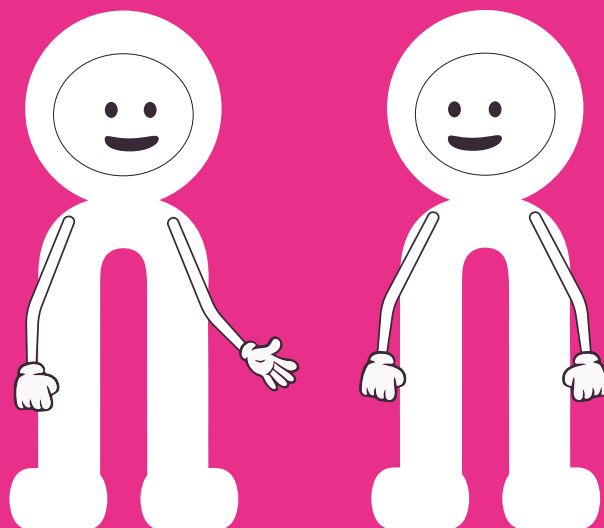
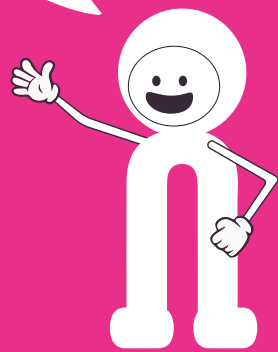


**SNAKK OM  
ALKOHOL**



**URO**  
lettomrus.no

No skal vi snakke om alkohol.





Brosjyra er laga av URO med god hjelp frå:  
GREP Grenland, NFU Vestfold og Telemark  
og Rådgjevingsgruppa i Kristiansand kommune.  
Vi har fått inspirasjon frå brosjyrar utvikla av  
Metodecenteret i Danmark og ULF,  
Utviklingshæmmedes Landsforbund.



**METODECENTRET**  
Virkningsfulde løsninger på socialområdet



UTVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

## **Hei! Denne boka handler om alkohol.**

Nokon drikk aldri alkohol.

Nokon drikk alkohol av og til.

Nokon drikk alkohol ofte.

Du bestemmer om du vil drikke alkohol.

Det er viktig å vite kva som kan skje om du vel å drikke alkohol.

Det er viktig å ha tenkt gjennom kva som er rett for deg.

Dette er ei bok som forklarar korleis alkohol verkar.

Vi håpar boka kan hjelpe deg å ta dine egne val.

Vi håpar du lærer meir om alkohol når du les boka.

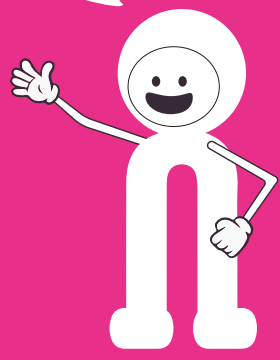
Det kan vere lurt å lese boka saman med nokon.

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

Helsing  
URO-gjengen



Denne boka er ein samtalestartar.

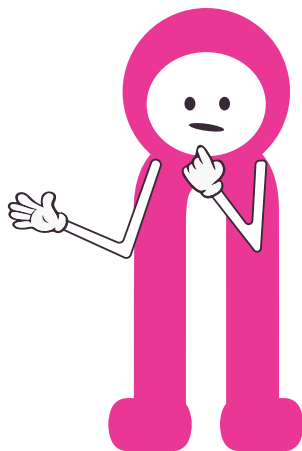


**Du bestemmer sjølv!**

Du bestemmer om du vil drikke alkohol.

Vi vil fortelje deg om alkohol.

Då blir det lettare for deg å velje kva du vil gjere.



**Tenk over:**

Kva er viktig for deg når du skal velje?

Kven vil du snakke med  
når du lurer på kva du skal gjere?



# FAKTA

**Det er ulike drikker som inneheld alkohol.**



Nokre drikker inneheld mykje alkohol.  
Nokre inneheld lite.

**Det er mange drikker utan alkohol.**



Det kan vere vanskeleg å sjå om det er alkohol i drikkene.

Nokon likar ikkje å drikke alkohol.  
Nokon synest det er hyggeleg eller gøy å drikke alkohol.  
Nokon synest det gir ei god kjensle å drikke alkohol.  
Det kan vere farleg å drikke for mykje alkohol.  
Det er viktig å vite korleis alkohol verkar.

**Tenk over:**

Kva for drikkar er det alkohol i?

**Tenk over:**

Korleis kan du vite kor mykje alkohol det er i ein drikk?

