



Nora og tre venninner går på en fest hos en søt gutt fra skolen som Nora er interessert i. Det er mange folk der, høy musikk og litt kaotisk stemning.

Nora ser med en gang at det er alkohol og kjenner det stikker i brystet og hun trekker pusten dypt og sukker uten at de andre merker det. To av venninnene hennes takker ja med en gang og ler litt nervøst. Den tredje nøler litt, men tar imot.

Nora kjenner det strammer seg i magen. Hun har bestemt seg på forhånd: Jeg skal ikke drikke. Hun føler seg utrygg rundt ruspåvirkede folk, og etter en tidligere opplevelse der noen gikk over grensene hennes, har hun kjent at hun trenger å være klar i hodet selv.

En av jentene strekker fram glasset sitt mot henne: «Du kan jo smake litt i det minste!» En annen sier: «Ikke vær så perfekt alltid da Nora, det gjør jo ingenting å drikke litt av og til!»

Nora kjenner uro i kroppen, press om å ikke ødelegge stemningen, redsel for å virke kjedelig eller teit, men også et sterkt behov for å holde på avgjørelsen sin. Og hun må svare nå!

I gruppa:

Prøv å si høyt de tre ulike måtene Nora kan svare og håndtere situasjonen på. Hvordan kjennes de å si og å høre?

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

Nora ser på den som tilbyr og sier rolig: «Nei takk. Jeg drikker ikke.»

Hun smiler litt, rister lett på hodet og gir ingen tegn til å ta imot glasset.

- **Forslag 2 – tydelig nei, og gi en grunn:**

Nora ser på den som tilbyr og sier rolig: «Nei takk, jeg er good. Jeg har en avtale med foreldrene mine om at de støtter lappen når jeg blir 18 om jeg ikke røyker og drikker.»

- **Forslag 3 – nei og avledning:**

Nora ser etter en utvei og oppdager at noen danser i naborommet. Hun sier: «Nei takk, jeg stikker og danser litt jeg – vil dere bli med? Jeg digger denne låta!» Og så går hun.

Drøft:

- Hva av dette har dere mest tro på for Nora?
- Hva virker best?
- Er det andre ting hun kan gjøre?
- Hva kan vennene gjøre for å hjelpe henne?



Sander og to kompiser fra laget går på fest etter en kamp. Det er god stemning, høy musikk og mange fra flere klasser er der. Sander har egentlig tenkt å være der en kort stund og så hjem, men etter en kort stund kommer en eldre gutt bort til dem og viser fram noen tabletter. Han sier det er «party piller» og at alle andre her har tatt dem. En av kompisen til Sander tar imot med en gang. Den andre ler og sier: «Dette er mye bedre enn å drikke og foreldrene mine legger ikke merke til det.»

Sander kjenner det strammer seg i brystet. Dette hadde han ikke regnet med. Han har jobbet lenge for å bedre formen og vil ikke risikere treningen eller kampene framover. Samtidig vil han ikke virke feig foran de andre. Gutten holder fram hånda: «Slapp av, dette påvirker ikke prestasjonen din. Mange idrettsfolk bruker sånt på fest.» Kompisen legger til: «Ikke vær så seriøs hele tiden da.»

Sander kjenner press om å være med, irritasjon over å bli presset, usikkerhet på hva tablettene egentlig er, men også et klart ønske om å holde på målene sine. Nå må han svare.

I gruppa:

Prøv å si høyt de tre ulike måtene Sander kan svare og håndtere situasjonen på. Hvordan kjennes de å si og å høre?

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

Sander ser på den som tilbyr og sier rolig: «Nei. Jeg tar ikke sånt.»

Han rister lett på hodet og gir ingen tegn til å ta imot.

- **Forslag 2 – tydelig nei og gi en grunn:**

Sander svarer: «Nei takk. Jeg tar ikke sjansen. Vi har en viktig treningsøkt i morgen.»

Han sier det rolig og bestemt.

- **Forslag 3 – nei og avledning:**

Sander klapper kompisen på skuldra og sier: «Jeg står over. Oj, se der er Ella, henne har jeg ikke sett på lenge, jeg stikker bort dit jeg. Skal du bli med?» Han forlater situasjonen.

Drøft:

- Hva av dette har dere mest tro på for Sander?
- Hva virker best?
- Hva svar gjør det vanskeligst å presse videre?
- Hva kan kompisen hans gjøre for å støtte valget hans?



