

Alkohol och hjärnan

ALKHOLEN OCH SAMHÄLLET 2024

STUDIEPLAN

NBV



Studiecirkeln som arbetsform

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. Studiehandledningen ska stimulera till diskussioner och samtal, inte ge alla svar. Här finns inget facit, inget rätt eller fel. Bara förslag till frågeställningar. Naturligtvis kan ni välja helt andra frågor att diskutera. Det här materialet utgår från tre träffar, men kan naturligtvis delas upp i fler, beroende på hur mycket ni vill fördjupa er i varje frågeställning.

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre deltagare och kan vara upp till 20 deltagare, varje deltagare ska delta vid minst tre träffar och minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att träffas till exempel varannan vecka
- arbeta en till fyra studietimmar per gång, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

arbeta tills det gemensamma målet har uppnåtts

Cirkelledarens roll

Varje studiecirkel har en cirkelledare, precis som i alla grupper är det bra med någon som ger stadga åt arbetet. Du som cirkelledare behöver inte ha någon speciell bakgrund eller speciella förkunskaper. Du håller kontakten med NBV och har extra ansvar för att hålla ihop gruppen.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla kommer till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen.

Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de er att komma igång. Närmaste kontor hittar du på www.nbv.se.

DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER

Träff 1

Denna träff träff baseras på Förord, Sammanfattning, kapitel 1 (Introduktion) och kapitel 2.

Diskutera

1. Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå?
Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.
2. Vad tänker ni om det som tas upp i punkterna i Sammanfattning?
Finns det något ni inte kände till sedan tidigare?
3. Vad är etanol respektive acetaldehyd? Vad innebär det att dessa är nervgifter? Hur påverkar de hjärnan?
4. Kapitel 1.1 tar upp att många olika mekanismer samverkar när det gäller hur hjärnan påverkas av alkohol. På vilket sätt sker detta? Hur ser effekterna ut i olika åldrar, och finns det likheter och skillnader?
5. Rapportförfattarna menar att det finns tre nyckelproblem i observationsstudier av alkohol, vilket beskrivs i *Faktaruta 2*. Vilka är dessa, och vad innebär de?
6. *Faktaruta 2* tar upp frågan om påstådd nytta eller skyddande effekter av låg till måttlig konsumtion av alkohol. Vad menar rapportförfattarna om denna påstådda nytta? Vad är era egna tankar om detta? Rapportförfattarna menar före-detta alkoholkonsumenter är en bristfällig kontrollgrupp i studier om alkoholens effekter. Hur kommer det sig?
7. Om ni har läst tidigare rapporter i serien *Alkoholen och samhället* känner ni igen diskussionen kring olika vetenskapliga studier och dess för- och nackdelar. Har ni exempel från andra områden som gäller alkoholens påverkan, och olika studiers svagheter?

8. Författarna beskriver att alkohol har såväl akuta som kroniska effekter på hjärnan. Vad menas med detta? Nämn några exempel på akuta respektive kroniska effekter. Kände ni till dessa effekter eller var det något som var nytt för er? Gå gärna igenom figuren (bilden?) på sidan 10 som tar upp sambandet mellan effekter av alkohol, sjukdomsprocesser och konsekvenser av påverkan på hjärnan. Hur ser det sambandet ut?
9. "Andelen dödsolyckor i trafiken som beror på alkohol varierar mellan länder." Vilka anledningar kan finnas till detta?
10. På vilka sätt kan alkohol orsaka kognitiv funktionsnedsättning i olika stadier i livet? Ge några exempel. Vilka konsekvenser kan detta få i en persons liv?
11. Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

Till nästa gång:

Nästa träff baseras på kapitel 3 och 4.



Träff 2

Denna träff träff baseras på kapitel 3 och 4.

Har ni några frågor eller funderingar från förra träffen?
Ta en stund för att diskutera detta.

Diskutera

1. Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå?
Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.
2. "Alkohol är den främsta förebyggbara orsaken till psykisk funktionsnedsättning i hela världen." Vad menas med detta?
3. På vilka sätt kan exponering av alkohol under graviditeten riskera att påverka hjärnutvecklingen hos ett foster? Vilka problem kan en person med FASD möta under livet? På vilka sätt är FASD ett folkhälso- och samhällsproblem?
4. Vad tänker ni om det ni har läst om alkoholkonsumtionens påverkan på fostrets hjärnutveckling? Hur upplever ni att kunskapen är hos allmänheten kring dessa frågor?
5. Riskbenägenhet och sensationssökande är beteenden som ofta dominerar under ungdomen. Vad kan bli effekterna om alkohol läggs till denna utvecklingsprocess?
6. Ungdomen är en av livets så kallade kritiska utvecklingsperioder. Vad menas med detta? Vad är riskerna med att hjärnan exponeras för alkohol under just denna period, menar rapportförfattarna?
7. Hur ser sambanden ut mellan alkohol och psykisk ohälsa? Rapportförfattarna konstaterar att hur orsakssambandet ser ut är komplicerat – på vilka sätt?



