



Nora og tre veninner går på ein fest hos ein søt gut frå skulen som Nora er interessert i. Det er mange folk der, høg musikk og litt kaotisk stemning.

Nora ser med ein gong at der er alkohol og kjenner det stikk i brystet og ho trekk pusten djupt og sukker utan at dei andre merkar det. To av veninnene hennar takkar ja med ein gong og ler litt nervøst. Den tredje nøler litt, men tek imot.

Nora kjenner det strammar seg i magen. Ho har bestemt seg på førehand: *Eg skal ikkje drikke*. Ho føler seg utrygg rundt rusa folk, og etter ei tidlegare oppleving der nokon gjekk over grensene hennar, har ho kjent at ho treng å vere klar i hovudet sjølv.

Ei av jentene strekker fram glaset sitt mot henne: «Du kan jo smake litt i det minste!» Ei anna seier: «Ikkje ver så perfekt alltid da Nora, det gjer jo ingenting å drikke litt av og til!»

Nora kjenner uro i kroppen, press om å ikkje øydelegge stemninga, redsel for å verke kjedeleg eller teit, men også eit sterkt behov for å halde på avgjerda si. Og ho må svare no!

I gruppa:

Prøv å seie høgt dei tre ulike måtane Nora kan svare og handtere situasjonen på. Korleis kjennest dei å seie og å høyre?

- **Forslag 1 – tydeleg nei, med forventning om å bli respektert:**

Nora ser på den som tilbyr og seier roleg: «Nei takk. Eg drikk ikkje.»

Ho smiler litt, ristar lett på hovudet og gjer ingen teikn til å ta i mot glaset.

- **Forslag 2 – tydeleg nei, og gi ein grunn:**

Nora ser på den som tilbyr og seier roleg: «Nei takk, eg er good. Eg har en avtale med foreldra mine om at dei støtter lappen når eg blir 18 om eg ikkje røyker og drikker.»

- **Forslag 3 – nei og avledning:**

Nora ser etter ein utveg og oppdagar at nokre dansar i naborommet. Ho seier:

«Nei takk, eg stikk og dansar litt eg – vi de bli med? Eg diggar denne låta!» Og så går ho.

Drøft:

- Kva av dette har de mest tru på for Nora?
- Kva verkar best?
- Er det andre ting ho kan gjere?
- Kva kan vennane gjere for å hjelpe ho?



Sander og to kompisar frå laget går på fest etter ein kamp. Det er god stemning, høg musikk og mange frå fleire klassar er der. Sander har eigentleg tenkt å vere der ei kort stund og så heim, men etter ei kort stund kjem ein eldre gut bort til dei og viser fram nokre tablettar. Han seier det er «partypiller» og at *alle andre* her har tatt dei. Ein av kompisanane til Sander tek imot med ein gong. Den andre ler og seier: «Dette er mykje betre enn å drikke og foreldra mine legg ikkje merke til det.»

Sander kjenner det strammar seg i brystet. Dette hadde han ikkje rekna med.

Han har jobba lenge for å betre forma og vil ikkje risikere treninga eller kampane framover. Samtidig vil han ikkje verke feig framfor dei andre. Guten held fram handa: «Slapp av, dette påverkar ikkje prestasjonen din. Mange idrettsfolk brukar sånt på fest.» Kompisen legg til: «Ikkje ver så seriøs heile tida då.»

Sander kjenner press om å vere med, irritasjon over å bli pressa, usikkerheit på kva tablettane eigentleg er, men også eit klart ønske om å halde på måla sine. No må han svare.

I gruppa:

Prøv å seie høgt dei tre ulike måtane Sander kan svare og handtere situasjonen på. Korleis kjennest dei å seie og å høyre?

- **Forslag 1 – tydeleg nei, med forventning om respekt:**

Sander ser på den som tilbyr og seier roleg: «Nei. Eg tek ikkje sånt.»

Han ristar lett på hovudet og gjer ingen teikn til å ta imot.

- **Forslag 2 – tydeleg nei og gi ein grunn:**

Sander svarer: «Nei takk. Eg tek ikkje sjansen. Vi har ei viktig treningsøkt i morgon.»

Han seier det roleg og bestemt.

- **Forslag 3 – nei og flytte seg:**

Sander klappar kompisen på skuldra og seier: «Eg står over. Oj, sjå der er Ella, ho har eg ikkje sett på lenge, eg stikk bort dit eg. Skal du vere med?» Han forlet situasjonen.

Drøft:

- Kva av dette har de mest tru på for Sander?
- Kva verkar best?
- Kva svar gjer det vanskelegast å presse vidare?
- Kva kan kompisanane hans gjere for å støtte valet hans?



