

SUNTPRAT TILLFÄLLE 1



Målspar: Relationer, Självinsikt och självkänsla

Ålder: Äventyrare och Utmanare

Upplägg:

- Sant falskt 15 min
- Inledning 3 min
- Brädspel 20–30 min
- Värderingsövningar 20–30 min
- Avslutning 5 min
- Bingo 5 min

Ta med/skriv ut:

- Spelplan, gärna A3. En spelplan till varje grupp (max 5 pers per grupp)
- Spelregler (endast till spelledaren för varje grupp)
- Tärning
- Spelpjäser (tillverka gärna egna)
- Stenar, släta och vassa. Gärna en av varje till alla deltagare
- Suntpratbingo, en till varje deltagare

Till dig som ledare:

Suntprat finns för att sätta fart och prata tillsammans med unga om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier. Det är delar som finns i vardagen och som vi, ungdomar och vuxna, måste förhålla oss till. Det är sådant som är eller kan upplevas positivt men som kan vändas och bli problematiskt. Suntprat har metoder och material för att sätta igång och prata, för att främja psykisk hälsa och förebygga beroende.

Det är viktigt att det är öppna samtal där vi som ledare lyssnar in scouterna vi möter. Vi ska inte komma med våra svar på frågor som de inte ställt eller vara för snabba med vad vi tycker är rätt eller fel. Vänta tills de frågar. Vi som ledare får vara trygga i att ett bra samtal väcker reflektion och vi får söka kunskap och klokhet tillsammans. Det är den förändring som kommer inifrån är den som gör verklig skillnad.

Suntprat vill lyfta det som är positivt men samtidigt problematisera, men utan att moralisera. Det enda som Suntprat förhåller sig till som rätt eller fel är att det i Sverige är 18-årsgräns för att dricka alkohol och att narkotika är illegalt.

Att prata sätter igång tankar. För några kan det bli jobbiga tankar. Säg gärna att det är okej att komma till er efteråt. Ni kan hjälpa dem att hitta någon att prata med om de behöver stöd och professionell hjälp. Kom ihåg att du som scoutledare inte behöver vara kurator eller psykolog – det finns andra som är det. En del tips finns på: <https://suntprat.se/hjalp>

Lycka till med aktiviteter och att prata om viktiga områden i livet!

Vill du förbereda dig mer som ledare kan du gå in på vår webbsida **suntprat.se**
<https://suntprat.se/for-ledare/att-tank-a-pa>

På suntprat.se finns också utbildningsfilmer för ledare med tillhörande samtalsfrågor:
<https://suntprat.se/for-ledare/utbildningsfilmer>

Uppvärmningsövning

– Sant eller falskt

*Var utomhus eller i ett stort rum. Välj ut två platser en bit ifrån varandra, gruppen ska kunna springa emellan. Det kan vara två träd eller två väggar. Den ena platsen är **sant**, den andra är **falskt**. Läs upp påståendena och be gruppen att så snabbt som möjligt ta sig till den sida de tror är sant eller falskt. Deltagarna ska helst inte titta så mycket på varandra och de får gärna välja snabbt så att det blir mycket energi i övningen. När alla står still berättar du om påståendet var sant eller falskt. Sen läser du tillhörande faktadel. Efter det kan du fråga om någon vill kommentera innan du går vidare med nästa påstående.*

Tonårstjejer använder sociala medier oftare än tonårsskillar – SANT

Precis som tidigare år använder flickor sociala medier fler timmar en vanlig dag än pojkar. Skillnaderna är störst mellan 14 och 17 års ålder då det skiljer mer än 20 procentenheter mellan pojkar och flickor enligt en rapport från 2023. I alla åldersgrupper är det större andelar av flickorna som är dagliga användare av Instagram, Snapchat, Tiktok och Pinterest, medan större andelar av pojkarna än flickorna är dagliga användare av Discord och (bland de äldsta) Reddit. (Enligt en rapport av mediemyndigheten – Ungar & medier 2023) (mediemyndigheten.se)

Majoriteten av tonåringar anser att de ägnar lagom mycket tid åt mobilen – FALSKT

