

LÆRERVEILEDER TIL LETT OM RUS - BROSJYRENE

MÅLGRUPPE

Brosjyrene Lett om rus er laget for: Personer med utviklingshemming og andre som har behov for lett informasjon. Målet er å gi kunnskap om rus og styrke evnen til å ta egne valg.

Kunnskap gir grunnlag for selvbestemmelse, men kunnskap alene er ikke nok.

Elevene må også:

- reflektere over hva som er rett for dem selv.
- øve på å ta egne valg.
- være forberedt på press.
- vite hvem de kan snakke med når de er usikre.

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

Som samtaleleder er det viktig å ha reflektert over egen bruk og egne holdninger. Snakk gjerne med kolleger om holdninger til rusmiddelbruk, felles linje i kollegiet gir tydelighet og trygghet.

Formidlingen skal være kunnskapsbasert. For mer fakta anbefales rusinfo.no og rusfeltet.no.

Det er også mulig å få råd, veiledning eller delta på kurs ved å kontakte det regionale kompetansesenteret for rusfeltet. Se KORUS.no

GRUNNHOLDNING

- Målet er at deltakerne tar egne valg.
- Det finnes ulike ønsker, noen vil drikke, andre ikke.
- Noen kan ha opplevd å ikke bli invitert, det kan være sårt.
- La deltakerne dele sin kunnskap om rus, det gir mestring og engasjement.
- Rett opp misforståelser på en rolig og støttende måte, uten irettesettelse.

GRUNNPRINSIPPER FOR UNDERVISNING

- Bruk interaktive metoder, som samtaler, gruppearbeid og rollespill.
- Gjennomfør flere økter (10–15) med gjentakelser.
- Lederen bør ha kunnskap om de ulike rusmidlene.
- Øv på sosiale ferdigheter: å ta egne valg, stå imot press og håndtere vanskelige situasjoner.
- Fokuser på kortsiktige konsekvenser, som er lettere å relatere til enn langsiktig skadevirkninger.
- Snakk realistisk om omfang og bruk:
De fleste vil møte alkohol og kan bli tilbudt det.
Færre møter narkotika, men det er viktig å vite hvordan slike situasjoner kan håndteres.
- Bygg et felles språk, slik at alle forstår begrepene likt.

SNAKK LETT OG TYDELIG

- Bruk enkelt språk, korte setninger og gjenta viktige poeng.
- La deltakerne uttrykke seg på ulike måter, muntlig, visuelt eller med kroppsspråk.
- Sjekk forståelse underveis, og stopp opp for å forklare begreper.
- Unngå abstrakte ord, bruk konkrete eksempler.
- Vær oppmerksom på sårbarhet, og ta hensyn til deltakernes erfaringer.
- Ta hyppige pauser, ikke gå for fort frem.

STRUKTUR PÅ UNDERVISNINGSSØKTENE

START

- Presenter temaet.
- Vis bilde fra brosjyren.
- Spør: «Hva vet du fra før?» og «Hva er viktig å vite?»

LES SAMMEN

- Les høyt.
- Forklar ord.
- Bruk bildene.

SNAKK SAMMEN OG ØV

- Still korte spørsmål om innholdet.
- La deltakerne øve på å ta egne valg i situasjoner med press.
- Bruk rollespill, tegning og konkrete oppgaver.

AVSLUTT

- Oppsummer 2–3 hovedpoeng.
- Gjenta nøkkelordene.
- Spør: «Hva husker du best?»
- Snakk om hvem man kan stole på og be om hjelp fra.

TEMA - SPESIFIKKE FORSLAG

ALKOHOL

Bakgrunn: Alkohol er vanlig og lovlig for voksne, men ikke ufarlig.

Oppgaver:

- Diskuter og lag en liste med fordeler og ulemper med å drikke alkohol.
- Se filmen Jeg tar mine egne valg (UROs Youtube-kanal) som samtalestarter.
Rollespill: vis hvordan du kan ta ditt eget valg om alkohol når du opplever mas eller press.

Med eldre elever, snakk om langing:

Langing betyr å kjøpe eller skaffe alkohol til personer under 18 år.

- Personer med utviklingshemming eller lærevansker kan havne i situasjoner der mindreårige ber dem om å kjøpe alkohol
- Snakk om hvorfor noen kjøper alkohol til mindreårige, og hvorfor det kan gi vansker både for den som kjøper og den blir kjøpt til.

Oppgave:

- Diskuter: hvorfor det er ulovlig å kjøpe eller skaffe alkohol til personer under 18 år.
- Rollespill: hva vil du gjøre om noen ber deg om å kjøpe alkohol for dem?

DEMPENDE RUSMIDLER

Bakgrunn: Alkohol og cannabis er de vanligste dempende rusmidlene. Alkohol er lovlig, cannabis og andre stoffer er ulovlige. Alle kan gi helserisiko og andre utfordringer.

Oppgaver:

- Snakk om forskjellen mellom lovlige og ulovlige rusmidler.
- Snakk om hva som kan skje ved blanding av rusmidler?
- Rollespill: En venn vil at du prøver cannabis for å «slappe av».

HALLUSINOGENER

Bakgrunn: Hallusinogener er ulovlige og lite vanlige. De kan gi sterke, uforutsigbare opplevelser.

Oppgaver:

- Tegn hvordan virkeligheten kan forandre seg.
- Diskuter hvorfor en «bad trip» kan være skremmende.
- Rollespill: øv på hva du kan si hvis noen vil at du skal teste «for å oppleve noe gøy».

SENTRALSTIMULERENDE RUSMIDLER

Bakgrunn: Sentralstimulerende stoffer som kokain og amfetamin er ulovlige. Stoffene kan virke kraftig og gi alvorlige skader raskt. Det er en myte at mange prøver kokain. Over 95 % har aldri prøvd.

Oppgaver:

- Lag liste med farer (overoppheting, hjerteproblemer, angst, psykose).
- Snakk om at det er ulovlig å kjøpe, bruke eller gi videre slike stoffer til andre.
- Rollespill: Du merker at en venn virker rar og overaktiv, hva vil du si og gjøre?