

Rigspolitichefen

---

# Undervisningsplan

for A/T-Kursus

---

24. januar 2002

0-1

## BILAG

### INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>0. INDLEDNING .....</b>	<b>0-4</b>
<b>0.1 Undervisningsplanens indhold.....</b>	<b>0-5</b>
<b>0.2 Præstationskrav .....</b>	<b>0-6</b>
<b>0.3 Undervisningens indhold.....</b>	<b>0-7</b>
0.3.1 Undervisningsform .....	0-7
0.3.2 Metodebaggrund .....	0-7
0.3.3 Metodeanvisning.....	0-8
0.3.4 Undervisningskræfter.....	0-9
<b>1. LEKTION.....</b>	<b>1-1</b>
<b>1.1 Kursus i alkohol og trafik.....</b>	<b>1-2</b>
1.1.1 Kursusformål .....	1-2
1.1.2 Kursusbeskrivelse .....	1-2
1.1.3 Møderegler etc.....	1-2
1.1.4 Kursuskontrakt.....	1-3
<b>1.2 Generelt om spritkørsel .....</b>	<b>1-4</b>
1.2.1 Hvem kører i spirituspåvirket tilstand.....	1-4
1.2.2 Myter og virkelighed .....	1-4
1.2.3 Konsekvenserne af kørsel i spirituspåvirket tilstand.....	1-4
1.2.4 Lovregler om kørsel i spirituspåvirket tilstand .....	1-5
<b>2. LEKTION.....</b>	<b>2-1</b>
<b>2.1 Alkohols indvirkning på individet.....</b>	<b>2-2</b>
2.1.1 Helbred .....	2-2
2.1.2 Familie/netværk .....	2-2
2.1.3 Arbejde/økonomi .....	2-3
<b>2.2 Alkoholforbrug.....</b>	<b>2-4</b>
2.2.1 Genstande, promiller, forbrændingstid .....	2-4
<b>2.3 Dårlige vaner og misbrug .....</b>	<b>2-5</b>
2.3.1 Udvikling af og tegn på et alkoholproblem.....	2-5
2.3.2 Risikogrupper .....	2-5
<b>2.4 Sikre alkoholvaner .....</b>	<b>2-7</b>
2.4.1 Strategier i forhold til alkoholforbrug.....	2-7
<b>2.5 Alkohol og trafik .....</b>	<b>2-8</b>

2.5.1	Hvorfor skal man ikke køre, når man har drukket.....	2-8
<b>3.</b>	<b>LEKTION .....</b>	<b>3-1</b>
<b>3.1</b>	<b>Årsager til alkoholforbrug/-misbrug .....</b>	<b>3-2</b>
3.1.1	Hvorfor drikker man ? .....	3-2
<b>3.2</b>	<b>Højrisikosituationer i forhold til alkohol og trafik.....</b>	<b>3-3</b>
3.2.1	Højrisikosituationer for kørsel i alkoholpåvirket tilstand.....	3-3
<b>3.3</b>	<b>Målsætning og trafikantens 3 gyldne regler.....</b>	<b>3-4</b>
3.3.1	Trafikantens 3 gyldne regler .....	3-4
<b>3.4</b>	<b>Strategier i forhold til følelser, stress og alkohol .....</b>	<b>3-5</b>
3.4.1	Måder at håndtere stress/følelser på.....	3-5
<b>3.5</b>	<b>Når strategierne ikke rækker .....</b>	<b>3-6</b>
3.5.1	Behandlingsmuligheder .....	3-6
<b>4.</b>	<b>LEKTION .....</b>	<b>4-1</b>
<b>4.1</b>	<b>Betingelserne for at generhverve førerretten .....</b>	<b>4-2</b>
4.1.1	Køreundervisning etc. ....	4-2
4.1.2	Indstilling til kontrollerende køreprøve .....	4-2
<b>4.2</b>	<b>Den kontrollerende køreprøve.....</b>	<b>4-3</b>
4.2.1	Krav ved den kontrollerende køreprøve.....	4-3
4.2.2	Teoriprøven .....	4-3
4.2.3	Den praktiske prøve .....	4-4
<b>4.3</b>	<b>Lovbestemmelser om kørekort .....</b>	<b>4-6</b>
4.3.1	Kørekortets gyldighed.....	4-6
4.3.2	Inddragelse og generhvervelse af kørekort .....	4-6
<b>4.4</b>	<b>Køreundervisning .....</b>	<b>4-7</b>
<b>4.5</b>	<b>Evaluerings og afslutning .....</b>	<b>4-8</b>
4.5.1	Evaluerings.....	4-8
4.5.2	Bevis for gennemførelse af A/T-kursus .....	4-8

## 0. INDLEDNING

Det overordnede mål for køreuddannelsen i forbindelse med generhvervelse af førerretten er:

- At give kursisterne indsigt i og forståelse for de fysiske, psykiske og sociale forhold omkring alkohol og trafik.
- At give kursisterne et større og udbygget kendskab til grænserne for indtagelse af alkohol i forbindelse med kørsel.
- At give kursisterne bevidsthed om risikoforhold i færdslen, så de kan føre køretøjet under fornødent hensyn til andre.

Det er regeringens og Folketingets opfattelse, at alkohol og bilkørsel ikke hører sammen. Ved ændringen af færdselsloven i 1997 er der taget en række initiativer for en skærpet indsats mod spritkørsel. Der skal blandt andet indgå obligatorisk undervisning i alkohol og trafik i forbindelse med generhvervelse af førerretten efter en ubetinget frakendelse som følge af promille- og spritkørsel. Denne undervisning – kursus i alkohol og trafik (A/T- kurset) - skal ses i en større sammenhæng med andre tiltag, såsom nedsættelse af promillegrænsen fra 0,8 til 0,5, skærpelse af straffen for spiritus- og promillekørsel i brugsstjålet bil m.v.

Alkoholforbrug og trafik er en u hensigtsmæssig sammenblanding. Det er almindeligt kendt, at sammenblandingen kan være strafbar, enten hvis man overskrider de objektive promillegrænser eller hvis man ikke kan føre køretøjet på betryggende måde.

