

# EN FILM OM UTVIKLINGSHEMMING, RUS OG BEHOV FOR KUNNSKAP

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

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.

**Tydelighet:** Bruk enkle ord, sjekk ut at dere har felles forståelse av begrepene som brukes i samtalen.

**Mestring:** La den du snakker med dele sin kunnskap om rus. Ikke irttesett. Korriger feiloppfatninger på en respektfull måte.

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

**Faktabasert:** Gi korrekt informasjon fra pålitelige kilder som rusinfo.no.

**Respekt:** Respekter retten til selvbestemmelse, og vær tydelig om risiko og konsekvenser.

**Mening:** Knytt samtalen til hverdagen og konkrete situasjoner.

**Drømmer:** Utforsk ønsker og drømmer. Snakk om hvordan rusbruk kan påvirke drømmene.

**Støtte:** Vær lyttende og støttende. Snakk om hvordan nå målene og drømmene.

**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 deg usikker eller bekymret. Ha en plan for hvem du kan snakke med.

**Bruk  
filmene til  
å starte en  
samtale  
om rus!**



SE FILM

## 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.



## Innholdet i filmen:

I filmen undrer Camilla og Erik seg på om folk med utviklingshemming bruker rusmidler. De forteller at de har forsøkt å finne informasjon om rus og rusmidler, og fant informasjon for voksne og for barn. De fant ingenting som er lett å lese og lett å forstå for voksne med utviklingshemming. Konklusjonen er at de selv vil lage informasjon.

Informasjon de har lager blir delt på UROs hjemmeside [lettomrus.no](http://lettomrus.no).

## Se filmen sammen.

Utforsk kunnskap, rusbruk, holdninger til rus, utfordringer og behov for informasjon. Undre dere på hvorfor Camilla og Erik ikke fant lett informasjon for voksne.

## Spørsmål som kan være utgangspunkt i samtalen:

- Hva tenker du når du ser filmen?
- Hva er rus?
- Hva er rusmidler?
- Bruker folk med utviklingshemming rusmidler?
- Hva er viktig å vite om rusmidler?
- Hvor har du lært om rusmidler?
- Hva lurer du på når vi snakker om rusmidler?
- Hvordan er det best å lære om rus?

**Bruk  
filmene til  
å starte en  
samtale  
om rus!**

Rus er en tilstand hvor bevisstheten endres. Når vi sier rus refererer vi til den mentale og fysiske tilstanden som oppstår når en person er påvirket av rusmidler.

Rusmidler er stoffer som påvirker hjernen og kan endre bevissthet, humør eller atferd. Disse stoffene kan være lovlige, som alkohol, og ulovlige, som narkotika.

---

### MER KUNNSKAP:

**Rusfeltet.no** Artikler og linker til sider om rus og utviklingshemming.

**Rusinfo.no** Fakta om rus og rusmidler.

**NAKU.no** Artikler om utviklingshemming og rus.

**ROP.no** Tips til hvordan utrede rusproblemer hos personer med utviklingshemming.