Mer än hälften av ungdomarna i åldersintervallen 13–16 och 17–18 anser att de ägnar för mycket tid åt mobilen enligt en rapport från 2023. Nästan varannan uppger att medieanvändning (som mobil eller dator) leder till att de inte gör det de ska (läxor, hjälpa till hemma, sova) varje dag eller några dagar i veckan. (Enligt en rapport av mediemyndigheten – Ungar & medier 2023, s.132)

Det kan vara socialt att spela datorspel, till exempel genom att använda chattfunktioner i spelet eller prata med vänner genom discord. De yngre spelarna är de som är mest sociala. – FALSKT

Fler än hälften av de tonårsskillar som spelar datorspel pratar med kompisar medan de spelar, medan max 28% av tjejer pratar med kompisar medan de spelar datorspel, de äldre tonåringarna är socialare än de yngre. (Enligt en rapport av mediemyndigheten – Ungar & medier 2023)

Konflikter mellan tonåringar och föräldrar rörande hur länge man använder mobilen är vanligare än konflikter om hur länge man spelar datorspel. – SANT

Konflikter om mobilanvändning är vanligare än datorspelsanvändning. De flesta barn brukar dock inte bli osams med sina föräldrar om sin medieanvändning, det händer dock oftare mellan föräldrar och yngre tonåringar, och konflikter handlar oftare om hur mycket tid som läggs på medieanvändning (mobil, sociala medier, dator, spel) snarare än innehållet. (Enligt en rapport av mediemyndigheten – Ungar & medier 2023)

Minecraft skapades av en dansk – FALSKT

Minecraft skapades 2011 av en svensk, Markus Persson.

Man kan få fängelsestraff av att sätta upp porrbilder på allmänna platser som till exempel på anslagstavlor eller i skolor. – SANT

Den som gör det kan dömas till böter eller fängelse i högst sex månader. Samma gäller om du skickar en pornografisk bild till någon som inte bitt om det. (Brottsbalken 16:11 Brottsbalk (1962:700) | Sveriges riksdag (riksdagen.se))

Ungdomars användning av pornografi har ökat under de senaste 10 åren. – FALSKT

"Det är idag färre (barn och unga) som har tittat på pornografi än för 15 år sedan, men gruppen barn som tittar frekvent har ökat." Barnombudsmannen 2021 (Kartläggning av kunskap om pornografins inverkan på barn och unga | Barnombudsmannen (mynewsdesk.com))

Konsumtion av lustgas har negativa konsekvenser på klimatet. – SANT

"Lustgas är 300 gånger mer potent än koldioxid. En patron som innehåller 8 gram har samma miljöpåverkan som en liter benisn efter förbränning. En "liten" tub, motsvarar förbränningen av drygt en full tank i en stor volvo (XC90). En stor tub motsvarar knappt två fulla tankar. (Ökat bruk av lustgas oroar: "Vilda västern-industri" – Accent (accentmagasin.se))

Vattenpipa/Shisha är mindre farligt än cigaretter – FALSKT

Röken från en vattenpipa innehåller en blandning av tobaksrök och rök från kolen som håller tobaken glödande. Analyser av röken visar att den innehåller minst lika mycket kolmonoxid, tjära, tungmetaller och cancerframkallande ämnen som cigarettrök. En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från cirka 100 cigaretter. Den passiva rökningen är lika farlig som vid cigarettrökning. Det finns inga bevis för att något tillbehör kan göra vattenpiprökningen säkrare. (Vattenpipa – farligare än du tror! Jönköpings län – 1177)

Sverige har störst cannabiskonsumtion i Norden – FALSKT

Sverige har lägst cannabiskonsumtion i Norden, endast 6,6% har använt det senaste året. Finland hade högst konsumtion i Norden med 15,1% som använt det under det senaste året. (Cannabis – the current situation in Europe (European Drug Report 2024) | www.euda.europa.eu)

Alkoholen som tonåringar konsumerar kommer oftast från en förälder, oavsett om det är med eller utan lov. – FALSKT