**Tenk over:**

Kva likar du å drikke?



# Korleis kjennest det i hovudet og kroppen om du drikk alkohol?



**EDRU**

**LETT PÅVERKA**

Mindre sjenert

Ler høgare

Snakkar meir og høgare

Blir gira



**TYDELEG PÅVERKA**

Ukonsentrert

Vanskeleg å feste blikket

Mumlar

Kan forstyrre andre



**KRAFTIG PÅVIRKA**

Ser uklart

Snøvlar

Sjanglar

Kastar opp



**BEVISSTLAUS**

Kan døy av forgifting

**Tenk over:**

Kva gjer at nokon drikk alkohol?

Kva er bra med alkohol?

Kva er dårleg med alkohol?

Korleis kan du merke at nokon  
har drukke alkohol

**Promille**

Når du drikk alkohol, kjem alkohol i blodet.

Promille viser kor mykje alkohol du har i blodet.

Det tek tid frå du drikk til alkoholen kjem i blodet.

Derfor kan du bli veldig rusa om du drikk fort.

## PROMILLE

NÅR DU DRIKK ALKOHOL, KJEM  
ALKOHOLEN I BLODET.

ALKOHOL GJER AT DU BLIR FULL.

PROMILLE FORTEL KOR MYKJE ALKOHOL  
DU HAR I BLODET.  
DET TEK TID FØR ALKOHOLEN GÅR I BLODET,

DIFOR KAN DU BLI VELDIG RUSA VISS  
DU DRIKK FORT.

HØG PROMILLE KAN GJERE AT DU BLIR  
BEVISSTLAUS OG KAN DØY.

DRIKK DU MEIR ENN DU TOLER, KAN DU  
BLI ALKOHOLFORGIFTA.

DÅ MÅ DU RASKT PÅ SJUKEHUS.

Viss du trur nokon er alkoholforgifta må du

**RINGJE 113**



## **PASS PÅ DEG SJØLV!**

SEI NEI NÅR DU IKKJE VIL DRIKKE ALKOHOL.

TENK GJENNOM KVA DU VIL DRIKKE.

IKKJE DRIKK MEIR ENN DU HAR PLANLAGT.

DET ER LURT Å ETE FØR DU DRIKK ALKOHOL.

DRIKK SAKTE.

DRIKK VATN MELLOM GLAS MED ALKOHOL.

PASS PÅ GLASET DITT.

DET KAN VERE FARLEG Å BLANDE MEDISINAR OG ALKOHOL.

SNAKK MED LEGEN DIN VISS DU BRUKAR MEDISINAR.

DRIKK BERRE ALKOHOL SOM ER KJØPT I BUTIKK, RESTAURANT ELLER VINMONOPOLET.

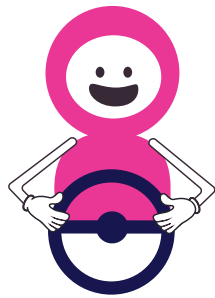
VER SAMAN MED NOKON DU STOLAR PÅ VISS DU SKAL DRIKKE ALKOHOL.



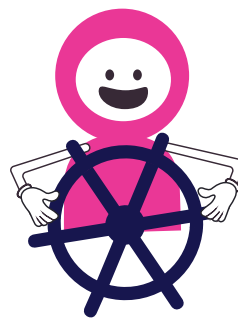
**Tenk over:**

Korleis passar du best på deg sjølv?

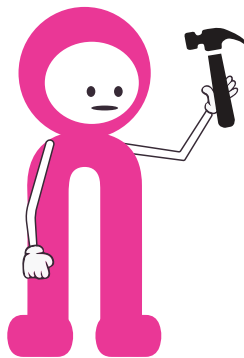
## **IKKJE drikk alkohol:**



Når du kører bil.



Når du kjører båt.

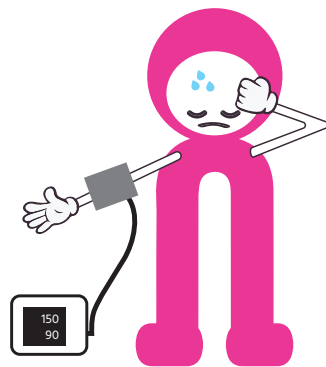


Når du er på jobb.

## IKKJE drikk alkohol:

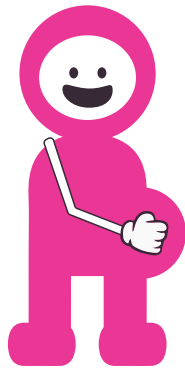


Når du driv med sport.