Erkendelsen af at spritkørsel finder sted mod bedre viden, gør det vigtigt og mere hensigtsmæssigt at lægge en anden strategi med henblik på hindring af recidiv (tilbagefald til spritkørsel) end indprentning af det u hensigtsmæssige og strafbare aspekt.

Den her valgte strategi sigter på at ramme alkoholforbruget hos kursusedtageren. Risikoen for at køre spritkørsel tænkes mindsket ved at deltagerens samlede forbrug påvirkes i nedgående retning.

Derudover søges det, gennem undervisning i alkohol og trafik, at lære deltageren andre strategier i forhold til den uheldige sammenblanding af de to handlinger.

## **0.1 Undervisningsplanens indhold**

Denne undervisningsplan indeholder en nærmere specificering af undervisningens indhold og mål opdelt i hovedafsnit og underafsnit.

Hvert hovedafsnit indledes med en kort beskrivelse af undervisningens formål. Derefter følger en opdeling i underafsnit med angivelse af hovedmål og detaljerede delmål. Delmålene udgør de egentlige retningslinier for undervisningen, idet de nøjere klarlægger, hvad kursisten skal vide efter endt undervisning.

## 0.2 Præstationskrav

Til præcisering af præstationskravene er anvendt følgende udtryk i delmålsbeskrivelserne:

Kursisten skal

- **præsenteres for**, vil sige, at kursisten på overhead eller på lignende måde skal gøres bekendt med emner eller forhold, der vedrører kursets indhold.
- **have kendskab til**, vil sige, at kursisten skal være så vidt orienteret om emnet eller forholdet, at det ikke er ukendt.
- **have forståelse for**, vil sige, at kursisten skal kunne forstå betydningen af et emne eller forhold.

## 0.3 Undervisningens indhold

### Hovedmål

Undervisningen skal rette sig mod alle kursister. Da kursisterne har forskellige forudsætninger, vil det være nødvendigt at indrette undervisningsformen og indholdet i overensstemmelse hermed.

### Delmål

#### 0.3.1 Undervisningsform

Det er op til underviseren at vælge undervisningsmetode, men det er af væsentlig betydning, at alle kursister inddrages i undervisningsforløbet i videst muligt omfang.

Kurset bygger på undervisning, information og orientering af kursisterne om de relevante emner. Kurset må således ikke have karakter af at være behandling.

#### 0.3.2 Metodebaggrund

A/T- kurset er bygget op omkring principperne i psykoedukation, der har følgende faste elementer:

- Specifik vidensformidling, hvor der gives information om og undervisning i et givent emne, der har vist sig at volde problemer for et menneske personligt eller for omgivelserne.
- Reduktion af symptomforstærkende adfærd, dvs. mulighed for at se på og vurdere egne strategier i forhold til et problemfelt.
- Indlæring af nye problemløsningsstrategier, dvs. mulighed for at opdage og diskutere andre muligheder for handling, end den/de personen plejer at bruge.
- Brug af støttegrupper, dvs. mulighed for at opleve andre menneskers handlemuligheder og at reflektere på egne handlinger/holdninger.

Psykoedukation har været anvendt på områder, hvor mennesker har haft brug for at bryde vaner og reaktionsmønstre, der har været uhensigtsmæssige for dem selv og deres omgivelser. Det har vist sig, at hvis disse personer tilføres viden om det område/problemfelt de befinder sig i, vil de ofte ændre strategier og handlinger i forhold til problemet.

Af områder hvorpå psykoedukation har vist sig effektivt kan nævnes: pårørende til sindslidende og pårørende til alkoholmisbrugere. Derudover har "livsstilssamtaler" om alkoholforbrug, der også kan siges at basere sig på psykoedukation, vist sig at være stærkt symptomreducerende, dvs. forbrugsreducerende.

Der er med baggrund i disse teorier at A/T- kurset bygges op om formidling af teoretisk viden om:

- Alkohol generelt og om hvordan alkohol påvirker mennesket fysisk, psykisk og socialt.
- Alkoholforbrug både historisk, kulturelt og om de fysiske, psykiske og sociale årsager til forbrug af alkohol.
- Alkoholmisbrug og hvad der leder/kan lede til, at et forbrug udvikler sig til et misbrug.
- Forholdsregler omkring alkoholproblemer, både fysisk, psykisk, socialt og trafikalt.

Herudover kan anvendes et forbrugsregistreringsskema, der har til hensigt, at den enkelte deltager bliver yderligere bevidst om eget forbrug.

Det må dog understreges, at forbrugsregistrering skal ske på helt frivillig basis og at den enkelte deltager kan undlade at deltage i dette. Samtidig skal det her påpeges, at skemaet udmærket kan indgå som diskussionsemne, men kun hvis kursisten selv ønsker det.

Underviseren må gøre sig helt klart, at der er tale om undervisning og ikke behandling. Hvis deltagerne undervejs i kurset erkender at have et alkoholproblem, kan der henvises til de eksisterende behandlingstilbud.

### 0.3.3 Metodeanvisning

Det er vigtigt at underviseren gør sig klart, at der kan være et meget forskelligt motivationsniveau hos deltagerne. Det skyldes dels, at kurset er obligatorisk, men vil også være en afspejling af deltagerne meget forskellige forudsætninger.

Der ønskes så stor indholdsmæssig lighed på kurserne som overhovedet muligt. Der er derfor udarbejdet et standardmateriale til hver lektion, som skal bruges. Det er naturligvis op til underviseren at *formidle* indholdet af lektionerne i egen personlige undervisningsstil.

Der skal dog i hver lektion indgå følgende:

- I starten af hver lektion forevises en oversigt over den pågældende lektions indhold.
- Ved hver lektions afslutning opsummeres indholdet af lektionen i hovedtræk.

Herudover skal følgende tilstræbes:

- Undervisningen skal foregå i en åben og behagelig atmosfære.
- Undervisningen skal i så høj grad som mulig være deltageraktiverende, f.eks. ved at lægge op til at deltagerne egne erfaringer inddrages i undervisningen.

I det følgende er undervisningens indhold beskrevet, men underviseren må være opmærksom på, at flere af delmålene for de enkelte lektioner er formuleret i hovedtræk og forudsættes uddybet og sammenholdt/underbygget med det tilhørende undervisningsmateriale.