I en enkät av CAN 2023 är det vanligaste svaret på frågan om var alkoholen kom från senaste gången de drack från en kompis/ett syskon/en partner. Mellan 40-50% av tonåringar fick tag på alkoholen på detta viset. 20% av niondeklassare svarade att de inte visste var alkoholen kom från. Och runt 20% fick tag på alkohol från en person som langar. (CAN:s nationella skolundersökning 2023 – CAN)

Färre ungdomar dricker alkohol idag än tidigare. – SANT

Att tonåringar dricker mindre är inte unikt för Sverige. Samma trend syns i flera europeiska och engelsktalande länder. (IQ Tonårsparlören – Fakta och tips om ungdomar och alkohol (iq.se))

Dessutom är andelen tonåringar idag som använt alkohol eller narkotika innan 13 års ålder mycket lägre nu, runt 20%, om man jämför med till exempel millennieskiftet då det låg över 60%. Och andelen elever i nian som varit berusade före de fyllt 14 år har minskat från cirka 20 procent år 2000 till sex procent i årets undersökning. (IQ)

Vin och Vodka är glutenfritt – SANT

Däremot är inte öl glutenfritt (om det inte är specifikt glutenfri öl som då innehåller en mycket liten del gluten). Vodka är oftast gjord på potatis, men i den sprit som är gjord på vete försvinner glutenet under destilleringsprocessen. (Glutenfri öl – lär dig mer om öl utan gluten | Systembolaget)

Inledning

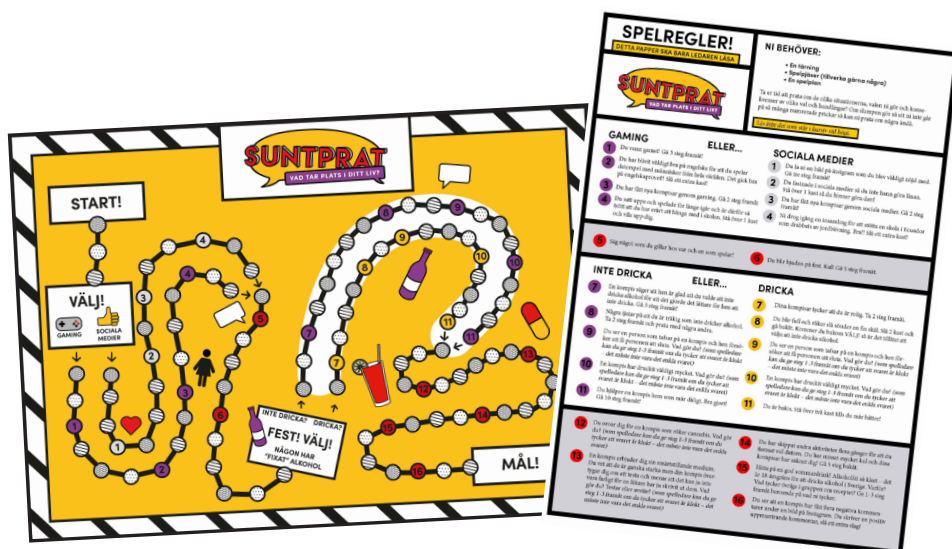
Gick det bra på Sant eller Falskt? Det som frågades om i Sant eller Falskt är områden som ni ska jobba med under två gånger på scouterna med temat Suntprat – för det är bra att prata om sånt ibland!

Har ni någon låda därhemma där ni stoppar i allt möjligt? Sånt som kanske är bra att ha, sånt ni inte vet inte vet var ni ska lägga, sånt ni inte vet vad det är för något eller om det hör till något speciellt – kanske en viktig del, något kul ni hittat... Det är ganska vanligt att ha en sådan låda och ibland blir den överfull och då kan det vara bra att rensa den. Somliga saker fattar man inte att man sparar och slänger direkt. En del saker vi trodde att vi skulle använda inser vi att vi aldrig använt. Ibland hittar vi något vi saknat, en del saker vet vi fortfarande inte vart vi ska göra av så de åker tillbaka ned i lådan. En del saker kan vi ha svårt att slänga fast vi inte vet varför vi sparar, annat har tappat sin betydelse och hamnar i papperskorgen.