Når du er sjuk.

## IKKJE drikk alkohol:



Når du er gravid.



Når du er saman med barn.

**Tenk over:**

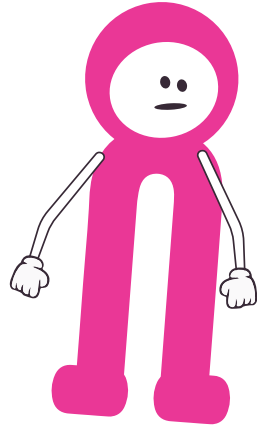
Veit du om andre situasjonar  
der det er dumt å drikke alkohol?

**Tenk over:**

Veit du om andre situasjonar  
der det er farleg å drikke alkohol?

# FARAR NÅR DU DRIKK ALKHOL

- Du kan seie og gjere ting utan å tenkje deg om.
- Du kan bli utnytta.
- Nokon kan lure deg.
- Det blir vanskeleg å hugse.
- Du kan ta dårlege val.
- Du blir dårlegare til å kjenne smerte og kulde.
- Det kan vere livsfarleg.
- Du kan bli svimmel og falle.



Du blir ustø, svimmel og kan falle.



# KVA GJER ALKOHOL MED KROPPEN?

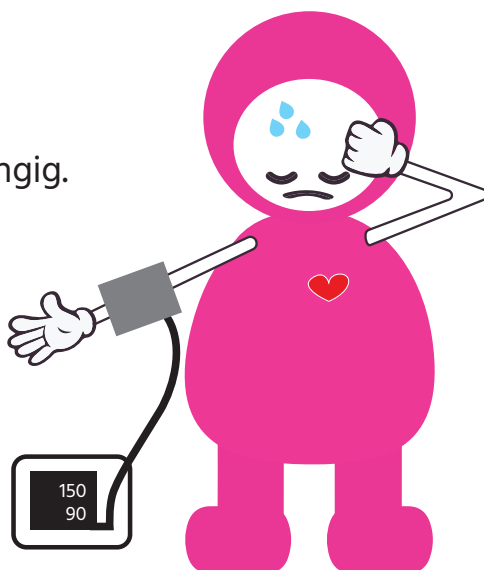
**Alkohol er ikkje bra for helsa.  
Alkohol kan gjere deg sjuk.**

Du kan få kreft.

Du kan bli avhengig.

Du kan bli  
overvektig.

Du får høgt  
blodtrykk.



Du kan få  
vanskar med  
å bli gravid.

Du kan få  
hjarteproblem.

Du kan få  
skrumplever.

Det tek lengre tid å bli frisk viss du er sjuk eller har blitt operert.

**Tenk over:**

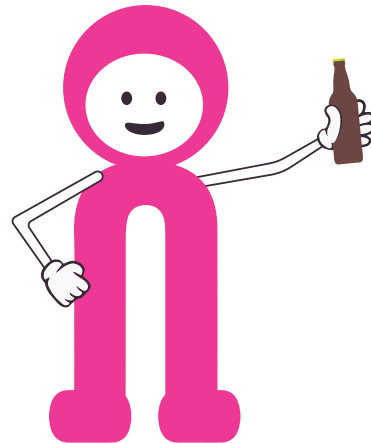
Er det andre ting som kan skje  
viss du drikk alkohol?



## Drikkepress

Du bestemmer sjølv om du vil drikke alkohol.  
Nokre gongar kan du kjenne at du ikkje er med  
i gjengen viss du ikkje gjer det same som dei andre.  
Nokre gongar kan du bli pressa

RÅD:  
Ikkje press nokon.  
Ikkje mas på nokon.  
Ekte vener godtek eit nei.



**Tenk over:**

Kva kan du gjere viss du opplever drikkepress?

Kva vil du gjere for at ingen skal kjenne seg  
pressa til å drikke alkohol?



## Kva kan du gjere viss du har drukke for mykje?

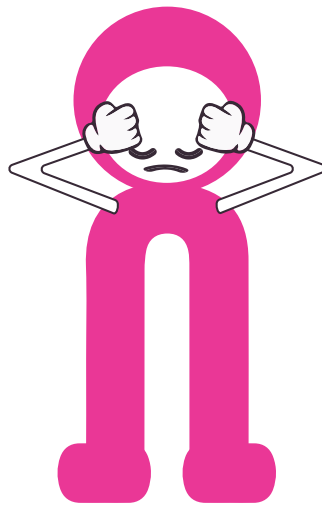
Du må ta det med ro.

