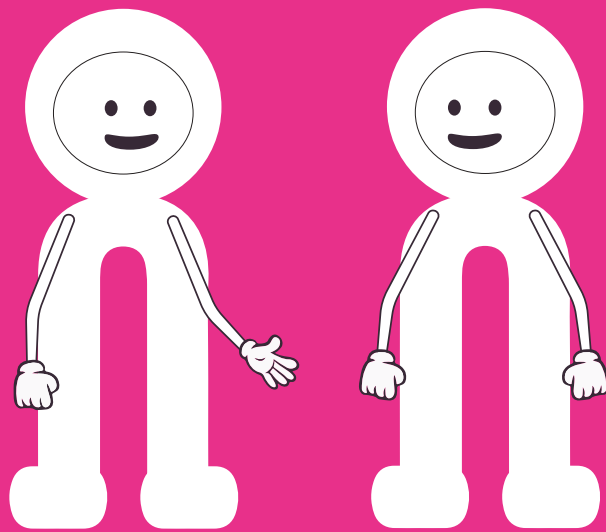
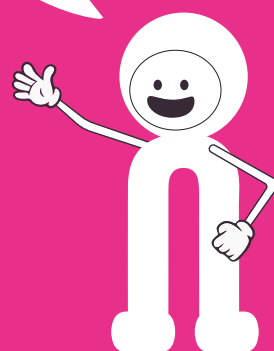


**SNAKK OM
ALKOHOL**



URO
lettomrus.no

Nå skal vi snakke
om alkohol.





Boka er laget av URO med god hjelp fra ansatte ved GREP i Grenland, medlemmer i NFU Vestfold og Telemark og Rådgivningsgruppa i Kristiansand kommune. Vi har fått inspirasjon fra brosjyrer utviklet av Metodecentret i Danmark og ULF, Utviklingshæmmedes Landsforbund.



Hei! Denne boka handler om alkohol.

Noen drikker aldri alkohol.

Noen drikker alkohol av og til.

Noen drikker alkohol ofte.

Du bestemmer om du vil drikke alkohol.

Det viktig å vite hva som kan skje om du velger å drikke alkohol.

Det viktig å ha tenkt gjennom hva som er riktig for deg.

Dette er en bok som forklarer hvordan alkohol virker.

Vi håper boka kan hjelpe deg å ta dine egne valg.

Vi håper du lærer mer om alkohol når du leser boka.

Det kan være lurt å lese boka sammen med noen.

Du kan snakke med noen om det som står i boka.

Hilsen
URO-gjengen



Denne boka er en
samtalestarter.

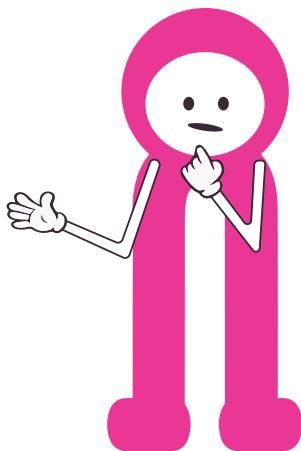


Du bestemmer selv!

Du bestemmer om du vil drikke alkohol.

Vi vil fortelle deg om alkohol.

Da blir det lettere for deg å velge hva du vil gjøre.



Tenk over:

Hva er viktig for deg når du skal velge?

Hvem vil du snakke med,
når du lurer på hva du skal gjøre?



FAKTA

Det er ulike drikker som inneholder alkohol



Det er mange drikker uten alkohol



Du kan ikke se om det er alkohol i drikke.

Noen liker ikke å drikke alkohol.
Noen synes det er hyggelig eller gøy å drikke alkohol.
Noen synes det gir en god følelse å drikke alkohol.
Det kan være farlig å drikke for mye alkohol.
Det er viktig å vite hvordan alkohol virker.

Tenk over:

Hvilke drikker er det alkohol i?

Tenk over:

Hvordan kan du vite
hvor mye alkohol det er i en drikk?

