

## EN FILM OM RUSMESTRING OG SELVBESTEMMELSE



**Å snakke om alkohol og rusbruk øker mulighet til å ta selvstendige valg.**

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 som brukes i samtalen.

**Mestring:** La den du snakker med dele sine erfaringer med å ta egne valg og å oppleve press.

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

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

**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 filmen til å starte en samtale om å ta egne valg!**



**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 blir Camilla invitert på fest. Hun er usikker på om hun vil dra, og lurer på hvordan det vil bli. Hun sier at det er viktig for henne å kjenne seg trygg. Tankene hennes vises som animasjoner. Hun lurer på om de andre skal drikke. Hun tenker på om hun vil oppleve press til å drikke. Hun har tanker som forteller henne at hun kan ha det gøy uten å drikke. Tankene sier også at om en lar være å drikke vil flere gjøre det. Camilla feier alle tankene vekk og sier at hun vil bestemme selv. Så sier hun at det er lurt å ta et eget valg før en går på fest. Avslutningsvis oppfordrer Erik alle til å snakke med en de stoler på når de sliter med å vite hva de vil gjøre.

## Se filmen sammen.

Utforsk hva drikkepress kan innebære. Snakk om hva det betyr å ta et eget valg.  
Snakk om hva en kan gjøre når en opplever press.

## Spørsmål som kan være utgangspunkt i samtalen:

Hva tenker du når du ser filmen?

Hvorfor er Camilla usikker på om hun skal gå på festen?

Hva må til for å kjenne seg trygg?

Hvordan er det å bli pressa til noe?

Hva kan en gjøre for at ikke andre skal kjenne seg pressa?

Hva er det lurt å tenke gjennom før en går på fest?

Hvem kan du snakke med når du skal bestemme deg for noe?

**Bruk  
filmene til å  
starte en samtale  
om å ta egne  
valg!**

I en undersøkelse fra Blå Kors svarte nesten halvparten av unge voksne mellom 18 og 29 år at det er ubehagelig å takke nei til alkohol. Når vi synes det er ubehagelig å svare nei, har vi mindre mulighet til å ta et eget valg. Det gjelder alle, uansett om vi har utviklingshemming eller ei. Derfor er det viktig å snakke om hva en trenger for å ta et eget valg, og stå i det valget. Når du snakker med voksne folk med utviklingshemming husk, at de likhet med alle andre, kan velge å bruke rusmidler. Din rolle er å reflektere sammen med vedkommende slik at hen forstår konsekvensen av valget og kan bestemme selv.

---

### MER KUNNSKAP:

**Blå kors.no** om drikkepress og alkoholvaner

**Rusinfo.no** om drikkepress

**NAKU.no** om beslutningsstøtte