Be nokon følgje deg til ein trygg stad.

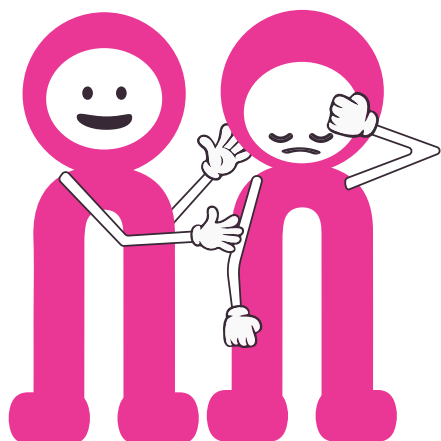


Drikk vatn.

Ikkje gå åleine ut.  
Ikkje ta ein dusj.  
Ikkje bad.  
Du kan skade deg!



## Kva kan du gjere viss ein annan har drukke for mykje?



Når nokon ikkje klarer å passe på seg sjølv, må dei ikkje vere åleine.



Ring til nokon som kan hjelpe, ein du kjenner, eller politiet.

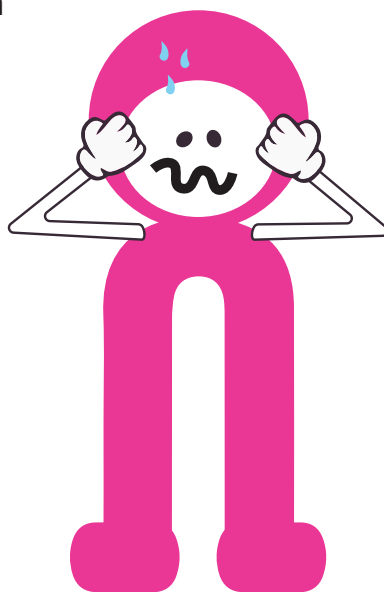
**Tenk over:**

Kva vil du gjere viss du opplever  
at nokon har drukke for mykje?

## Fyllesjuk

Dagen etter du har drukke alkohol kan du kjenne deg trist og sjuk. Det blir kalla fyllesjuk eller bakrus.

Alkoholen har tørka ut kroppen din.



Du kan få vondt i hovudet.

Du kan kaste opp.

Du kan vere redd, trist og lei deg.

Du kan ha gløymt kva som skjedde dagen før.

Det kan verke i kroppen.

Du kan bli ekstra redd når du ikkje hugsar.

## Fyllesjuk

Kroppen din treng væske.

Drikk vatn,  
ikkje drikk alkohol.

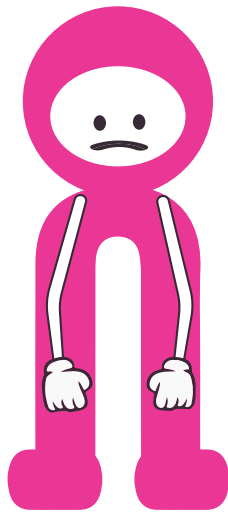


Nokon synest  
det hjelper å ete.

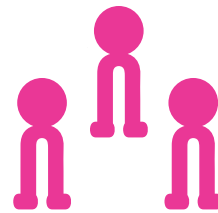
Viss du er kvalm,  
kan du prøve tørr kjeks.

Ta det med ro.  
Vent til det går over.

## For mykje alkohol kan gjere deg einsam.

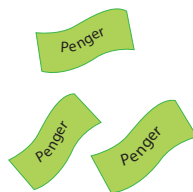


Du kan miste vener.

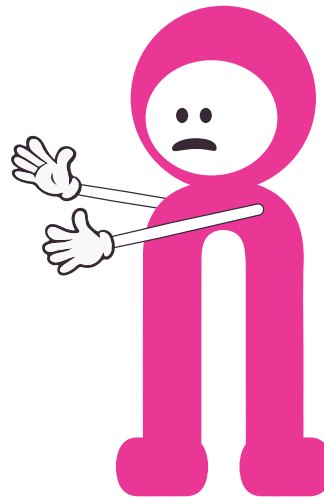


Familie og vener kan seie at dei ikkje vil vere saman med deg når du er full.

Er det ofte bråk og rus i leilegheita, kan du bli kasta ut.



Alkoholen stel pengane dine.



