

LÆRARRETTLEIING TIL LETT OM RUS - BROSJYRANE

MÅLGRUPPE

Brosjyrane Lett om rus er laga for personar med utviklingshemming og andre som har behov for lett tilgjengeleg informasjon. Målet er å gje kunnskap om rus og styrkje evna til å ta eigne val.

Kunnskap gjev grunnlag for sjølvbestemming, men kunnskap åleine er ikkje nok.

Deltakarane må òg:

- reflektere over kva som er rett for dei sjølve.
- øve på å ta eigne val.
- vere førebudde på press.
- vite kven dei kan snakke med når dei er usikre.

Åpen samtale om rusmidler kan bidra til å forebygge skadelig bruk.

Som samtaleleiar er det viktig å ha reflektert over eigen bruk og eigne haldningar. Snakk gjerne med kollegaer om haldningar til rusmiddelbruk, ei felles linje i kollegiet gjev tydelegheit og tryggleik.

Formidlinga skal vere kunnskapsbasert. For meir fakta vert rusinfo.no og rusfeltet.no tilrådde. Ein kan òg få råd, rettleiing eller delta på kurs ved å kontakte det regionale kompetansesenteret for rusfeltet – [sjå korus.no](http://sjå.korus.no).

GRUNNHOLDNING

- Målet er at deltakarane tek eigne val.
- Det finst ulike ønskje, nokon vil drikke, andre ikkje.
- Nokre har opplevd å ikkje bli inviterte på fester, noko som kan vere sårt.
- La deltakarane dele si eiga kunnskap om rus; det gjev meistring og engasjement.
- Rett opp misforståingar på ein roleg og støttande måte, utan irettesetjing.

GRUNNPRINSIPP FOR UNDERVISING

- Bruk interaktive metodar som samtalar, gruppearbeid og rollespel.
- Gjennomfør fleire økter (10–15) med gjentakingar.
- Leiaren bør ha kunnskap om dei ulike rusmidla.
- Øv på sosiale ferdigheiter: å ta eigne val, stå imot press og handtere vanskelege situasjonar.
- Fokuser på kortsiktige konsekvensar, som er lettare å kjenne seg att i enn langsiktige skadeverknader.
- Snakk realistisk om omfang og bruk:
Dei fleste vil møte alkohol og kan bli tilbydde det.
Færre møter narkotika, men det er viktig å vite korleis slike situasjonar kan handterast.
- Bygg eit felles språk slik at alle forstår omgrepa likt.

SNAKK ENKELT OG TYDELEG

- Bruk enkelt språk, korte setningar og gjenta viktige poeng.
- La deltakarane uttrykkje seg på ulike måtar , munnleg, visuelt eller med kroppsspråk.
- Sjekk forståing undervegs, og stogg opp for å forklare omgrep.
- Unngå abstrakte ord, bruk konkrete døme.
- Ver merksam på sårbarheit, og ta omsyn til deltakarane sine erfaringar.
- Ta hyppige pausar, og ikkje gå for fort fram.

STRUKTUR PÅ UNDERVISINGSØKTENE

START

- Presenter temaet.
- Vis bilete frå brosjyren.
- Spør: «Kva veit du frå før?» og «Kva er viktig å vite?»

LES SAMAN

- Les høgt.
- Forklar ord.
- Bruk bileta.

SNAKK SAMAN OG ØV

- Still korte spørsmål om innhaldet.
- La deltakarane øve på å ta eigne val i situasjonar med press.
- Bruk rollespel, teikning og konkrete oppgåver.

AVSLUTT

- Oppsummer 2–3 hovudpoeng.
- Gjenta nøkkelord.
- Spør: «Kva hugsar du best?»
- Snakk om kven ein kan stole på og be om hjelp frå.

TEMA - SPESIFIKKE FORSLAG

ALKOHOL

Bakgrunn: Alkohol er vanleg og lovleg for vaksne, men ikkje ufarleg.

Oppgåver:

- Diskuter og lag ei liste med fordelar og ulemper ved å drikke alkohol.
- Sjå filmen Eg tek mine egne val (URO sin YouTube-kanal) som samtalestartar.
- Rollespel: Vis korleis du kan ta ditt eige val om alkohol når du opplever mas eller press.

For eldre elevar:

Snakk om langing. Langing betyr å kjøpe eller skaffe alkohol til personar under 18 år.

- Personar med utviklingshemming eller lærevanskar kan hamne i situasjonar der mindreårige ber dei kjøpe alkohol.
- Snakk om kvifor nokon gjer det, og kvifor det kan føre til vanskar både for den som kjøper og den som får kjøpt.

Oppgåve:

- Diskuter kvifor det er ulovleg å kjøpe eller skaffe alkohol til personar under 18 år.
- Rollespel: Kva vil du gjere om nokon ber deg kjøpe alkohol for dei?

DEMPANDE RUSMIDDEL

Bakgrunn: Alkohol og cannabis er dei vanlegaste dempande rusmidla. Alkohol er lovleg, medan cannabis og andre stoff er ulovlege. Alle kan føre til helserisiko og andre utfordringar.

Oppgåver:

- Snakk om skilnaden mellom lovlege og ulovlege rusmiddel.
- Snakk om kva som kan skje ved blanding av rusmiddel.
- Rollespel: Ein ven vil at du skal prøve cannabis for å «slappe av».

HALLUSINOGEN

Bakgrunn: Hallusinogen er ulovlege og lite vanlege. Dei kan gje sterke, uforutsigbare opplevingar.

Oppgåver:

- Teikn korleis røyndomen kan endre seg.
- Diskuter kvifor ein «bad trip» kan vere skremmande.
- Rollespel: Øv på kva du kan seie viss nokon vil at du skal prøve «for å oppleve noko gøy».

SENTRALSTIMULERANDE RUSMIDDEL

Bakgrunn: Sentralstimulerande stoff som kokain og amfetamin er ulovlege. Desse verkar sterkt og kan gje alvorlege skadar raskt. Det er ein myte at mange prøver kokain. Over 95 % har aldri prøvd det.

Oppgåver:

- Lag ei liste med farar (overoppheting, hjarteproblem, angst, psykose).
- Snakk om at det er ulovleg å kjøpe, bruke eller gje vidare slike stoff til andre.
- Rollespel: Du merkar at ein ven verkar rar og overaktiv kva vil du seie og gjere?