Amir er på ein liten fest saman med fleire venner frå klassen og nabolaget. Dei har kjent kvarandre lenge og har det vanlegvis fint i lag. Stemninga er god, og folk sit og pratar og høyrer på musikk. Etter kvart kjem det fram alkohol. Nokre byr rundt. To av vennene til Amir tek imot. Ein av dei snur seg mot Amir, held fram glaset og smiler: «Kom igjen — du har vel ikkje tenkt å la vere å drikke berre fordi foreldra dine er muslimar?» Ein annan seier: «Altså du er jo norsk, da høyrer det med å drikke på fest!» Nokre ler litt.

Amir kjenner det stikk i magen og han får ein klump i halsen. Trua hans betyr mykje for han sjølv om han ikkje brukar å snakke med kompisane om den. Og han har valt å ikkje drikke av fleire grunnar. Han likar å ha kontroll og stå for vala sine, og det er andre ting enn festing som er viktig for han. Men han merkar at det er vanskeleg når dei andre tullar med religionen hans.

Ein ven seier: «Du kan gjere det du vil i lag med oss, vi fortel det ikkje til andre, så berre drikk du også.» Amir kjenner press om å ikkje skilje seg ut, irritasjon over manglande respekt, lyst til å svare skarpt tilbake, men også eit ønske om å halde roa og stå for valet sitt. Han må svare no.

I gruppa:

Prøv å seie høgt dei tre ulike måtane Amir kan svare og handtere situasjonen på. Korleis kjennest dei å seie og å høyre?

- **Forslag 1 – roleg og tydeleg nei:**

Amir ser på den som tilbyr og seier roleg: «Nei takk. Eg drikk ikkje.» Han held blikket og let vere å ta i mot.

- **Forslag 2 – nei og gi ein grunn:**

Amir seier: «Nei, eg er muslim så det kjennest feil for meg å drikke. Og eg ser heller ingen god grunn til å drikke noko som gjer at ein mistar kontroll og blir dårleg etterpå.»

- **Forslag 3 – nei og avleie:**

Amir seier: «Nei takk.» Og så snur han seg mot nokre andre og begynner å snakke om eit anna tema han veit dei begge er interessert i.

Drøft:

- Kva av dette har de mest tru på for Amir?
- Kva svar gir mest respekt?
- Kva kan auke eller dempe erting?
- Kva kan ein ven i gruppa seie for å støtte han?



Lea er saman med to eldre kompisar etter skulen. Dei sit på rommet til Sondre, høyrer på musikk og scroller. Plutseleg tek Sondre fram ein røyk og seier lågt: «Sjekk her da, broren min la frå seg denne, han røyker så mykje at han ikkje legg merke til at eg snik til meg litt. Det er sjukt digg og null stress. Er de klar for å teste?»

Lea blir heilt satt ut. Hasj liksom? Heime hos venner som ho alltid har kjent? Ho var forberedt på at ho kunne møte slikt på fest, men ikkje på ein heilt vanleg tysdag. Den andre vennen seier: «Det er chill da, mykje mildare enn alkohol.» Så ler han litt: «Du som er så kontrollfrik på alt — dette treng du.»

Lea kjenner det knyter seg i magen. Ho likar å henge med desse kompisane, dei har det gøy i lag og ho er ikkje klar for å miste dei. Men samtidig har ho jo bestemt seg for at rus ikkje er noko ho vil ta sjansen på. Ein av dei seier: «Vil du ha? Ingen kjem til å merke noko, og det er heilt trygt liksom.»

Lea kjenner: overrasking over situasjonen, press fordi det er nære venner, motstand i kroppen, behov for å halde på eigne grenser og lyst til å kome seg ut av situasjonen utan drama. Ho må svare no.

I gruppa:

Prøv å seie høgt dei tre ulike måtane Lea kan svare og handtere situasjonen på. Korleis kjennest dei å seie og å høyre?

- **Forslag 1 – kort og tydeleg nei:**

Lea seier roleg: «Nei. Det er ikkje mi greie.»

Ho ristar lett på hovudet og forventar at dei let vere å mase meir.

- **Forslag 2 – nei og gi ein grunn:**

Lea seier: «Nei takk. Eg har folk i familien som har streva med rus før, så eg har bestemt meg for å la vere. Det håper eg de respekterer.»

- **Forslag 3 – nei forlate situasjonen:**

Lea tek opp mobilen og ser på klokka og seier: «Eg må eigentleg heim no uansett eg. Vi snakkast.» Ho reiser seg og går.

Drøft:

- Kva av dette har de mest tru på for Lea?
- Kva er vanskelegare når det er nære venner enn på fest?
- Kva svar reduserer vidare press?
- Kva kan ein ven seie for å støtte henne?