Ungefär så är det med livet. Precis som vi ibland kan behöva kolla vad som tar plats i lådan så kan vi behöva kolla vad som tar plats i våra liv. Är det sådant vi vill? Sådant som är bra? Kan det vara skräp vi behöver bli av med så att det viktiga får plats? Är det något vi glömt eller tappat bort som varit viktigt? I Suntprat handlar det om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier. Det är sådant som finns runtom och som är eller kan upplevas positivt men som kan vändas och bli problematiskt. Vad tar plats i ditt liv? Vad är viktigt, vad är bra, vad är dåligt, vad gör dig glad eller vad får dig att må dåligt, vad vill du inte vara utan, vad vill du skipa, eller slippa?

Aktivitet: Brädspel

Spelplanen och regler finns som bilaga.



Aktivitet: Värderingsövningar "Linjen" och "Fyra hörn"

Till ledare: Några saker som är bra att tänka på när man leder värderingsövningar är:

- Uppmuntra deltagarna att göra personliga val.
- Var noga med att alla blir respekterade för sin åsikt. Ingen får värdera någon annans åsikt. Däremot får man ställa frågor till varandra.
- Det är tillåtet att ändra åsikt under övningens gång.
- Var neutral med dina egna åsikter under övningens gång. Efter övningen ska du svara ärligt om någon ställer en fråga till dig.
- Det bör vara ett visst tempo! Stanna inte upp för djupare diskussioner.
- Om någon fråga är väldigt het och det verkar finnas ett behov av att fortsätta diskutera den kan det vara bra att följa upp den efter övningen.
- Försök att ha ögonkontakt med alla men ställ bara frågor till de som vill säga något. Det ska alltid gå att säga "pass" som deltagare om man inte vill prata.
- Om man är många kan det vara bra att först låta deltagarna diskutera i bikupor med de som står i närheten av dem innan man sen öppnar upp i storgrupp. På så vis får alla säga något men behöver inte göra det i storgrupp, som vissa deltagare kan tycka är obekvämt.
- Tacka deltagarna för deras deltagande när övningen är avslutad.

Källa: MOD ledarhandledning utgiven av studieförbundet Bilda och Sensus studieförbund 2005

Linjen

Dra en lång linje där ni är, där vardera ände representerar varsitt definitivt svar och avståndet däremellan utgör skalan mellan dessa svar. En situation presenteras samt vilken ände av rummet som utgör vilket svar. Därefter får deltagarna ta ställning till var på linjen de placerar sig själva, baserat på sitt förhållningssätt. När alla har placerat sig på linjen får de som vill säga något om varför man ställt sig där man står. Om man vill får man byta position på linjen när man pratar om varför man valt som man gjort.

Sociala medier skapar många positiva och viktiga relationer.

Håller med Håller inte med

Att ha koll på sin smartphone stjälar en massa tid som borde användas åt läxor och skolarbete

Håller med Håller inte med

Det är bra med åldersgränser för att få använda sociala medier.

Håller med Håller inte med

Många spel är konstruerade så att man inte ska vilja sluta spela. Tycker du det är svårt att sluta spela?

Aldrig Alltid

Mobilanvändande skapar många konflikter med föräldrar/vårdnadshavare.

Håller med Håller inte med

Att kolla på porr är ett bra sätt att lära sig om sex.

Håller med Håller inte med

Det finns mycket förväntningar att man ska kolla på porr.

Håller med Håller inte med

Det är alltid okej att säga nej till att dricka alkohol.

Håller med Håller inte med

Att berätta om drogers faror gör att många låter bli att använda det

Håller med Håller inte med

Om en kompis använder droger är bör man berätta det för någon vuxen/polisen/socialtjänsten/rektorn.