Tenk over:

Hva liker du å drikke?



Hvordan kjennes det i hodet og kroppen hvis en drikker alkohol?



EDRU



LETT PÅVIRKET

Mindre sjenert
Ler høyere
Snakker mer og høyere
Gira



TYDELIG PÅVIRKET

Ukonsentrert
Vanskelig med å feste blikket
Mumler
Kan forstyrre andre



KRAFTIG PÅVIRKET

Ser uklart
Snøvler
Sjangler
Kaster opp



BEVISSTLØS

Kan dø av forgiftning

Tenk over:

Hva gjør at noen drikker alkohol?

Hva er bra med alkohol?

Hva er dårlig med alkohol?

Hvordan kan du merke at noen
har drukket alkohol?

Promille

Når du drikker alkohol, blir det alkohol i blodet.

Promille forteller hvor mye alkohol du har i blodet.

Det tar tid fra du drikker til alkoholen tas opp i blodet.

Derfor kan du bli veldig berusa om du drikker fort.

PROMILLE

NÅR EN DRIKKER ALKOHOL, BLIR DET
ALKOHOL I BLODET.

ALKOHOL GJØR AT DU BLIR FULL.

PROMILLE FORTELLER HVOR MYE ALKOHOL
DU HAR I BLODET.
DET TAR TID FØR ALKOHOLEN GÅR I BLODET.

DERFOR KAN DU BLI VELDIG BERUSA HVIS
DU DRIKKER FORT.

VELDIG HØY PROMILLE KAN GJØRE AT
PERSONEN BLIR BEVISSTLØS OG KAN DØ.

DRIKKER DU MER ENN DU TÅLER KAN DU
BLI ALKOHOLFORGIFTA.

DA MÅ DU RASKT PÅ SYKEHUS.

Hvis du tror noen er alkoholforgifta må du

RINGE 113



PASS PÅ DEG SELV!

SI NEI NÅR DU IKKE VIL DRIKKE ALKOHOL.

TENK GJENNOM HVA DU VIL DRIKKE.
Ikke drikk mer en du har planlagt.

DET ER LURT Å SPISE FØR DU DRIKKER ALKOHOL.

DET ER LURT Å DRIKKE ALKOHOL SAKTE.

DET ER LURT Å DRIKKE VANN OG BRUS MELLOM
GLASSENE MED ALKOHOL.

PASS GODT PÅ GLASSET DITT.

Noen kan putte noe i glasset ditt for å gjøre deg rusa.

DET KAN VÆRE FARLIG Å BLANDE MEDISINER
OG ALKOHOL.

Snakk med legen din hvis du bruker medisiner.

BARE DRIKK ALKOHOL DU VET ER KJØPT PÅ
RESTAURANT, I BUTIKK ELLER PÅ VINMONOPOLET.

VÆR SAMMEN MED NOEN DU STOLER PÅ
HVIS DU VIL DRIKKE ALKOHOL.



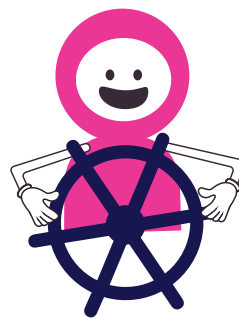
Tenk over:

Hvordan passer du best på deg selv?

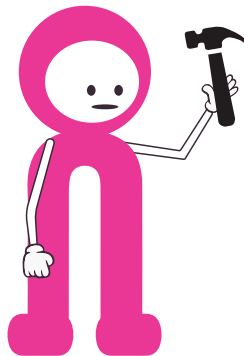
IKKE drikke alkohol:



Når du kjører bil.



Når du kjører båt.

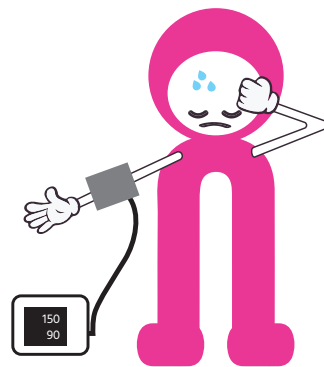


Når du er på jobb.

