

# EN FILM OM Å VÆRE GLAD I NOEN SOM BRUKER FOR MYE RUS

**Ord hjelper oss å forstå sammenhenger mellom det vi opplever, tenker og føler. Det viktig å snakke med noen vi stoler på, om det som er vanskelig.**

Se filmen og les faktaarket, det oppsummerer innholdet i filmen og gir tips til samtalen.

**Struktur:** Tydeliggjør rammene og målene med samtalen. Forutsigbarhet skaper trygghet.

**Tydighet:** Bruk enkle ord, sjekk ut at dere har felles forståelse av begrepene.

**Fjern stigma:** Snakk åpent om at alle kan være pårørende.

**Kartlegg med respekt:** Om personen forteller om negative erfaringer med rusbruk hos noen de står nær, forsøk å få en oversikt over situasjonen og utfordringene. La den du snakker med sette grenser for hva og hvor mye hen vil si.

**Gi emosjonell støtte:** Vær lyttende og støttende. Bekreft følelsene og ikke irettesett.

**Gjentakelser:** Gjenta gjerne det den andre sier, for å forsikre deg om at du forstår.

**Styrk kompetanse:** Spør om personen vil ha råd. Gi konkrete råd for styrke muligheten til mestring.

**Taushetsplikt:** Ikke gi opplysninger fra samtalen videre, uten at den du snakker med har godkjent det.

**Vit hvor du kan få hjelp:** Om det kommer fram ting i samtalen som gjør det usikker eller bekymret. Ha en plan for hvem du kan snakke med.

## Tenk gjennom ditt forhold til rus og rusbruk:

Våre holdninger påvirker hvordan vi forstår og reagerer på andre mennesker og situasjoner. Når du skal snakke profesjonelt om alkohol og andre rusmidler er det viktig å ha et avklart forhold til egne holdninger, og egen rusbruk. Hva betyr rus og rusbruk for deg? I en åpen og trygg samtale må begge parter viser respekt for hverandres holdninger og meninger. Det er ditt ansvar å legge til rette for en god samtale.

**Bruk filmen til å starte en samtale om å være pårørende!**



**SE FILM**



## Innholdet i filmen:

I filmen snakker Camilla og Erik om at alle kan oppleve at noen de er glade i bruker for mye rus.

Det kan være vanskelig å vite hva en skal gjøre når en opplever problematisk rusbruk hos noen en står nær. De gir noen råd, og minner om at du ikke er alene.

## Se filmen sammen.

Bruk den for sammen å utforske hva det kan innebære å være pårørende til en med problematisk rusbruk.

Undre dere sammen på hvordan det kan oppleves at noen en er glad i bruker for mye rus.

Snakk om hva en kan gjøre i en slik situasjon.

## Spørsmål som kan være utgangspunkt i samtalen:

Hva tenker du når du ser filmen?

Hva er rus?

Tror du alle kan oppleve at noen de er glade i bruker for mye rus?

Hvordan merker vi at noen bruker for mye rus?

Hvordan kjennes det når noen vi er glade i bruker for mye rus?

Hva kan vi gjøre hvis noen vi er glade i bruker for mye rus?

**Bruk  
filmene til å  
starte en samtale  
om å være  
pårørende!**

Å være pårørende betyr å ha et nært forhold til en person som er syk eller i en vanskelig situasjon, og være involvert i deres liv og omsorg. Mange tenker ikke over at personer med utviklingshemming kan ha samme følelsesmessige bånd og ansvarsområder som andre i familien.

---

## MER KUNNSKAP:

**Helsenorge** skriver om pårørendes rettigheter.

**Å dele en sorg** Når pårørende med utviklingshemming møter alvorlig sykdom og død.