Håller med Håller inte med

Alkoholens effekter och följder är framför allt

Negativa Positiva

Fyra hörn

Varje övning börjar med ett påstående eller en fråga. Rummets fyra hörn representerar varsitt svarsalternativ som följer med frågan/påståendet. Deltagarna tar ställning och placerar sig själva i det hörn som de bäst motsvarar deras respons på situationen. Det fjärde hörnet är alltid "öppet hörn" dit man kan gå om de andra tre inte passar in på en själv. Det finns inte rätt eller fel hörn. När alla har valt hörn, får de som vill, säga något om varför man ställt sig där man står. Om man vill får man byta hörn när man pratar om varför man valt som man gjort.

Om du skulle förlora din telefon och inte kunna få en ny på en vecka. Vad är det du skulle sakna mest?

1. Att inte veta vad mina kompisar gör
 2. Att jag inte kan berätta vad jag själv gör
 3. Att jag kan missa något som är på gång
 4. Öppet hörn
-

En kompis är aldrig med gänget längre för hen sitter jämt och spelar datorspel och missar skolan ibland. Vad ska kompisarna som är oroliga göra?

1. Prata med kompisens föräldrar/vårdnadshavare
 2. Försöka hänga mer med kompiserna
 3. Fråga hur kompiserna mår
 4. Öppet hörn
-

En kompis säger att hen har svårt att sluta spela på kvällen och ber dig om råd. Vilket råd ger du?

1. Be föräldrarna stänga av internet
 2. Prata med dina gaming-kompisar om att ha en gemensam sluttid
 3. Bestäm en sluttid och belöna dig själv när du hållit den i två veckor
 4. Öppet hörn
-

Hur ska föräldrar/vårdnadshavare prata med sina ungdomar om sociala medier?

1. Vara intresserad och fråga
 2. Vara tydliga med vad som är okej eller inte
 3. Inte lägga sig i alls
 4. Öppet hörn
-

Du är bjuden på fest där det kommer att drickas alkohol. Du har bestämt dig för att inte dricka alkohol. Vad svarar du om dina kompisar frågar varför du inte dricker?

1. Säger att du har en anledning, typ jag kör, har mycket plugg, ska jobba tidigt...
 2. Säger att jag inte vill
 3. Säger att jag inte får för mina föräldrar
 4. Öppet hörn
-

Vilken är den vanligaste anledningen till att ungdomar dricker alkohol, tänker du?

1. För att det är gott
 2. För att passa in
 3. För att verka vuxen
 4. Öppet hörn
-

När man oroar sig för en kompis som dricker mycket alkohol, vad tycker du att man ska göra?

1. Ingenting, för alla bestämmer över sitt liv.
 2. Säger åt kompiserna att man är orolig för att hen dricker mycket
 3. Prata med någon i hans familj eller vuxen i hans närhet.
 4. Öppet hörn
-

Du är på fest där det röks hasch. Några kompisar tjuvar på att du ska prova att röka på. Vilket svar tycker du är bäst för att säga nej?

1. Det är olagligt
 2. Jag vill inte
 3. Det är farligt
 4. Öppet hörn
-

En av dina kompisar har börjat sälja droger. Vad tycker du att det är bäst att göra?

1. Ta kontakt med kompisens rektor /arbetsgivare
 2. Kontakta polisen, en kurator eller fritidsledare
 3. Ingenting
 4. Öppet hörn
-

Varför är det viktigt att prata om porr?

1. Det handlar om jämställdhet
 2. Den påverkar relationer
 3. Den skapar en falsk bild av sexualitet
 4. Öppet hörn
-

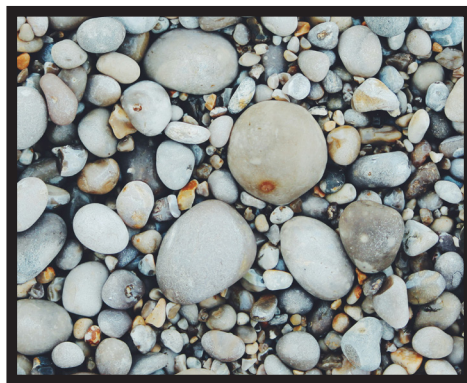
Vilken är den största anledningen till att unga kollar på porr, tänker du?

1. Nyfikenhet
 2. Andra kollar
 3. Sexuell stimulans
 4. Öppet hörn
-

Avslutning

Till ledaren: Ta med en alldeles slät sten och en som är vass och kantig. Om ni har möjlighet kan alla scouterna få en sten av varje sort. Har ni inte möjlighet att plocka stenar i naturen finns det ofta att köpa i affärer där krukväxter säljs. Det brukar finnas både släta och kantiga.

Skicka runt stenarna så att alla får känna på dem, alternativt dela ut till scouterna.

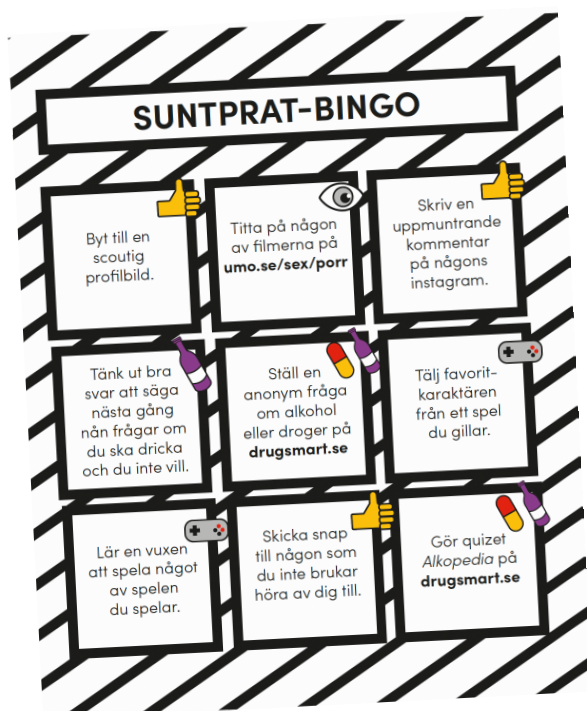


Idag har vi fått prata om vad som tar plats i livet. De här stenarna kan symbolisera saker i livet. Vad känns slätt och skönt? Vad skaver eller kan skada? En sten som är vass kan se vacker ut, men ändå skava. Och tvärt om så kan en slät sten se lite trist ut men kännas väldigt skön att hålla i, men den kan också var fantastiskt vacker. Vilka stenar vill du ha i fickan och känna på ibland? Vad i livet är viktigt och fint och vad skaver eller skadar?

Apropå skaver så har väl de flesta fått en sten i kängan nån gång? Ibland försöker vi bara få den att ligga så den inte känns. Men det lyckas sällan. En liten skavande sten kan förstöra en vandring om vi inte tar oss tid att snöra av kängan och slänga ut stenen. Annars är risken stor att vi inte kan njuta av vandringen och det som är vackert runt om eller dem vi vandrar med. Så kan det också vara med sådant som skaver i livet – vi kan behöva göra något åt det. För att kunna fokusera på det som är viktigt för oss.

Dela ut bingo

Nu ska ni få ett Suntprat-bingo som ni kan göra till nästa träff som vi ska ha med Suntprat-tema. Det är olika uppdrag med koppling till Suntprats ämnen. Kryssa över en ruta när du gjort uppdraget. Kan du klara hela brickan innan vi ses nästa gång?



SPELREGLER!

DETTA PAPPER SKA BARA LEDAREN LÄSA



NI BEHÖVER:

- En tärning
- Spelpjäser (tillverka gärna några)
- En spelplan

Ta er tid att prata om de olika situationerna, valen ni gör och konsekvenser av olika val och handlingar! Om slumpen gör så att ni inte går på så många numrerade prickar så kan ni prata om några ändå.

Läs *inte* det som står i kursiv stil högt.

GAMING

ELLER...

SOCIALA MEDIER

- 1 Du vann gamet! Gå 3 steg framåt!
- 2 Du har blivit väldigt bra på engelska för att du spelar datorspel med människor från hela världen. Det gick bra på engelskaprovet!! Slå ett extra kast!
- 3 Du har fått nya kompisar genom gaming. Gå 2 steg framåt!
- 4 Du satt uppe och spelade för länge igår och är därför så trött att du har svårt att hänga med i skolan. Stå över 1 kast och vila upp dig.
- 1 Du la ut en bild på instgram som du blev väldigt nöjd med. Gå tre steg framåt!
- 2 Du fastnade i sociala medier så du inte hann göra läxan. Stå över 1 kast så du hinner göra den!
- 3 Du har fått nya kompisar genom sociala medier. Gå 2 steg framåt!
- 4 Ni drog igång en insamling för att stötta en skola i Ecuador som drabbats av jordbävning. Bra!! Slå ett extra kast!

- 5 Säg något som du gillar hos var och en som spelar!

- 6 Du blir bjuden på fest. Kul! Gå 5 steg framåt.

INTE DRICKA

ELLER...

DRICKA

- 7 En kompis säger att hen är glad att du valde att inte dricka alkohol för att det gjorde det lättare för hen att inte dricka. Gå 5 steg framåt!
- 8 Några tjuvar på att du är tråkig som inte dricker alkohol. Ta 2 steg framåt och prata med några andra.
- 9 Du ser en person som tafsar på en kompis och hen försöker att få personen att sluta. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 10 En kompis har druckit väldigt mycket. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 11 Du hjälper en kompis hem som mår dåligt. Bra gjort! Gå 10 steg framåt!
- 7 Dina kompisar tycker att du är rolig. Ta 2 steg framåt.
- 8 Du blir full och råkar slå sönder en fin skål. Slå 2 kast och gå bakåt. Kommer du bakom VÅLJ! så är det tillåtet att välja att inte dricka alkohol.
- 9 Du ser en person som tafsar på en kompis och hen försöker att få personen att sluta. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 10 En kompis har druckit väldigt mycket. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 11 Du är bakis. Stå över två kast tills du mår bättre!
- 12 Du oroar dig för en kompis som röker cannabis. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 13 En kompis erbjuder dig sin smärtstillande medicin. Du vet att de är ganska starka men din kompis övertygar dig om att testa och menar att det kan ju inte vara farligt för en läkare har ju skrivit ut dem. Vad gör du? Testar eller avstår? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 14 Du har skippat andra aktiviteter flera gånger för att du fastnat vid datorn. Du har missat mycket kul och dina kompisar har saknat dig! Gå 5 steg bakåt.
- 15 Hitta på en god sommarkräft! Alkoholfri så klart – det är 18-årsgräns för att dricka alkohol i Sverige. Varför? Vad tycker övriga i gruppen om receptet? Ge 1-3 steg framåt beroende på vad ni tycker.
- 16 Du ser att en kompis har fått flera negativa kommentarer under en bild på Instagram. Du skriver en positiv uppmuntrande kommentar, slå ett extra slag!

SUNTPRAT-BINGO



Byt till en
scouting
profilbild.



Titta på någon
av filmerna på
umo.se/sex/porr



Skriv en
uppmuntrande
kommentar
på någons
instagram.



Byt till en
scouting
profilbild.



Titta på någon
av filmerna på
umo.se/sex/porr



Skriv en
uppmuntrande
kommentar
på någons
instagram.



Tänk ut bra
svar att säga
nästa gång
nån frågar om
du ska dricka
och du inte vill.



Ställ en
anonym fråga
om alkohol
eller droger på
drugsmart.se



Täjl favorit-
karaktären
från ett spel
du gillar.



Tänk ut bra
svar att säga
nästa gång
nån frågar om
du ska dricka
och du inte vill.



Ställ en
anonym fråga
om alkohol
eller droger på
drugsmart.se



Täjl favorit-
karaktären
från ett spel
du gillar.



Lär en vuxen
att spela något
av spelen
du spelar.



Skicka snap
till någon som
du inte brukar
höra av dig till.



Gör quizet
Alkopedia på
drugsmart.se



Lär en vuxen
att spela något
av spelen
du spelar.



Skicka snap
till någon som
du inte brukar
höra av dig till.



Gör quizet
Alkopedia på
drugsmart.se