IKKE drikke alkohol:

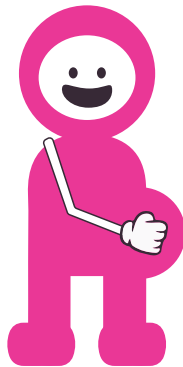


Når du driver med sport.



Når du er syk.

IKKE drikke alkohol:



Når du er gravid.



Når du passer på barn.

Tenk over:

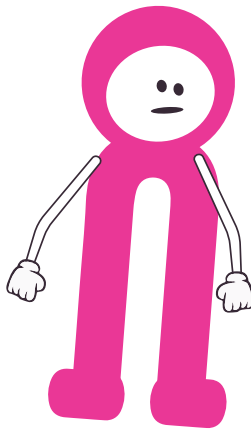
Vet du andre situasjoner
hvor det er dumt å drikke alkohol?

Tenk over:

Vet du andre situasjoner
hvor det er farlig å drikke alkohol?

FARER NÅR DU DRIKKER ALKHOL

- Du kan si ting eller gjøre ting uten å tenke deg om.
- Du kan reagere annerledes enn du pleier.
- Du kan bli utnyttet.
- Noen kan lure deg.
- Det blir vanskelig å huske.
- Du kan ta dårlige valg.
- Du blir dårligere til å kjenne smerte og kulde.
- Det kan være livsfarlig.



Du blir ustø, svimmel og kan falle.



HVA GJØR ALKOHOL MED KROPPEN?

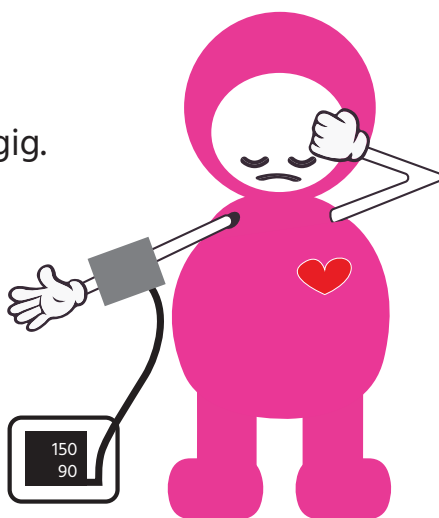
**Alkohol er ikke bra for helsa.
Alkohol kan gjøre deg syk.**

Du kan få kreft.

Du kan bli avhengig.

Du kan bli
overvektig.

Du får høyt
blodtrykk.



Du kan få
problemer med
å bli gravid.

Du kan få
hjerteproblemer.

Du kan få
skrumplever.

Det tar lenger tid å bli frisk hvis du er syk eller har blitt operert.

Tenk over:

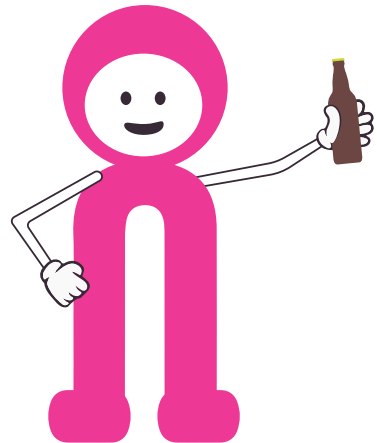
Er det andre ting som kan skje
hvis du drikker alkohol?



Drikkepress

Du bestemmer selv om du vil drikke alkohol.
Noen ganger kan du føle at du ikke er en i gjengen
hvis du ikke gjør det samme som de andre.
Noen ganger kan du bli pressa.

RÅD:
Ikke press noen.
Ikke mas på noen.
Ekte venner godtar et nei.



Tenk over:

Hva kan du gjøre hvis du opplever drikkepress?

Hva vil du gjøre for at ingen skal kjenne seg
pressa til å drikke alkohol?



