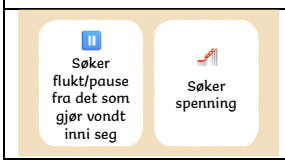
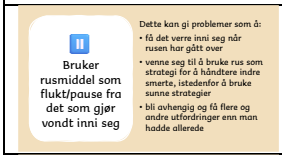
KROPP 10. TRINN - RUS

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Denne timen handlar om rus og vi startar med å sjå Makosir & Stig Brenner - Bedre sånn (Official Video) Etter videoen: I denne videoen formidler dei noko av det vi veit kan vere årsaker til rusbruk, og sjølv om videoen ikkje viser så mykje bruk av rus, så viser dei samanhengen mellom det å ikkje ha det så bra inni seg, ikkje greie å snakke med nokon om det og heller søke måtar å dempe det vonde på som ikkje berre er bra. Vi skal kome tilbake til det litt seinare.
	Dette KI-genererte bildet illustrerer berre noko av det ungdom kan oppleve å bli tilbydt av rusmidlar. Snakk litt med kvarandre i smågrupper om spørsmålet: **Kva kan ungdom på dykkar alder oppleve å bli tilbydt av ulike rusmidlar no for tida?** Gå gjerne litt rundt medan dei snakkar om dette, og prøv å få nokre innspel i fellesskap etterpå. Elevane har truleg veldig ulike erfaringar med dette, nokre har høyrt og sett mykje meir enn andre, så målet er berre å få eit lite inntrykk av relevansen for dei.
	Flertallsmisforståelsen om rus
	Etter filmen: la elevane snakke med kvarandre om kvifor ungdom ofte trur alle andre gjer noko sjølv om det ikkje er sant.
	I denne øvinga skal elevane få sjekke om det ungdom ofte høyrer og trur om rus faktisk stemmer. Elevane kan jobbe saman to og to eller i grupper. Du viser påstandsbildet (vist i snakkeboble) og spør om dei trur dette stemmer. Så gir du dei kort tid (30 sekund – eitt minutt alt etter kva de har av tid) før du trykker på pil til høgre og viser svarbildet. (Tanken her er at elevane skal få justert mytar og fleirtalsmisforståingar utan at det er vaksne som står og fortel dei at dei tek feil. Så les svaret raskt og gå vidare til neste påstand utan å gjere så mykje meir av det.)
	Ein av grunnane til at nokre får problem med rusbruk er at det kan kjennes vanskeleg å roe ned indre uro, så det å kunne strategiar for å finne roa inni seg utan rus kan vere lurt. Mindfullness er ein slik strategi og no skal vi prøve å gjere ein slik øvelse. Kroppsskanning - YouTube
	Vis rapporten Rapport: Klokhet om rus (2018) - Forandringsfabrikken side 14-17 om kva ungdom med ruserfaring seier er årsak til at dei rusa seg. Vis dei tre overskriftene «Flykter frå vondt», «Mangler tilhørighet» og «Bærer på vold og omsorgsvikt». Sei til elevane at det er viktig å vere klar over at mange ungdomar som rusar seg mykje nettopp gjer det for å få ei pause frå alt som er vondt, og at desse er svært sårbare for å få eit problematisk forhold til rusmiddel. Men det er også ungdomar som rusar seg av andre grunnar. Vis bilda og forklar:
	Vi kan grovt dele inn årsaker til at ungdom ruser seg i to boksar: • Å bruke rusmiddel som flukt/pause frå det som gjer vondt inni seg • Å bruke rusmiddel for å oppleve spenning

	Begge delar ser jo veldig positivt ut, og det er jo nettopp derfor mange vel å prøve rusmiddel. For mange har det jo vondt inni seg, eller lever slitsame og krevjande liv, og då er det jo ikkje rart at dei ønskjer å setje det på pause litt. For mange rusmiddel klarer på ulike måtar å døyve dei vonde følelsane og tankane ei lita stund. Og det er heller ikkje rart at mange ønskjer å oppleve meir spenning i livet sitt, for vi veit jo at mange kjedar seg og kanskje opplever lite meistring og meining i mykje av det andre ein gjer i kvardagen. Og då kan det å bruke rusmiddel verke som ein enkel veg til å kjenne på andre følelsar. Og så skal vi ikkje gløyme at spesielt narkotika er noko folk prøver å få andre til å bruke fordi dei tener pengar på det. Dermed har dei mykje å vinne på at ungdom trur det er trygt, ufarleg og bra å bruke slike rusmiddel. Men er det eigentleg trygt og bra sjølv om det kan sjå enkelt ut? (blad til neste bilete med pil til høgre).
	Som de ser her kan ein få mange ekstraproblem om ein bruker rusmiddel for å få ein pause frå det som gjer vondt inni seg. (Les eventuelt opp punkta).
	Og også når ein bruker rusmiddel for å oppleve spenning og berre ha det gøy, så går det fort over til å ikkje bli så gøy dersom desse tinga skjer. Noko av problemet med rusmiddel er at ein ikkje veit på førehand kven som kjem til å tole det nokolunde greitt og klare seg fint likevel, og kven som får store problem med det. Så det tryggaste er å la vere å prøve. Og ikkje minst veit vi at det er viktig å vente så lenge som mogleg før ein prøver noko første gong, for dei som startar utprøving først er dei som oftast får store problem etter kvart. Og vi veit at den hjernen de har no når de er så unge ikkje toler rusmiddel så godt, så de har større risiko for å få problem med rusbruk enn dei som bruker det når dei er eldre. Så det er veldig lurt å vente!
	Nei takk til rus
	Korleis kan du seie nei dersom du ikkje vil? Denne øvinga handlar om å gi elevane eit repertoar av måtar å seie nei på dersom dei ikkje ønskjer å drikke eller prøve andre rusmidlar. • Skriv ut eitt ark til kvar elev av vedlegget «37 måtar å seie nei på» • La elevane først sjå igjennom dei sjølv, og be dei finne dei 5-10 setningane dei trur dei kunne brukt om dei fekk behov for det • La elevane snakke litt i smågrupper om kva setningar dei har sett seg ut, og det beste er om dei prøver å seie dei høgt til kvarandre, eller enda betre om dei spelar det som rollespel.

Jobbe vidare? Her er fleire filmar de kan sjå

- Kort fortalt - Livsmestring – 2. Cannabis (Sesong 5) – NRK TV
- P3 forklarer: Hvordan fungerer MDMA? - YouTube
- Episode 4 del 2: Cannabis og skoleprestasjoner - YouTube
- Episode 4 del 1: Cannabis og hjernen - YouTube
- Vis også sida Weedensenteret der ungdom kan få meir informasjon.

Bruk snakkkort frå Blå Kors: Rus - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no) eller Alkohol - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no)

BlåKors har laga undervisningsopplegg med øvingar de kan bruke Undervisningsopplegg om rusmidler for ungdom - Blå Kors ressursbank (blakors.no)