

Skriv ett brev om stora känslor på modersmålslektionen

Läs brevet om en person som tagit sig ur alkoholmissbruk. (Se brevet bifogat längre ner).

Diskussionsuppgift

Dela upp klassen i små grupper på 3-4 elever. Diskutera frågorna nedan. Presentera sedan vilka känslor som väcktes i er grupp för hela klassen.

- Vilka tankar och känslor väckte brevet hos dig?
- I brevet nämns gruppträck och hur svårt det är att stå emot det. När har du senast upplevt gruppträck?
- Hur man kan lära sig från gamla misstag? Vad tycker du?

Diskussionsuppgift

- Varför är det bra att tänka på saker som man ångrar?
- Varför är det bra att kunna ta till hjälp/ fråga om andras åsikter?
- Hur känns det att skriva ett brev till sig själv, lätt, svårt eller var det känslösamt?
- Tror ni att den här sortens skrivuppgift kan hjälpa oss bearbeta gamla sorger och bekymmer?

Skrivuppgift

Enskilt arbete: Skriv en berättelse om något du gjort och sedan ångrat. Skriv också hur du skulle göra det annorlunda nu.

Här hittar du mer material om alkohol:

Pepp.fi

[Miksi alkoholia juodaan?](#)

[Berusning på schemat?](#)

Alkopedia.se

[Skolkurage](#)

Brev av en föredetta alkoholmissbrukare

Dåtid var alkohol min bästa vän, den kallades inte för kung alkohol av ingen orsak. Jag var alltid fullast på festen och icke festen, och det tog lång tid att komma till insikt om varför: jag orkade inte med mitt vilda känsloliv och hittade alkohol som ett sätt att fly från det.

Alkoholen hjälpte mig, på ett falskt, listigt och starkt sätt döva de känslor jag inte förmådde känna. Till slut behövde kroppen dagligen rent fysiskt alkohol för att klara av vardagen som var rörig utan dess like. Jag förlorade allt: bostäder, vänner, arbete, skola och min familj orkade inte ha kontakt med mig. Jag var väldigt sjuk. För min tredje behandling fick jag åka till Sverige och där vände allt - jag hade gett upp mitt gamla sätt att leva och vågade möta mig själv, vågade sätta mitt ego åt sidan och göra som andra sade åt mig för en gångs skull. Idag har jag snart 3 år clean och arbetar i NAs 12 stegsprogram, som jag tillämpar i mitt liv på daglig basis, jag har heltidsjobb på ett behandlingshem, fullföljt utbildning till behandlingspedagog, en värdefull kontakt med min familj, sunda vänner och en underbar sambo - jag har fått ett nytt sätt att leva!

Jag skulle vilja säga till mitt 15-åriga jag, att det är okej att vara ledsen, det är okej att må dåligt. Känslor är inte farliga, de kommer och går, och oavsett vad, går de över, även när det känns som att de aldrig försvinner. Tror mitt 15-åriga jag skulle mått bra av att veta det, och att ha vågat prata om det som gör ont, för i slutändan dömer ingen mig för det. Att visa sig sårbar är ingen svaghet, det är en enorm styrka! Ingen sade någonsin åt mig att jag fick gråta, men det är genom smärta vi växer som människor!

Alkohol och droger löser inga problem, snarare skapar de problem. Det första ruset må kännas som om alla världens bekymmer är bortblåsta, men allt kommer ikapp med dubbel styrka. Att fly från problem är heller ingen lösning, i stället våga prata om det som känns och våga ta emot hjälp. Jag skulle säga till mitt 15-åriga jag att ensam inte alltid är så stark som man tror - vi behöver andra runt omkring oss som förstår vad vi går igenom.

Mitt 15-åriga jag skulle bli lättad över att höra att hon inte behövde falla för grupptricket, utan vågat säga nej till alkohol. Jag skulle vågat lita på en vuxen, berättat för en vuxen, varit stark nog att välja de vänner jag egentligen tyckte om men inte vågade vara med för det var inte "coolt". Våga vara och tro på dig själv, för du är värdefull, viktig och bra precis som du är.