Amir er på en liten fest sammen med flere venner fra klassen og nabolaget. De har kjent hverandre lenge og har det vanligvis fint sammen. Stemningen er god, og folk sitter og prater og hører på musikk. Etter hvert kommer det fram alkohol. Noen byr rundt. To av vennene til Amir tar imot. En av dem snur seg mot Amir, holder fram glasset og smiler: «Kom igjen — du har vel ikke tenkt å la være å drikke bare fordi foreldrene dine er

muslimer?» En annen sier: «Altså du er jo norsk, da hører det med å drikke på fest!» Noen ler litt.

Amir kjenner det stikker i magen og han får en klump i halsen. Troen hans betyr mye for ham selv om han ikke pleier å snakke med kompisene om den. Og han har valgt å ikke drikke av flere grunner. Han liker å ha kontroll og stå for valgene sine, og det er andre ting enn festing som er viktig for ham. Men han merker at det er vanskelig når de andre tuller med religionen hans.

En venn sier: «Du kan gjøre det du vil sammen med oss, vi forteller det ikke til andre, så bare drikk du også.» Amir kjenner press om å ikke skille seg ut, irritasjon over manglende respekt, lyst til å svare skarpt tilbake, men også et ønske om å holde roa og stå for valget sitt. Han må svare nå.

I gruppa:

Prøv å si høyt de tre ulike måtene Amir kan svare og håndtere situasjonen på. Hvordan kjennes de å si og å høre?

- **Forslag 1 – rolig og tydelig nei:**

Amir ser på den som tilbyr og sier rolig: «Nei takk. Jeg drikker ikke.» Han holder blikket og lar være å ta imot.

- **Forslag 2 – nei og gi en grunn:**

Amir sier: «Nei, jeg er muslim så det kjennes feil for meg å drikke. Og jeg ser heller ingen god grunn til å drikke noe som gjør at en mister kontroll og blir dårlig etterpå.»

- **Forslag 3 – nei og avlede:**

Amir sier: «Nei takk.» Og så snur han seg mot noen andre og begynner å snakke om et annet tema han vet de begge er interessert i.

Drøft:

- Hva av dette har dere mest tro på for Amir?
- Hva svar gir mest respekt?
- Hva kan øke eller dempe erting?
- Hva kan en venn i gruppa si for å støtte ham?



Lea er sammen med to eldre kompiser etter skolen. De sitter på rommet til Sondre, hører på musikk og scroller. Plutselig tar Sondre fram en røyk og sier lavt: «Sjekk her da, broren min la fra seg denne, han røyker så mye at han ikke legger merke til at jeg sniker til meg litt. Det er sykt digg og null stress. Er dere klare for å teste?»

Lea blir helt satt ut. Hasj liksom? Hjemme hos venner som hun alltid har kjent? Hun var forberedt på at hun kunne møte slikt på fest, men ikke på en helt vanlig tirsdag. Den andre vennen sier: «Det er chill da, mye mildere enn alkohol.» Så ler han litt: «Du som er så kontrollfrik på alt — dette trenger du.»

Lea kjenner det knyter seg i magen. Hun liker å henge med disse kompisene, de har det gøy sammen og hun er ikke klar for å miste dem. Men samtidig har hun jo bestemt seg for at rus ikke er noe hun vil ta sjansen på. En av dem sier: «Vil du ha? Ingen kommer til å merke noe, og det er helt trygt liksom.»

Lea kjenner: overraskelse over situasjonen, press fordi det er nære venner, motstand i kroppen, behov for å holde på egne grenser og lyst til å komme seg ut av situasjonen uten drama. Hun må svare nå.

I gruppa:

Prøv å si høyt de tre ulike måtene Lea kan svare og håndtere situasjonen på. Hvordan kjennes de å si og å høre?

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

Lea sier rolig: «Nei. Det er ikke min greie.»

Hun rister lett på hodet og forventer at de lar være å mase mer.

- **Forslag 2 – nei og gi en grunn:**

Lea sier: «Nei takk. Jeg har folk i familien som har strevd med rus før, så jeg har bestemt meg for å la være. Det håper jeg dere respekterer.»

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

Lea tar opp mobilen og ser på klokka og sier: «Jeg må egentlig hjem nå uansett jeg. Vi snakkes.» Hun reiser seg og går.

Drøft:

- Hva av dette har dere mest tro på for Lea?
- Hva er vanskeligere når det er nære venner enn på fest?
- Hva svar reduserer videre press?
- Hva kan en venn si for å støtte henne?