alkohols virkning på belønningscentret varierer fra menneske til menneske; nogen oplever et tydeligt sus af lystfølelse ved at drikke, mens andre for det meste bare bliver søvnige. Generelt gælder det at alkohol vil forstærke din grundstemning. Er du sur og i dårligt humør hjælper det ikke at gå ud og drikke; det hele bliver bare meget værre.

### GABA-systemet

GABA er en transmitter, der dæmper hjernecellernes aktivitet ved at påvirke GABA-receptorerne, der findes vidt udbredt i det meste af hjernen. Aktivering af GABA-systemet virker beroligende, angstdæmpende og søvndyssende. Alkohol forstærker GABA-transmitterens virkning på GABA-receptorerne, hvilket forklarer en drinks evne til at dæmpe ængstelse og uro, mindske anspændthed og løsne hængninger. Det føles ofte behageligt, specielt hvis du er nervøs og anspændt. På den anden side er aktivering af GABA-systemet ødelæggende for din evne til f.eks. at læse lektier, spille computerspil og køre bil. Din reaktionstid forlænges, dit syn bliver mindre skarpt, din koncentrationsevne svækkes, du kludrer og fumler og ender med at være meget træt og søvrig. Det kan du i værste fald dø af.