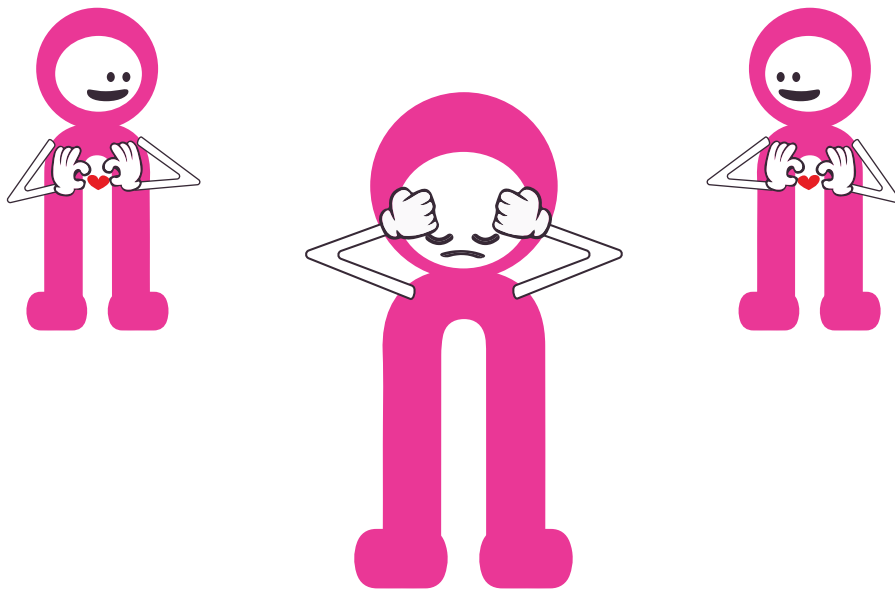
**Tenk over:**

Kva vil du gjere viss du opplever  
at nokon drikk for ofte?



# HJELP

Brukar du alkohol og vil slutte.  
Vil du drikke mindre.  
Det kan vere lurt å be om hjelp.  
Snakk med ein du stolar på.  
Du kan snakke med fastlegen.  
Du kan snakke med rusteam i kommunen.



**Tenk over:**

Kven kan du snakke med  
viss du har problem?

# LOVER OG REGLAR

Det er mange lover og reglar for alkohol.

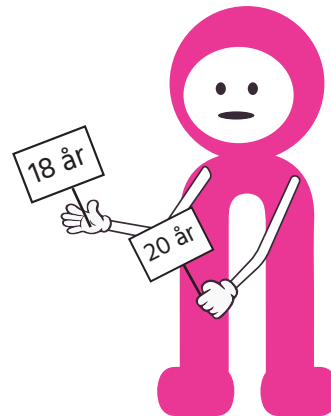
## Aldersgrense

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

Sprit kan du kjøpe når du er 20 år.

Det er ikkje lov å kjøpe eller gi alkohol til nokon under 18 år.

Dei som gjer det, kan få bot eller hamne i fengsel.

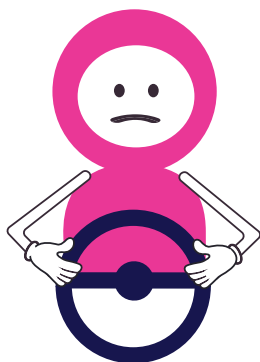


## Promillekøyring

Det er ikkje lov å køyre bil når ein har drukke alkohol.

Dei som køyrer bil når dei har drukke alkohol, kan få bot eller hamne i fengsel.

Dei som køyrer bil når dei har drukke alkohol, kan miste førarkortet.



BOT

FENGSEL

## **Alkohol er aldri ei unnskyldning**

Viss du tek noko som ikkje er ditt når du drikk alkohol, kan du ikkje skulde på alkoholen.

Viss du øydelegg noko som ikkje er ditt når du drikk alkohol, kan du ikkje skulde på alkoholen.

Viss du slår eller skadar nokon når du er full, kan du ikkje skulde på alkoholen.

Sjølv om du er full, får du like mykje straff for å gjere noko ulovleg.

**Tenk over:**

Kva vil du gjere viss ein som er under 18 år spør om du vil kjøpe alkohol?

Kva vil du gjere viss ein som har drukke alkohol spør om dei kan sitje på i bilen?

Kan alkohol vere ei unnskyldning for å gjere noko slemt eller ulovleg?



## LES MEIR:

**Om Uro:**

[lettomrus.no](http://lettomrus.no)

**Om rus:**

[rusinfo.no](http://rusinfo.no)

[rusfeltet.no](http://rusfeltet.no)

**Om utviklingshemming:**

[naku.no](http://naku.no)

## **TIL TILRETTELEGGJARAR**

Denne boka er ein samtalestartar. Vi vil formidle kunnskap, og gi haldnings- og handlingsberedskap.