Hva kan du gjøre hvis du har drukket for mye?

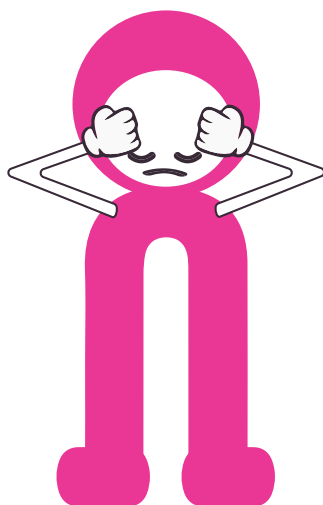
Du må ta det med ro.

Be noen følge deg
til et trygt sted.

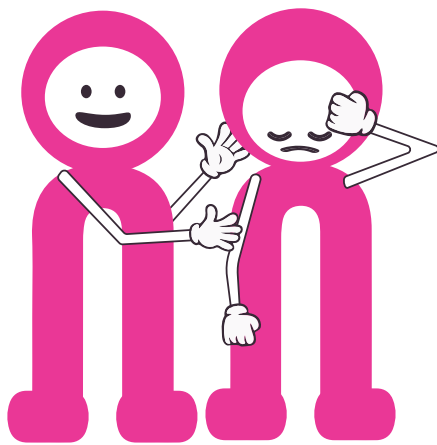


Drikk vann.

Ikke gå alene ut.
Ikke ta en dusj.
Ikke bad.
Du kan skade deg!



Hva kan du gjøre hvis en annen har drukket for mye?



Når noen ikke klarer å passe på seg selv, må de ikke være alene.



Ringe til noen som kan hjelpe, en du kjenner eller politiet.

Tenk over:

Hva vil du gjøre hvis du opplever
at noen har drukket for mye?

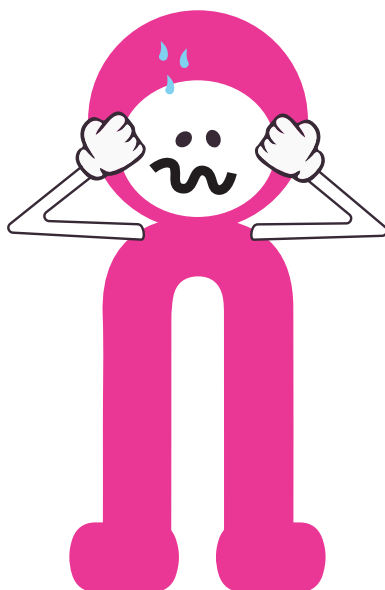
Fyllesyk

Dagen etter du har drukket alkohol kan du kjenne deg trist og syk. Det kalles fyllesjuka eller bakrus.

Kroppen din har blitt uttørret av alkoholen.

Du kan være redd, trist og lei deg.

Det kan verke i kroppen.



Du kan få vondt i hodet.

Du kan kaste opp.

Du kan ha glemt hva som skjedde dagen før.

Du kan bli ekstra redd når du ikke husker.

Fyllesyk

Kroppen din trenger væske.

Drikk vann,
ikke drikk alkohol.

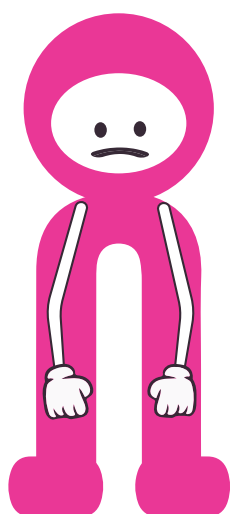


Noen synes det
hjelper å spise.

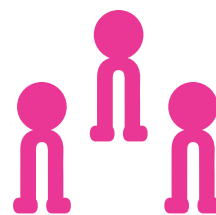
Hvis du er kvalm,
kan du spise tørr kjeks.

Ta det med ro.
Vent til det går over.