### **0.3.4 Undervisningskræfter**

Undervisningen varetages af undervisere med særlig indsigt i de i denne undervisningsplan omhandlede delmål. Dette indebærer, at der til varetagelsen af nogle af delmålene i 4. lektion skal anvendes en kørelærer og/eller en af politiets prøvesagkyndige.



# **1. LEKTION**

Formålet med indholdet af 1. lektion er at give kursisten kendskab til baggrunden for undervisningen, A/T-kursets indhold og reglerne for deltagelse i kurset.

Undervisningen har endvidere til formål at gøre kursisten bekendt med generelle forhold om spritkørsel, herunder også konsekvenserne heraf.

Undervisningen har endelig til formål at gøre kursisten bekendt med lovbestemmelserne om kørsel i alkoholpåvirket tilstand.

## **1.1 Kursus i alkohol og trafik**

### **Hovedmål**

Kursisten skal oplyses om betingelserne for på tilfredsstillende vis at kunne gennemføre et kursusforløb.

### **Delmål**

#### **1.1.1 Kursusformål**

Kursisten skal have kendskab til, at formålet med kurset i alkohol og trafik er at påvirke kursisten i en sådan retning, at denne fremover undlader at føre motordrevet køretøj i spirituspåvirket tilstand.

#### **1.1.2 Kursusbeskrivelse**

Kursisten skal have kendskab til følgende:

- Kurset udbydes af amtskommunerne samt Frederiksberg og Københavns Kommuner i samarbejde med Færdselsstyrelsen, der har ansvaret for udarbejdelsen af denne undervisningsplan.
- Undervisningen varetages af særlige faglærere, kørelærere og politiets prøvesagkyndige.
- Kurset består af 4 lektioner, hver af 2½ times varighed, fordelt over mindst 4 uger i alt 10 timer.
- Kurset kan frit gennemføres på ét af kursusstederne i Danmark.

#### **1.1.3 Møderegler etc.**

Kursisten skal have forståelse for følgende forhold og regler:

- Undervisningen foregår i hold, som deltagerne skal følge i hele kursusforløbet.
- Der er mødepligt til alle 4 lektioner.
- Der skal startes forfra på et nyt kursus, hvis kursisten ikke møder op til alle lektionerne.
- Kursisten skal møde før lektionens start og skal deltage aktivt i undervisningen.
- Kursisten må ikke møde i spirituspåvirket tilstand eller under påvirkning af opstemmende eller bedøvende midler.
- Kursuslederen har ret til at bortvise kursister, der ikke overholder mødereglerne.

- I særlige tilfælde, f.eks. ved kursistens dokumenterede sygdom, vil der være mulighed for at fuldføre et påbegyndt kursusforløb på et senere afholdt kursus.

#### **1.1.4 Kursuskontrakt**

Kursisten skal have forståelse for følgende forhold og regler:

- For at kunne deltage skal kursisten underskrive en forpligtende kontrakt, hvor kursisten erklærer at ville fuldføre kurset og følge reglerne for deltagelse i kurset.

## **1.2 Generelt om spritkørsel**

### **Hovedmål**

Kursisten skal have den fornødne viden om generelle forhold vedrørende kørsel i spirituspåvirket tilstand.

### **Delmål**

#### **1.2.1 Hvem kører i spirituspåvirket tilstand**

Kursisten skal præsenteres for følgende statistik:

- Spiritusdomme fordelt på alder, køn, erhverv, uddannelse og civil status.
- Færdselsuheld.

#### **1.2.2 Myter og virkelighed**

Kursisten skal præsenteres for myter og virkelighed vedrørende spiritusbilisme:

- Myten er, at det kun er bestemte grupper, der kører spritkørsel. Virkeligheden er, at spiritusbilister kommer fra alle samfundslag og erhverv, og at antallet af unge under 25 år, der er blevet dømt for spirituskørsel, er blevet halveret gennem de sidste 10 år.
- Myten er, at spiritusbilister oftest opdages efter fester (f.eks. julefrokoster), og at det at køre spirituspåvirket er en engangsforeteelse. Virkeligheden er, at mange spiritusbilister generelt har et problematisk forhold til alkohol. Der kører dagligt tusindvis af biler under påvirkning af alkohol.
- Der er mange opfattelser af, hvordan spiritusbilister hovedsageligt opdages i trafikken, bl.a. at politiet altid er mistænksom over for håndværkere på fredage efter fyraften, eller at politiet skal opfylde nogle kvoter. Virkeligheden er, at spiritusbilister oftest opdages ved razziaer i forbindelse med spritkampane, hvis de kører med for høj hastighed og/eller kører usikkert, eller hvis de bliver indblandet i et færdselsuheld.
- En anden opfattelse er, at spritbilisme er indtægtsgivende for den lokale politistation. Virkeligheden er, at bøder går direkte til statskassen, og det koster politiet både tid og penge bl.a. til at få taget blodprøver.
- Nogle trafikanter tror, at de kan snyde politiets alkometer, f.eks. med stærke pastiller, tyggegummi, hvidløg eller mundspray, men de fleste politifolk har mange års erfaring i at afsløre spiritusbilister, uanset hvilke tricks spiritusbilisterne bruger.

#### **1.2.3 Konsekvenserne af kørsel i spirituspåvirket tilstand**

Kursisten skal præsenteres for følgende:

- Der er mange økonomiske, sociale, følelsesmæssige og juridiske konsekvenser, som følger spiritusbilisme.
- Samfundet bruger hvert år mange penge i forbindelse med spritkørsel.
- I forbindelse med spiritusbilismen bliver mange mennesker involveret, herunder politiet, læger, retskemikere og dommere.
- Ved nogle færdselsuheld som følge af spritkørsel bliver der yderligere inddraget redningsfolk, sygeplejesker, modparter, vidner, tililende, forsikringsselskaber etc.
- Ved dødsuheld som følge af spritkørsel involveres også præster og begravelsesforretninger.
- Pårørende til en spiritusbilist bliver påvirket psykisk (uddybes nærmere i lektion 2, afsnit 1).
- Forsikringsselskaberne dækker ikke skade forvoldt med forsæt eller ved grov uagtsomhed. Eksempelvis betragtes det som groft uagtsomt at køre i spirituspåvirket tilstand. Herudover har visse forsikringsselskaber særlige undtagelsesbestemmelser i forsikringsbetingelserne, således at skader, der forvoldes mens køretøjet føres af en person, der er påvirket af spiritus, ikke dækkes.

Disse forhold vil kunne medføre, at en spirituspåvirket person, der forvolder skader på andre mennesker, selv skal betale erstatning til disse.

#### **1.2.4 Lovregler om kørsel i spirituspåvirket tilstand**

Kursisten skal have forståelse for følgende lovregler:

- Uanset alkoholpromillens størrelse bliver man straffet, hvis man ikke kan køre på betryggende måde.
- Ved en promille mellem 0,5 og 0,8 straffes man første gang med en bøde. I gentagelsestilfælde forhøjes bøden. Ved yderligere gentagelser idømmes man hæftestraf.
- Ved en promille mellem 0,8 og 1,2 straffes man første gang med en bøde, og førerretten fratages betinget, og ved højere promiller fratages man førerretten ubetinget.
- Sanktionerne for kørsel i spirituspåvirket tilstand skærpes i gentagelsestilfælde. Det samme gælder for kørsel under skærpede omstændigheder.
- Det er forbudt at overlade køretøjet til en person, der har drukket så meget alkohol, at den pågældende ikke kan køre på betryggende måde.
- Politiet kan til enhver tid kræve udåndingsprøve af en fører af et motordrevet køretøj.
- Sanktioner ved høje promiller (betinget dom med vilkår om alkoholbehandling eller samfundstjeneste eller ubetinget frihedsstraf op til 2 års fængsel).

- Tidlig generhvervelse af førerretten efter gennemført alkoholbehandling.
- Kørsel i frakendelsesperioden straffes med bøde, og i gentagelsestilfælde kan straffen stige til fængsel i indtil 1 år. Ved gentagne tilfælde af kørsel i frakendelsesperioden kan der ske konfiskation af det anvendte motorkøretøj.

## **2. LEKTION**

Formålet med indholdet af 2. lektion er at give kursisten kendskab til alkohols skadelige indvirken på personen og dennes omgivelser. Der orienteres endvidere om vaner og misbrug, herunder strategier i forhold til forbrug.

Undervisningen har endelig til formål at orientere om alkohol og trafik.

## **2.1 Alkohols indvirkning på individet**

### **Hovedmål**

Kursisten skal have viden om alkohols indvirkning på individet personligt, sine omgivelser og på evnen til på betryggende måde at færdes i trafikken.

Kursisten skal have viden om de fysiske, psykiske og sociale konsekvenser dels af alkoholforbrug dels af alkoholmisbrug.

### **Delmål**

#### **2.1.1 Helbred**

Kursisten skal have kendskab til alkohols indvirkning på fysisk og psykisk helbred:

- Alkohol påvirker kroppens celler og kan ved overforbrug føre til organ- og vævsskader.
- Et stort alkoholforbrug gennem længere tid vil ofte påvirke kostvanerne og vil i værste fald kunne føre til vitaminmangel.
- Indtagelse af alkohol kan forværre ubehagelige følelsesmæssige tilstande såsom stress og angst og er derfor ikke en god løsning på den slags problemer.
- Alkoholindtagelse ændrer sindsstemninger og forstærker som hovedregel den grundstemning, der er tilstede i forvejen, men kan også ændre personligheden på længere sigt.
- Evnen til at bedømme egen tilstand forringes i væsentlig grad under indflydelse af alkohol, og det er ét af hovedproblemerne i forbindelse med alkohol og trafik.

#### **2.1.2 Familie/netværk**

Kursisten skal have kendskab til, hvordan alkohol påvirker forholdet til andre mennesker:

- Alkohol har indflydelse på forholdet mennesker imellem. Dette kan være positivt, eksempelvis kan en velkomstdrink lette stemningen. Det kan også være negativt, fordi det kan sløve opmærksomheden overfor andres behov, f. eks. ens børn.
- Et stort alkoholforbrug kan være medvirkende og direkte årsag til dårlig trivsel hos pårørende især ægtefæller og børn.
- Et stort alkoholforbrug påvirker familielivet generelt og kan derfor påvirke de enkelte familiemedlemmers velbefindende.
- Pårørende, herunder venner til én, der drikker for meget alkohol, kan lide under det og som følge heraf have mange forskellige og alvorlige reaktioner herpå.

### **2.1.3 Arbejde/økonomi**

Kursisten skal have kendskab til de privatøkonomiske sider og konsekvenser af alkoholforbrug:

- Et stort alkoholforbrug er for de fleste økonomisk belastende og vil derfor ofte føre til afsavn og omkostninger på andre vigtige områder.
- Et stort alkoholforbrug kan belaste familiens økonomi og derfor påvirke velfærden for de enkelte familiemedlemmer.
- Et stort alkoholforbrug er en trussel for det generelle arbejdsmiljø og for sikkerheden på arbejdspladsen.
- Et stort alkoholforbrug kan og vil ved et stort forbrug have indflydelse på arbejdssituationen. Dette gælder forholdet til kolleger, større sygefravær, risiko for advarsler og afskedigelser.
- Et stort alkoholforbrug/misbrug kan i værste fald føre til økonomisk - og dermed social - deroute.

## **2.2 Alkoholforbrug**

### **Hovedmål**

Kursisten skal have viden om beregning af alkoholpromiller og forbrænding af alkohol.

### **Delmål**

#### **2.2.1 Genstande, promiller, forbrændingstid**

Kursisten skal have kendskab til følgende forhold:

- Glasstørrelser kan generelt siges at referere direkte til en genstands størrelse.
- Promillestørrelser kan måles både i udåndingsluft og i blod.
- Promillen kan beregnes matematisk, men disse beregninger er altid meget usikre.
- Alkoholforbrug gennem en længere periode vil på grund af alkohols vanedannende egenskaber medføre udvikling af tolerance overfor alkohol, dvs. at man skal drikke mere og mere for at opnå samme effekt.
- Kvinder og ældre har mindre muskelmasse end yngre mænd samt mangler et enzym i maven til forbrænding af alkohol, hvilket betyder, at de opnår større rus end mænd på samme mængde alkohol.
- Kvinder er i større risiko for at udvikle afhængighed af alkohol.
- Sanser og organer påvirkes ved indtagelse af alkohol. I hvor høj grad, dette sker, afhænger af promillestørrelsen, men er individuelt bestemt. Det kan gennemsnitligt siges, at hævninger fjernes ved 0,3-0,5 promille, koordinationsevnen reduceres og reaktionstiden øges ved 0,8 promille, træthed øges ved 1,0 promille og tale/høre/synscentre påvirkes ved 2,0 promille.
- Alkoholforbrænding sker overvejende i leveren, og hastigheden er afhængig af leverens størrelse og derfor også af kropsvægten.
- Forbrændingshastigheden i leveren er konstant. Det er derfor kun tiden, der er afgørende for, hvor hurtigt alkohol forsvinder ud af kroppen.
- Der findes mange myter om, hvorledes man kan øge forbrænding af alkohol, f.eks. ved kaffedrikning, fylde maven, sove eller brusebade. Det er kun myter, fordi stofskiftet og dermed forbrænding af alkohol, er individuel og ikke kan påvirkes udefra.

## **2.3 Dårlige vaner og misbrug**

### **Hovedmål**

Kursisten skal have viden om forskellen på alkoholforbrug og alkoholmisbrug.

### **Delmål**

#### **2.3.1 Udvikling af og tegn på et alkoholproblem**

- Kursisten skal have kendskab til de faktorer, der kan føre til et alkoholmisbrug:
- Alkohol er et let tilgængeligt rusmiddel, og det kan være medvirkende årsag til, at det er nemt at udvikle et misbrug.
- Der findes forskellige fysiske, psykiske og sociale måder at definere et alkoholmisbrug/alkoholproblem på.
- Et alkoholmisbrug udvikler sig som oftest glidende fra almindeligt forbrug over et storforbrug til misbrug og som regel over et længere tidsrum. Det kan derfor være svært for personen selv at opdage det i tide.
- Erkendelsen af et alkoholproblem er altid svær og betyder, at det kan være svært at behandle et sådant problem.
- De fysiske og psykiske tegn på alkoholmisbrug er let genkendelige og bør tages alvorligt.
- Symptomer på et alkoholproblem begrænser sig ikke alene til personen selv men kan også aflæses ved pårørendes trivsel, navnlig ægtefælle og børn.
- Alkoholproblemer er et tabuemne i vores kultur og vil ofte få lov til at stå på i længere tid til skade for personen selv, sine omgivelser og samfundet generelt.
- Alkoholproblemer kan udvikle sig som sekundær følge af andre misbrug eller som følge af utilstrækkelig behandling af fysiske og psykiske smerter eller sygdom.

#### **2.3.2 Risikogrupper**

Kursisten skal have kendskab til de forskellige faktorer, der kan være medvirkende årsag til, at man er i risiko for at udvikle et alkoholproblem:

- Hvis alkohol bruges til at løse problemer med, er der risiko for at udvikle et misbrug.
- Alkohol kan, hvis det bruges til lindring af fysiske smerter eller andre ubehagelige tilstande, bringe personen i risiko for at udvikle et alkoholproblem/alkoholmisbrug.

- Alkohol kan, hvis det bruges til lindring af ubehagelige følelser, bringe personen i risiko for udvikling af et alkoholproblem/alkoholmisbrug.
- De sociale begivenheder, der kan ramme ethvert menneskes liv, kan være medvirkende årsag til udvikling af et alkoholproblem.
- Kursisten skal have udleveret et uge 40-skema.

## **2.4 Sikre alkoholvaner**

### **Hovedmål**

Kursisten skal kende til strategier i forhold til alkoholforbrug og alkoholmisbrug, dvs. hvordan man kontrollerer sit alkoholforbrug.

### **Delmål**

#### **2.4.1 Strategier i forhold til alkoholforbrug**

Kursisten skal have kendskab til strategier, der hindrer, at et alkoholforbrug bliver til et misbrug:

- Man kan kontrollere sit alkoholforbrug, f.eks. ved forbrugsregistrering, planlægning af alkoholforbrug, kontrolleret drikning.
- Hver gang man drikker alkohol, kan man gøre sig klart hvilke grunde, der er til at drikke alkohol i den givne situation. Således kan man hindre et vaneforbrug og begrænse alkoholforbruget til specielle omstændigheder.
- Man kan undlade at drikke hver dag, holde alkoholfri perioder, undlade at drikke alene og undlade at drikke, når man har problemer.
- Kursisten skal have udleveret et forbrugsregistreringsskema til eventuelt eget brug.

## **2.5 Alkohol og trafik**

### **Hovedmål**

Kursisten skal vide, at alkohol påvirker sanserne, således at færdsel i trafikken bliver til fare for personen selv og sine omgivelser.

### **Delmål**

#### **2.5.1 Hvorfor skal man ikke køre, når man har drukket**

Kursisten skal præsenteres for følgende begrundelser for ikke at køre, når man har drukket:

- Alkohol påvirker evnen til at køre sikkert, da bl.a. koncentrations- og bedømmelsesevnen nedsættes. Dette besværliggør beslutningstagningen, evnen til at overskue komplekse færdselssituationer samt evnen til korrekt at vurdere hastighed og afstand. Alkohol bevirker også, at reaktioner og reflekser bliver langsommere.
- Der er en sammenhæng mellem promille og alkohols indvirkning på kroppen. F.eks. nedsættes evnen til på én gang at opfatte situationer og samtidig udføre præcise bevægelser allerede ved en promille på 0,5. Herudover indsnævres synsvinklen.
- Der er en sammenhæng mellem promille og uheldsrisiko. Uheldsrisikoen fordobles ved en alkoholpromille på 0,5, ved 0,8‰ er den tredoblet, ved 1,5‰ er den næsten tidoblet og ved 2,0‰ ca. tyvedoblet.

### **3. LEKTION**

Formålet med indholdet af 3. lektion er at give kursisten kendskab til forhold/situationer, hvor der er særlig risiko for at køre i alkoholpåvirket tilstand og gøre kursisten bekendt med årsager til alkoholmisbrug, samt de gratis behandlingsmuligheder der findes.

Endvidere skal kursisten have kendskab til stressforebyggende strategier samt strategier til hindring af kørsel i alkoholpåvirket tilstand.

### **3.1 Årsager til alkoholforbrug/-misbrug**

#### **Hovedmål**

Kursisten skal informeres om hvilke årsager, der betinger alkoholforbrug og alkoholmisbrug.

Kursisten skal informeres om historiske, kulturelle, fysiske, psykiske og sociale årsager til alkoholforbrug/-misbrug, om håndtering af stress og behandling af alkoholmisbrug.

#### **Delmål**

##### **3.1.1 Hvorfor drikker man ?**

Kursisten skal have kendskab til de forskellige og mangeartede årsager til, at mennesker indtager alkohol dvs. både de positive og negative sider af alkoholforbrug:

- Den historiske og kulturelle baggrund for alkoholforbrug og de symbolske og rituelle baggrunde for alkoholforbrug har stor indflydelse på frekvensen af, årsagen til og situationerne, hvori der indtages alkohol.
- Alkohol har en stor udbredelse i det sociale felt, dvs. at der bliver drukket alkohol ved mange lejligheder i vores kultur. Det betyder, at uanset om man er afhængig eller ej, er det svært at undgå at drikke alkohol.
- Alkohol kan virke dæmpende på ubehag og forstærker behag. Dette udgør to vigtige årsager til, at alkohol bliver indtaget af mennesker i så stor en mængde.
- Samspillet mellem alkohols egenskaber og den store udbredelse i det sociale felt medfører, at alle, der overhovedet har et alkoholforbrug, er i risiko for at udvikle afhængighed.
- Tegn på afhængighed og problemforbrugets/misbrugets faser.

## **3.2 Højriskosituationer i forhold til alkohol og trafik.**

### **Hovedmål**

Kursisten skal kende til de trafikale problemer i forbindelse med indtagelse af alkohol. Kursisten skal endvidere have viden om de situationer, der giver større risiko for kørsel i forbindelse med indtagelse af alkohol og inspireres til at anvende trafikantens tre gyldne regler.

### **Delmål**

#### **3.2.1 Højriskosituationer for kørsel i alkoholpåvirket tilstand**

Kursisten skal have kendskab til et muligt ude- og indefra kommende pres til at køre i spirituspåvirket tilstand:

- Kulturelle holdninger til og myter om spritkørsel kan påvirke mennesker til at køre i spritpåvirket tilstand. Eksempelvis siger nogle, ”at erfarne bilister kan køre, når de har drukket alkohol”, ”voksne kan bedre styre rusen”, ”spritkørsel er ens egen sag og ens eget ansvar”, og ”man blander sig ikke i andres alkoholforbrug”.
- Det stærke sociale pres, der kan herske i en omgangskreds, kan få de fleste personer til at gøre ting, de under andre omstændigheder ville finde forkerte.
- Et menneskes selvfølelse og manglende selvtillid kan være medvirkende årsag til, at der vælges at køre under påvirkning af alkohol.
- Evnen til at bedømme egen tilstand forringes væsentligt under indflydelse af alkohol. Det kan derfor være svært at overholde evt. aftaler om ikke at køre i spirituspåvirket tilstand.
- Det kan anbefales at lægge konkrete planer om sit alkoholforbrug i risikosituationer og anvende trafikantens 3 gyldne regler.

### 3.3 Målsætning og trafikantens 3 gyldne regler

#### Hovedmål

Kursisten skal kende til de strategier og forholdsregler, man kan træffe for at imødegå dilemmaet om spritkørsel, kendskab til trafikantens 3 gyldne regler og herved opfordres til ikke at køre spritkørsel på ny.

#### Delmål

##### 3.3.1 Trafikantens 3 gyldne regler

Kursisten skal have forståelse for de 3 gyldne regler. Det er nødvendigt at vælge en af reglerne på forhånd og træffe de fornødne forholdsregler, således at man fuldt ud kan efterleve betydningen af den valgte regel.

Indholdet af reglerne:

#### Regel nr. 1

*“Jeg drikker men kører ikke”.*

#### Regel nr. 2

*“Jeg kører men drikker ikke”.*

#### Regel nr. 3

*“Hvis jeg alligevel drikker og kører - holder jeg mig under promillegrænsen”.*

I forbindelse med anvendelsen af de 3 gyldne regler skal kursisten have forståelse for følgende forhold:

- Aftale i forvejen, hvem der kører hjem.
- Planlægge hvor meget der må drikkes.
- Tælle genstande.
- Drikke vand for hvert andet glas.
- Overnatte efter festen.
- Lade bilen stå hjemme.
- Tage taxa eller offentlig transport hjem.
- Aflevere bilnøglen.

### **3.4 Strategier i forhold til følelser, stress og alkohol**

#### **Hovedmål**

Kursisten skal informeres om strategier, der kan modvirke faktorer som stress og følelser, der kan medføre et alkoholmisbrug.

#### **Delmål**

##### **3.4.1 Måder at håndtere stress/følelser på**

Kursisten skal præsenteres for følgende forhold:

- Sammenhængen mellem “Årsag – Reaktion – Handling”.

Uanset hvad der sker én i livet (årsager), er reaktioner og handlinger individuelle og kan ændres. F.eks. kan stress opleves som noget positivt idet man kan lære mere effektive arbejdsmetoder. Man kan lære at sige fra i stedet for at drikke.

- Forskelle på “hensigtsmæssige” og “uhensigtsmæssige” måder at håndtere følelsesmæssige reaktioner på.

F.eks. er det hensigtsmæssigt at snakke med en anden om sine problemer, i modsætning til at man fortrænger problemerne ved at drikke.

- At man kan undgå at reagere uhensigtsmæssigt ved at ændre den måde man reagerer på f.eks. ved at få indsigt i sine følelser. Hvis man kender årsager til sine følelsesmæssige reaktioner/stress, kan man forsøge at fjerne, ændre eller undgå årsagen.

### **3.5 Når strategierne ikke rækker**

#### **Hovedmål**

Kursisten skal informeres om de gratis muligheder, der findes for råd, vejledning, støtte og behandling, når man har et alkoholproblem.

#### **Delmål**

##### **3.5.1 Behandlingsmuligheder**

Der kan oplyses om følgende behandlingsmuligheder:

- Der findes forskellige behandlingsmuligheder, som overvejende indeholder tilbud om individuel rådgivning, vejledning og behandling, ikke blot til storforbrugere og misbrugere af alkohol men også til pårørende.
- De mest almindelige behandlingsmetoder i det offentlige behandlingssystem er antabus enten med eller uden støttende samtaler, psykologsamtaler og gruppebehandling. Der kan i særlige tilfælde henvises til behandlingsophold på forskellige behandlingshjem.

## **4. LEKTION**

Formålet med lektionen er at give kursisten kendskab til betingelserne for at lade sig indstille til kontrollerende køreprøve og få udstedt kørekort samt at gøre kursisten bekendt med de vigtigste lovbestemmelser om kørekort.

Kursisten skal endvidere gøres bekendt med de krav, der stilles ved køreprøven, herunder muligheden for at modtage fornyet køreundervisning hos en kørelærer inden køreprøvens aflæggelse.

## 4.1 Betingelserne for at generhverve førerretten

### Hovedmål

Kursisten skal orienteres om de vigtigste lovbestemmelser vedrørende generhvervelse af førerretten, ansøgning om kørekort med de fornødne attester m.v.

### Delmål

#### 4.1.1 Køreundervisning etc.

Kursisten skal have kendskab til følgende lovbestemmelser og forhold:

- Inden aflæggelse af den kontrollerende køreprøve, skal man have gennemført et kursus i alkohol og trafik.
- Inden aflæggelse af den kontrollerende køreprøve efter et kørselsforbud skal fornyet særlig køreundervisning være gennemført.

#### 4.1.2 Indstilling til kontrollerende køreprøve

Kursisten skal have kendskab til følgende lovbestemmelser:

- Kørekort udstedes af politiet efter bestået køreprøve.
- Den kontrollerende køreprøve aflægges for politiets prøvesagkyndige.
- Indstilling til køreprøve sker ved at udfylde og underskrive en særlig ansøgningsblanket og indlevere denne til kørekortkontoret.
- Ansøgningsblanketten skal være vedlagt følgende:
  - **Sygesikringsbevis** eller lignende dokumentation for personnummer.
  - Vellignende **fotografi**, (portræt uden hovedbeklædning) i størrelse 35 x 45 mm.
  - Dokumentation for, at man har gennemført et **kursus** i alkohol og trafik.
- Politiet kan desuden kræve lægeattest, hvis det skønnes nødvendigt.

## 4.2 Den kontrollerende køreprøve

### Hovedmål

Kursisten skal orienteres om de gældende retningslinier for køreprøvens indhold og gennemførelse.

### Delmål

#### 4.2.1 Krav ved den kontrollerende køreprøve

Kursisten skal have kendskab til følgende lovbestemmelser:

- Kontrollerende køreprøve gennemføres som hovedregel efter bestemmelserne for kategori B (personbil).
- Ved køreprøven skal den prøvesagkyndige bedømme, om aspiranten har de kundskaber og færdigheder, der er fastsat ved beskrivelsen af delmålene i undervisningsplanen for den pågældende kørekortkategori.
- Køreprøven opdeles i en teoriprøve og en praktisk prøve. Teoriprøven skal være bestået, før man går op til den praktiske prøve.

#### 4.2.2 Teoriprøven

Kursisten skal have kendskab til følgende retningslinier for teoriprøven:

- Prøven har normalt en varighed på ca. en halv time.
- Prøven er skriftlig og gennemføres ved forevisning af en tilfældigt udvalgt serie blandt Færdselsstyrelsens godkendte lysbilledsæt med indtalte spørgsmål og tilhørende afkrydsningsskema til besvarelse.
- Aspiranter, der på grund af særlige forhold - der skal være dokumenteret - ikke kan aflægge sædvanlig skriftlig prøve, kan henvises til en speciel prøve, hvor den sagkyndige f.eks. oplæser spørgsmålene eller standser båndoptageren mellem hvert spørgsmål. Lysbilledserierne og afkrydsningsskemaerne anvendes ligeledes under specialprøven.
- Prøvelokalet lukkes ved aftalt mødetid. Aspiranter, der møder for sent og efter, at prøven er begyndt, kan ikke få adgang til prøvelokalet og skal have berammet ny prøve mod betaling.
- Før prøven bliver aspiranterne vejledt om prøvens gennemførelse og vilkår, herunder hvordan afkrydsningsskemaet skal udfyldes, og det indskærpes, at brug af hjælpemidler ikke er tilladt.
- Under prøven har kun prøvesagkyndige og aspiranter adgang til prøvelokalet.
- Prøven bedømmes efter Færdselsstyrelsens rettevejledning.

- Resultatet af prøven skal meddeles straks efter prøvens bedømmelse. Aspiranten skal have oplyst hvilke emner i undervisningsplanen, der er fejlagtigt besvaret.
- Ved teoripróven skal aspiranten medbringe:

**Ansøgning** i behørig udfyldt stand.

Legitimation.

### 4.2.3 Den praktiske prøve

Kursisten skal have kendskab til følgende retningslinier for den praktiske prøve:

- Den kørselstid, der afsættes til bedømmelse af aspirantens adfærd i trafikken, må ikke være under 25 minutter ved den praktiske prøve til kategori B.

Udover kørselstiden skal afsættes tid til kontrol af aspirantens identitet, oplysning om prøvens forløb, kontrol af køretøjets udstyr, evaluering af prøveforløbet mv. Prøvetiden kan om nødvendigt forlænges og kan afbrydes, hvis aspirantens kørefærdighed er meget ringe.

- Próven i kørsel gennemføres med den prøvesagkyndige ved siden af aspiranten i en godkendt skolevogn, som aspiranten selv skal stille til rådighed. Kørelæreren eller dennes repræsentant kan, medmindre aspiranten eller den prøvesagkyndige har væsentlige indvendinger imod det, overvære prøven fra bilens bagsæde.
- Under prøven anses aspiranten som bilens fører med deraf følgende ansvar og forpligtelser.
- Færdighed i kontrol af bilens lovpligtige udstyr indgår som led i den praktiske prøve. Under kontrollen skal aspiranten uden brug af værktøj undersøge og tage stilling til om de dele, der undersøges, opfylder lovkravene, herunder kunne forklare hvordan kontrollen udføres.
- Aspiranten skal køre efter den prøvesagkyndiges anvisninger om rute og manøvrer. Anvisningerne gives tydeligt og i så god tid, at aspiranten kan opfatte og forstå dem og nå at forberede og udføre det anviste. Den prøvesagkyndige leder prøven på en sådan måde, at aspiranten ikke tvinges ud i unormale færdselssituationer eller tilskyndes til at handle mod færdselsreglerne og hensynet til sikkerheden i øvrigt.
- De manøvrer, som fremgår af afsnit 2 “Manøvrer på lukket øvelsesplads” og afsnit 8 “Manøvrer på køreteknisk anlæg” i Færdselsstyrelsens undervisningsplan for køreuddannelsen til kategori B, skal ikke ved den praktiske prøve udføres separat men indgår i forbindelse med den normale betjening af køretøjet under kørslen. Dog skal baglænskørsel, herunder baglænskørsel omkring hjørner indgå stikpróvevis men kan kun kræves udført med nogen præcision. Eksempelvis må kørsel i 8 -tal samt forlæns- og baglæns slalom ikke kræves udført.

- Den sagkyndige skal gribe ind ved brug af bilens betjeningsudstyr, hvis det er nødvendigt af hensyn til sikkerheden eller for at undgå påkørsel.
- Enkelte mindre alvorlige fejl kan ikke i sig selv medføre, at prøven bedømmes som ikke-bestået, idet aspirantens kørsel skal vurderes som helhed.
- Resultatet af prøven skal meddeles straks efter prøvens afslutning. Aspiranter, der ikke har bestået, skal have oplyst, hvilke færdighedskrav i undervisningsplanen, der ikke er tilfredsstillende opfyldt.
- Ved den praktiske prøve skal aspiranten medbringe:
- Ansøgningen **om kørekort** i udfyldt og underskrevet stand.

Eventuelt tidligere udstedt kørekort.

Særlig legitimation:

EU-kørekort, eller

pas udstedt efter den 1. oktober 1949, eller

original dåbs-, navne- eller fødselsattest.

### **4.3 Lovbestemmelser om kørekort**

#### **Hovedmål**

Kursisten skal orienteres om de vigtigste lovbestemmelser vedrørende kørekort.

#### **Delmål**

##### **4.3.1 Kørekortets gyldighed**

Kursisten skal have kendskab til følgende lovbestemmelser:

- Kørekortet er normalt gyldigt indtil man er fyldt 70 år men kan i særlige tilfælde udstedes med kortere gyldighed og på bestemte betingelser.
- Når gyldighedstiden er udløbet, kan kørekortet fornyes for kortere perioder ad gangen ved henvendelse til politiets kørekortkontor.
- Under kørslen skal man have kørekortet hos sig og på forlangende vise det til politiet.
- Hvis kørekortet beskadiges eller bortkommer, skal man henvende sig til politiets kørekortkontor for at få udstedt et nyt.
- Kørekort må ikke udstedes til ansøgere, der ikke er ædruelige eller til ansøgere, der er afhængige af euforiserende stoffer eller andre bevidsthedspåvirkende stoffer.

##### **4.3.2 Inddragelse og generhvervelse af kørekort**

Kursisten skal have kendskab til følgende lovbestemmelser:

- Hvis politiet har grund til at antage, at en bilist ikke længere opfylder betingelserne for at have kørekort, kan politiet inddrage det eller indkalde den pågældende til en kontrollerende køreprøve.
- Er førerretten frataget ubetinget, kan førerretten normalt kun generhverves efter bestået kontrollerende køreprøve.
- Hvis den kontrollerende køreprøve ikke består senest ved den tredje køreprøve, skal eventuelle yderligere køreprøver aflægges efter reglerne om køreprøve til de kategorier, hvortil førerretten ønskes generhvervet. Dvs. at der skal aflægges kontrollerende køreprøve i alle de kategorier, som ønskes generhvervet.
- Hvis førerretten har været inddraget eller frataget i mere end 3 år, skal der aflægges kontrollerende køreprøve i alle de kategorier, som ønskes generhvervet. Eksempelvis skal en kørekortindehaver, der før fratagelsen havde retten til at måtte føre personbil (kategori B), lastbil (kategori C) og bus (kategori D) aflægge kontrollerende køreprøve i hver af kategorierne B, C og D.

## **4.4 Køreundervisning**

### **Hovedmål**

Kursisten skal orienteres om fordelene ved at modtage almindelig køreundervisning inden den kontrollerende køreprøve.

### **Delmål**

Kursisten skal have kendskab til følgende forhold:

- Det er ikke en betingelse for at kunne aflægge en kontrollerende køreprøve, at man inden køreprøven har modtaget køreundervisning hos en godkendt kørelærer.
- En stor del af de aspiranter, der ikke har modtaget køreundervisning inden den kontrollerende køreprøve, vil ikke kunne bestå prøven. Dette skyldes, at prøvevilkår og færdselsregler m.v. er blevet ændret inden for de seneste 10 år, ligesom aspiranten har tilegnet sig “dårlige vaner” (orienteringsfejl, placering på vej, tegngivning etc.).
- Tilrettelæggelsen af køreundervisning hos godkendte kørelærere i forbindelse med en kontrollerende køreprøve.
- For personer, der er frataget førerretten ubetinget, må øvelseskørsel før en kontrollerende køreprøve tidligst påbegyndes 3 måneder før fratagelsestidens udløb.

## **4.5 Evaluering og afslutning**

### **Hovedmål**

Kursusindholdet skal søges optimeret mest muligt ved at inddrage kursisternes opfattelse af kursusforløbet. Herudover skal kurset afsluttes.

### **Delmål**

#### **4.5.1 Evaluering**

Kursisten skal ved evalueringen have mulighed for at kunne medvirke til at optimere fremtidige kursusforløb.

#### **4.5.2 Bevis for gennemførelse af A/T-kursus**

Kursisten skal have udleveret et kursusbevis som dokumentation for at have gennemgået A/T-kurset.