Kunnskap er viktig for å ta val, men det er ikkje nok. Vi må ha haldnings- og handlingsberedskap når vi står i situasjonen og vala skal takast. Vi må ha tenkt gjennom kva som er rett for oss, og vite korleis vi står for det vi meiner. Kva gjer vi når vi er usikre, og kven rådfører vi oss med?

Alkohol og alkoholbruk angår alle.

Nordmenn drikk mindre alkohol enn dei fleste andre europearar.

Å drikke alkohol kan vere gøy og ein del av eit sosialt fellesskap. Mange drikk alkohol i sosiale samanhengar som festar, middagar og høgtider. Vi kan ha gode minne frå samkomer der alkohol var ein del av samværet. Alkoholbruken kan gi glede, avslapping og kjensle av tilhøyrse.

Samtidig har dei fleste opplevd ubehag knytt til alkohol og fyll. Sosiale samanhengar som ikkje blei som vi håpte, opplevingar av å bli pressa til noko vi ikkje ville og kjensla av utanforskap når vi ikkje drikk alkohol.

Mange har nære personar som brukar alkohol i situasjonar der det skaper ubehag, eller brukar alkohol på måtar som skadar dei sjølve eller andre.

Vårt forhold til alkohol er samansett og knytt til ulike kjensler. Når du skal snakke profesjonelt om alkohol, er det viktig å ha eit avklart forhold til egne haldningar og eigen alkoholbruk.

Her er nokre spørsmål vi oppmodar deg til å reflektere over, og gjerne drøfte saman med kollegaer.

- Kva forbinder jeg med alkohol?
- Kva gjer at jeg velgere, eller ikkje velger å drikke alkohol?
- Kva betyr alkohol for meg?
- Kva er bra med alkohol?
- Kva er dårleg med alkohol?
- Kan personar med utviklingshemming bruke alkohol på samme måte som alle andre?

## **Felles haldning på arbeidsplassen**

Ei felles haldning på arbeidsplassen gir føreseielegheit. Når dei tilsette er samstemte i korleis dei forheld seg til alkohol og rus, gir det tryggleik i vanskelege samtalar. Felles haldningar bidreg til at alle blir møtte med likeverd og tydelege forventningar.

Det du formidlar må vere kunnskapsbasert. Viss du vil ha meir faktakunnskap om alkohol eller andre rusmiddel, tilrår vi [rusinfo.no](http://rusinfo.no) og [rusfeltet.no](http://rusfeltet.no). Den du snakkar med, skal ta eigne val. Ikkje legg opp til ei forventning om å bruke alkohol.

Mange personar med utviklingshemming kan mykje om alkohol og andre rusmiddel. Utforsk kva dei kan og kva dei veit. Irettesett ikkje om dei fortel om rusbruk, men korriger direkte feiloppfatningar.

Å snakke ope om rus kan bidra til mindre skadelig rusbruk!

## **RUS OG JUSS**

Personar med utviklingshemming har dei same rettane som andre. Når du snakkar med nokon om alkohol eller andre rusmiddel, har du teieplikt. Du kan ikkje dele vidare det som blir sagt, med mindre det er fare for liv eller alvorleg skade. Hugs å forklare at du har teieplikt, men også at du må seie fråviss du blir alvorleg bekymra.

### **Meldeplikt og avvergingsplikt:**

Viss du er bekymra for at eit barn kan ta skade av rus, har du plikt til å melde frå (sjå [bufdir.no](http://bufdir.no)).

Du har òg plikt til å prøve å hindre alvorlege hendingar, som vald eller overgrep (sjå [plikt.no](http://plikt.no)).

### **Om tvang:**

Personar med utviklingshemming har som hovudregel dei same rettane og pliktene som andre når det gjeld rus og behandling. Dei skal ikkje utsetjast for tvang på grunn av si funksjonsnedsetjing. Tvang kan berre brukast i heilt spesielle tilfelle, for å hindre alvorleg skade på personen sjølv eller andre.

Tvang er som regel ikkje aktuelt for å stanse bruk av rusmiddel. Unntak kan vere dersom det ligg føre alvorleg fare for liv eller helse, eller dersom personen er gravid. I slike saker må du drøfte med rusteamet i kommunen.

Er du i tvil? Rådfør deg med ein kollega eller leiar.

#Snakksåjegforstår