For mye alkohol kan gjøre deg ensom

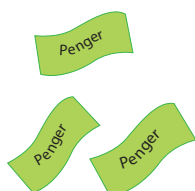


Du kan miste venner.



Familie og venner kan si at de ikke vil være sammen med deg når du er full.

Er det ofte bråk og rus i leiligheten, kan du bli kastet ut.



Alkohol stjeler pengene dine.



Tenk over:

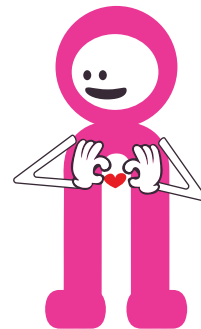
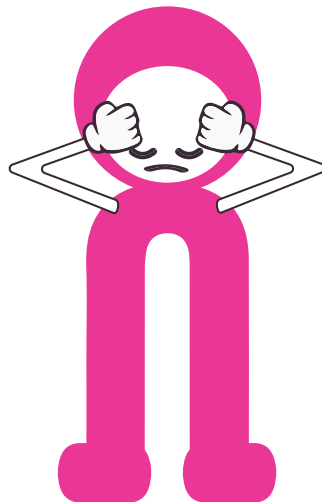
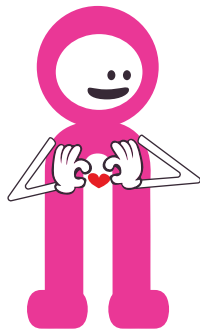
Hva vil du gjøre hvis du opplever
at noen drikker for ofte?



HJELP

**Bruker du alkohol og vil slutte.
Vil du drikke mindre.**

Det kan være lurt å be om hjelp.
Snakk med en du stoler på.
Du kan snakke med fastlegen.
Du kan snakke med rusteam i kommunen.



Tenk over:

Hvem kan du snakke med
hvis du har problemer?

LOVER OG REGLER

Det er mange lover og regler for alkohol.

Aldersgrense

Øl og vin kan du kjøpe når du er 18 år.

Sprit kan du kjøpe når du er 20 år.

Det er ikke lov å kjøpe eller gi alkohol til noen under 18 år.

De som gjør det kan få en bot eller komme i fengsel.

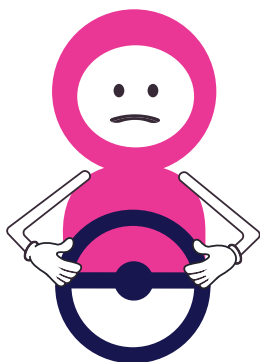


Promillekjøring

Det er ikke lov å kjøre bil når en har drukket alkohol.

De som kjører bil når de har drukket alkohol,
kan få en bot eller komme i fengsel.

De som kjører bil når de har drukket alkohol
kan miste førerkortet.



BOT

FENGSEL

Alkohol er aldri en unnskyldning.

Hvis du tar noe som ikke er ditt når drikker alkohol,
kan du ikke skylde på alkoholen.

Hvis du ødelegger noe som ikke er ditt når du drikker alkohol,
kan du ikke skylde på alkoholen.

Hvis du slår eller skader noen når du er full,
kan du ikke skylde på alkoholen.

Selv om du er full, får du like mye straff for å gjøre noe ulovlig.

Tenk over:

Hva vil du gjøre om en som er under 18 år spør om du vil kjøpe alkohol?

Hva vil du gjøre hvis en som har drukket alkohol spør om de vil sitte på i bilen?

Kan alkohol være en unnskyldning for å gjøre noe slemt eller ulovlig?



LES MER:

Om Uro:

lettomrus.no

Om rus:

rusinfo.no

rusfeltet.no

Om utviklingshemming:

naku.no

TIL TILRETTELEGGERE

Denne boka er en samtalestarter. Vi vil formidle kunnskap, og gi holdnings og handlingsberedskap.