8. På vilket sätt hänger alkoholpolitiska åtgärder ihop med arbetet med att förebygga självmord på en befolkningsnivå? Upplever ni att alkohol och alkoholpolitik finns med i samhällsdiskussionen om psykisk ohälsa? Har ni egna tankar om hur arbetet mot psykisk ohälsa skulle kunna stärkas?
9. Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

Till nästa gång:

Nästa träff baseras på kapitel 5 och 6.

Träff 3

Denna träff träff baseras på kapitel 5 och 6.

Har ni några frågor eller funderingar från förra träffen?
Ta en stund för att diskutera detta.

Diskutera

1. Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå? Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.
2. Vilka problem kan uppstå när vanliga åldersrelaterade försämringar i fysisk och neurologisk funktion kombineras med långvarig alkoholkonsumtion?
3. Vilka förklaringar finns det till att alkohol är en riskfaktor för demens?
4. Vissa studier visar på fynd av skydd mot demens i samband med en låg nivå av alkoholkonsumtion. Enligt rapportförfattarna finns det skäl att misstänka att dessa fynd är falska. Varför?
5. Hur ser sambandet ut mellan alkoholkonsumtion och stroke respektive fallolyckor?
6. "Om dessa problem förorsakats av något annat ämne än alkohol är det svårt att föreställa sig att den belastning som alkoholen faktiskt har på människors hälsa och samhället verkligen skulle tolereras." Vad tänker ni om detta resonemang från rapportförfattarna?
7. Rapportens författare menar att inom vården anses alkohol vara en mindre viktig riskfaktor för ohälsa än regelbunden motion, kost och att inte röka. Håller ni med om den slutsatsen? Varför tror ni i så fall att det är så?
8. Rapporten avslutas med en sammanfattning av alkoholpolitiska åtgärder som enligt forskningen visat sig vara effektiva för att sänka den totala alkoholkonsumtionen. Rapportförfattarna skriver att "inre motivation,

hos enskilda personer kommer inte att leda till någon meningsfull förändring i Sverige eller i andra länder med liknande inbyggda sociala, ekonomiska och politiska kopplingar till försäljning och konsumtion av alkohol. För att åstadkomma meningsfulla förändringar behöver alkoholkonsumtionen minska nationellt.” Vad tänker ni om detta?

9. Vilka är de viktigaste slutsatserna som ni tar med er från rapporten? Hur kan ni få fler att ta del av den kunskap ni själva har fått i den här cirkeln? Vilka tycker ni borde ha denna kunskap?

Prata tillsammans om hur ni skulle kunna påverka exempelvis:

- andra medlemmar i er förening/organisation
- politiker och tjänstemän
- andra målgrupper, exempelvis personal inom vård och omsorg, andra föreningar/ideella organisationer, journalister osv

Vilka metoder kan ni använda för att nå dessa grupper? Är det någon av era idéer som vore möjlig att göra verklighet av redan nu?



Avslutning och reflektion

Summera vad ni har gjort och vilka frågor ni har diskuterat. Lägg gärna till personliga reflektioner om vad ni såg och tänkte och om hur gruppen som helhet reagerade.

Låt sedan var och en i gruppen fundera på frågorna:

- Vilka nya tankar har du fått?
- Vad är det som berört dig mest?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?

Gå varvet runt och låt var och en svara utan att bli avbruten.

Nu när cirkeln är slut är det bra att fånga upp allas tankar kring cirkeln. Gör gärna en skriftlig utvärdering där var och en får svara på frågorna, som ni lämnar till NBV-kontoret.

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?

Vill ni gå vidare?

Nu har ni fått ny kunskap om alkohol och hjärnan. Vore det intressant att gå vidare på något vis? Vill ni lära er och samtala mer om alkohol och hälsa, eller något annat som rör alkohol- och narkotikafrågor? Ett sätt är att ha fler träffar i er studiecirkel där ni fördjupar er i ämnet genom att läsa någon bok, forskning eller ser på film. Ni kan också göra en ny cirkel utifrån ett område som ni vill lära er mer om.

Ta en stund och prata i gruppen om hur och om ni vill gå vidare.

Kontakta gärna NBV om ni vill ha en fortsättning av studiecirkelarbetet. Ni kan även be om förslag på andra infallsvinklar eller fördjupning av detta ämne. Genom NBV kan ni också få kontakt med organisationer som arbetar med alkohol- och narkotikafrågor på olika sätt. Närmaste NBV-kontor hittar ni på www.nbv.se.



NBV

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, får människor och idéer att växa. Vår verksamhet bygger på fritt och frivilligt folkbildningsarbete och vilar sedan 130 år tillbaka på idéerna om nykterhet, demokrati och föreningsliv.

NBV är ett partipolitiskt obundet och religiöst neutralt studieförbund. Vårt uppdrag kommer från våra medlemsorganisationer och verksamheten möjliggörs genom tusentals ideella cirkelledare och föreningsfunktionärer samt stöd från stat, kommun och region.

- NBV har som utgångspunkt att varje människa i samverkan med andra växer genom folkbildning.
- NBV erbjuder människor att öka sin kunskap, uppleva kultur och möta nykterhetsrörelsens idéer i en välkomnande miljö.
- NBV vill genom verksamheten stärka alla människors lika värde, ge verktyg för föreningsfrihet och rätten att uttrycka sina åsikter.

För närmaste NBV-kontor, se www.nbv.se.

DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER