



Den här filmen tar oss med in i en festmiljö där ungdomar använder lustgas genom ballonger, en trend som verkar oskyldig men som snabbt kan få allvarliga konsekvenser.

Vi får vad lustgas egentligen är, dess historiska användning – från medicinsk smärtlindring till en partyfluga redan på 1800-talet. Vi förklarar hur gasen påverkar kroppen, från kortvarig eufori till syrebrist, nervskador och i värsta fall förlamning.

Vi får en inblick i lagstiftningen och hur vissa länder, inklusive Sverige, börjar införa begränsningar för att hantera den ökande användningen bland ungdomar. Filmen belyser också lustgasens dolda miljöpåverkan, där utsläppen och hanteringen av tuberna skapar problem för både klimatet och avfallshanteringen.

Genom verkliga berättelser från drabbade personer förstärks budskapet om riskerna. Vi möter unga som delar sina erfarenheter av hur lustgas förändrade deras liv – från en engångsgrej på en fest till allvarliga hälsoproblem.

FILMFAKTA

Speltid: 10 min

Produktionsår: 2025

Språk: Svenskt tal och text

Ursprungsland: Sverige

Art: nr: 202425

Filmen avslutas med en reflektion över grupstryck och individens val. Den uppmanar tittarna att tänka ett steg längre innan de testar, stå emot påtryckningar och ta ansvar både för sin egen och andras hälsa.



Lustgas – Användning, Risker och Lagstiftning

Lustgas, eller dikväveoxid (N_2O), har en lång historia som både medicinskt bedövningsmedel och industri gas. På senare år har dess rekreationsanvändning ökat, särskilt bland ungdomar, vilket har lett till omfattande debatter kring lagstiftning och hälsorisker. Lustgas ger en kortvarig, euforisk effekt och har använts inom sjukvården sedan 1800-talet, framför allt vid tandvård och förlossningar. Inom industrin används den som drivmedel i livsmedelsprodukter, exempelvis i gräddsifoner.

Hälsorisker och Missbruk

Trots dess medicinska användning är lustgas långt ifrån ofarligt. Inandning av ren lustgas kan leda till syrebrist, yrsel, medvetslöshet och i allvarliga fall hjärtstillestånd. Långvarigt bruk kan orsaka nervskador och B12-brist, eftersom gasen påverkar kroppens förmåga att absorbera vitaminet. Den euforiska effekten och lättillgängligheten har bidragit till en ökad rekreationsanvändning, särskilt vid fester och sociala sammanhang. Förpackningar av tomma lustgaspatroner i parker och på gator har blivit en vanlig syn i många städer.



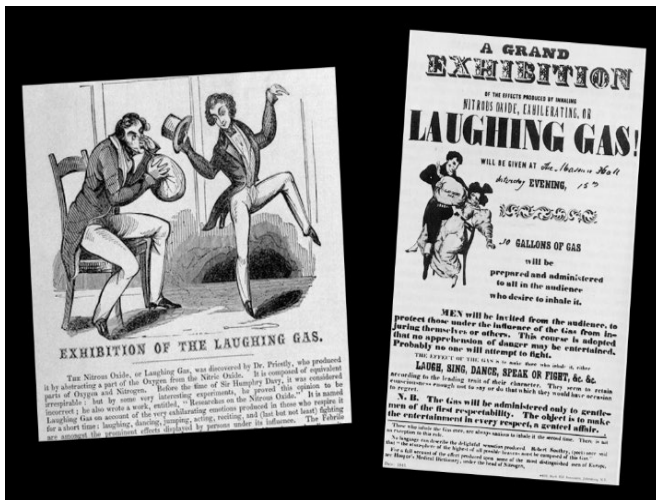
Lagar och Reglering

På grund av ökande missbruk har flera länder, inklusive Sverige, skärpt reglerna kring försäljning och användning. Tidigare var lustgas lagligt att köpa i matbutiker och via nätet, men sedan den 1 juli 2023 har Sverige infört restriktioner som gör det olagligt att sälja lustgas för rekreationsbruk. Medicinsk och industriell användning är dock fortfarande tillåten. Många EU-länder följer en liknande utveckling, där regleringar syftar till att begränsa spridningen utan att påverka sjukvårdens tillgång.

Samhälleliga Konsekvenser

Lustgasens ökade popularitet bland unga har väckt oro bland hälsoexperter, polis och beslutsfattare.

Eftersom gasen ger kortvariga effekter och uppfattas som relativt harmlös, underskattas ofta dess risker. Forskning visar att återkommande användning kan leda till beroendeliknande beteenden och sociala problem. Dessutom utgör inandning en omedelbar trafikfara om användaren kör bil eller cyklar under påverkan.



Diskussion och Framtidsperspektiv

Frågan om hur lustgas ska hanteras i samhället är fortsatt aktuell. Vissa förespråkar hårdare lagstiftning och informationskampanjer riktade till ungdomar, medan andra menar att strikt reglering kan leda till en svart marknad. Hur samhället balanserar medicinsk nytta med riskerna för missbruk är en viktig aspekt av debatten. Lustgasens framtid som rekreationsdrog beror på fortsatta forskningsresultat och politiska beslut på både nationell och internationell nivå.

2. Syfte med undervisningen

- Öka förståelsen för vad lustgas är och dess användningsområden.
- Analysera riskerna med rekreationellt bruk av lustgas och dess påverkan på individ och samhälle.
- Diskutera lagstiftning och hur olika länder hanterar problemet med missbruk av lustgas.
- Utveckla kritiskt tänkande genom att analysera både medicinska och samhällseliga aspekter av lustgasens användning.

3. Användning i undervisningen

1. Samhällskunskap:

- Diskussion om droglagar och hur samhället hanterar nya hot mot folkhälsan.
- Jämförelse mellan olika länders lagstiftning och reglering av lustgas.

2. Kemi:

- Genomgång av lustgasens kemiska egenskaper och reaktioner i kroppen.
- Diskussion om hur olika gaser påverkar biologiska system.

3. Biologi:

- Effekter på nervsystemet och risker med syrebrist.
- Konsekvenser av långvarig exponering och brist på vitamin B12.

4. Idrott & Hälsa:

- Diskussion om hälsokonsekvenser, risker med droger och beroendebeteenden.

5. NO/Teknik:

- Industrins användning av lustgas, klimatpåverkan och tekniska lösningar för att hantera problemet



4. Centrala teman i filmen

1. Vad är lustgas?

- Lustgasens kemiska sammansättning och egenskaper.
- Historisk användning och nuvarande användningsområden.

2. Hur påverkar lustgas kroppen?

- Effekter vid medicinsk användning kontra rekreationellt bruk.
- Fysiska och psykologiska risker, inklusive syrebrist och nervskador.

3. Lustgas i samhället och lagstiftning

- Hur svenska lagar reglerar försäljning och bruk av lustgas.
- Internationella exempel på hantering av lustgasrelaterade problem.

4. Risker och framtida utmaningar

- Hur samhället kan minska skador genom lagstiftning och utbildning.
- Vad som behöver göras för att motverka okontrollerad spridning.



Planering av lektionen

Före filmen

1. Introduktion (10 min)

- Ställ frågor till eleverna:
 - Vad vet ni om lustgas?
 - Varför används lustgas inom sjukvården men förbjuds i vissa andra sammanhang?
- Förklara kort:
 - Lustgasens kemiska egenskaper och lagliga användning.
 - Riskerna med rekreationellt bruk.
 - Aktuella debatter och lagändringar om lustgas.



2. Filmvisning (12 min)

- Visa filmen "**Lustgas – Risker och Regelverk**".
- Be eleverna att notera:
 - Vad lustgas är och hur den används.
 - Vilka risker och hälsoproblem som filmen tar upp.
 - Hur olika länder reglerar lustgas.

3. Diskussion i helklass (10 min)

- Frågor att diskutera:
 - Bör lagstiftningen kring lustgas förändras?
 - Vilka samhällsproblem kan uppstå vid missbruk av lustgas?
 - Hur kan skadorna förbli låga utan att förbjuda lustgas helt?

4. Elevaktivitet (15 min)

- Eleverna arbetar i grupper för att undersöka och presentera:
 - Lustgasens användning inom sjukvården kontra missbruk.
 - Hur olika länder hanterar problemet med rekreationellt bruk.

5. Avslutning (5 min)

- Sammanfatta lektionen och fråga eleverna:
 - Vad lärde ni er idag som ni inte visste tidigare?
 - Hur kan samhället informera ungdomar om riskerna?

Läroplansmål LGR22 och GY25

LGR22: Grundskolan

- **Kemi:** Lustgasens egenskaper och dess påverkan på kroppen.
- **Biologi:** Hur nervsystemet påverkas av lustgas.
- **Samhällskunskap:** Drogpolitisk och lagstiftning kring farliga ämnen.

GY25: Gymnasieskolan

- **Naturkunskap 1a/1b:** Risker och effekter av gaser på människan.
- **Samhällskunskap 1b:** Diskussion om folkhälsopolitisk och drogmissbruk.
- **Psykologi 1:** Effekter av substanser på hjärnan och beteende.

Denna handledning ger en helhetsbild av lustgas och dess effekter, med fokus på både naturvetenskapliga och samhällsliga aspekter. Förslag på ytterligare diskussionsfrågor och aktiviteter kan anpassas efter klassens behov.