Kunnskap er viktig for å ta valg, men det er ikke nok. Vi må ha holdnings- og handlingsberedskap når vi står i situasjonen og valgene skal tas. Vi må ha tenkt gjennom hva som er rett for oss, og vit hvordan vi står for det vi mener. Hva vi gjør når vi er usikre og hvem vi rådfører oss med?

Alkohol og alkoholbruk angår alle.
Nordmenn drikker mindre alkohol enn de fleste andre europeer.

Å drikke alkohol kan være gøy og en del av et sosialt felleskap. Mange drikker alkohol i sosiale sammenhenger som fester, middager og høytider. Vi kan ha gode minner fra sammenkomster hvor alkohol var en del av samværet. Alkoholbruken kan gi glede, avslapning og følelse av tilhørighet.

Samtidig har de aller fleste opplevd ubehag forbundet med alkohol og fyll. Sosiale sammenkomster som ikke ble det vi håpet, opplevelse av å bli presset til noe vi ikke vil og kjent følelsen av utenforskap om vi ikke drikker alkohol.

Mange har nære personer som bruker alkohol i situasjoner hvor det skaper ubehag, eller bruker alkohol på måter som påfører dem selv eller andre skade.

Vårt forhold til alkohol er sammensatt og forbundet med ulike følelser. Når du skal snakke profesjonelt om alkohol, er det viktig å ha et avklart forhold til egne holdninger og egen alkoholbruk.

Her er noen spørsmål vi oppfordrer deg til å reflektere rundt, og gjerne drøfte med kolleger.

- Hva forbinder jeg med alkohol?
- Hva gjør at jeg velgere, eller ikke velger å drikke alkohol?
- Hva betyr alkohol for meg?
- Hva er bra med alkohol?
- Hva er dårlig med alkohol?
- Kan personer med utviklingshemming bruke alkohol på samme måte som alle andre?

Felles holdning på arbeidsplassen

Felles holdning på arbeidsplassen gir forutsigbarhet.

Når de ansatte er samstemte i hvordan de forholder seg til alkohol og rus, gir det trygghet i vanskelige samtaler. Felles holdninger bidrar til at alle blir møtt med likeverd og tydelige forventninger.

Det du formidler må være kunnskapsbasert. Om du vil ha mer faktakunnskap om alkohol eller andre rusmidler anbefaler vi rusinfo.no og rusfeltet.no. Den du snakker med skal ta egne valg. Ikke legger opp til en forventning om å bruke alkohol.

Mange med utviklingshemming kan mye om alkohol og andre rusmidler. Utforsk hva de kan og hva de vet. Ikke irettesett om de forteller om rusbruk, men korrigere direkte feiloppfatninger.

Å snakke åpent om rus, kan bidra til mindre skadelig rusbruk!

RUS OG JUS

Personer med utviklingshemming har samme rettigheter som andre. Når du snakker med noen om alkohol eller andre rusmidler har du taushetsplikt. Du kan ikke dele videre det som blir sagt, med mindre det er fare for liv eller alvorlig skade. Husk å forklare at du har taushetsplikt, men også at du må si ifra hvis du blir alvorlig bekymret.

Meldeplikt og avvergingsplikt:

Hvis du er bekymret for et barn kan ta skade av rus, har du plikt til å melde fra (bufdir.no).

Du har også plikt til å forsøke å hindre alvorlige hendelser, som vold eller overgrep (plikt.no).

Om tvang:

Personer med utviklingshemming har som hovedregel de samme rettighetene og pliktene som andre når det gjelder rus og behandling. De skal ikke utsettes for tvang på grunn av sin funksjonsnedsettelse. Tvang kan bare brukes i helt spesielle tilfeller, for å hindre alvorlig skade på personen selv eller andre.

Tvang er som regel ikke aktuelt for å stoppe bruk av rusmidler. Unntak kan være dersom det foreligger alvorlig fare for liv, helse, eller personen er gravid. I slike saker må du drøfte med rusteam i kommunen.

Er du i tvil? Rådfør deg med en kollega eller leder.

#Snakksåjegforstår

