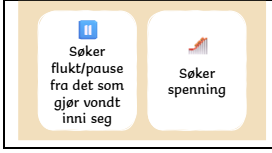
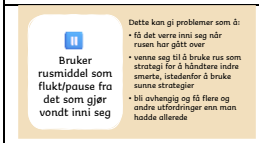
KROPP 10. TRINN - RUS

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Denne timen handler om rus og vi starter med å se Makosir & Stig Brenner - Bedre sånn (Official Video) Etter videoen: I denne videoen formidler de noe av det vi vet kan være årsaker til rusbruk, og sjøl om videoen ikke viser så mye bruk av rus, så viser de sammenhengen mellom det å ikke ha det så bra inni seg, ikke greie å snakke med noen om det og heller søke måter å dempe det vonde på som ikke bare er bra. Vi skal komme tilbake til det litt senere.
	Dette KI-genererte bildet illustrerer bare noe av det ungdom kan oppleve å bli tilbudt av rusmidler. Snakk litt med hverandre i smågrupper om spørsmålet: **Hva kan ungdom på deres alder oppleve å bli tilbudt av ulike rusmidler nå for tiden?** Gå gjerne litt rundt mens de snakker om dette, og prøv å få noen innspill i fellesskap etterpå. Elevene har trolig veldig ulike erfaringer med dette, noen har hørt og sett mye mer enn andre, så målet er bare å få et lite inntrykk av relevansen for dem.
	Flertallsmisforståelsen om rus
	Etter filmen: la elevene snakke med hverandre om hvorfor ungdom ofte tror alle andre gjør noe selv om det ikke er sant.
	I denne øvelsen skal elevene få sjekke om det ungdom ofte hører og tror om rus faktisk stemmer. Elevene kan jobbe sammen to og to eller i grupper. Du viser påstandsbildet (vist i snakkeboble) og spør om de tror dette stemmer. Deretter gir du dem kort tid (30 sekunder – ett minutt avhengig av hvor mye tid dere har) før du trykker pil til høyre og viser svarbildet. (Tanken her er at elevene skal få justert myter og flertallsmisforståelser uten at det er voksne som står og forteller dem at de tar feil. Les derfor svaret raskt og gå videre til neste påstand uten å gjøre så mye mer ut av det.)
	En av grunnene til at noen får problemer med rusbruk er at det kan kjennes vanskelig å roe ned indre uro, så det å kunne strategier for å finne roen i seg selv uten rus kan være lurt. Mindfulness er en slik strategi, og nå skal vi prøve å gjøre en slik øvelse. Kroppsskanning - YouTube
	Vis rapporten Rapport: Klokhet om rus (2018) - Forandringsfabrikken side 14-17 om hva ungdom med ruserfaring sier er årsak til at de ruset seg. Vis de tre overskriftene «Flykter fra vondt», «Mangler tilhørighet» og «Bærer på vold og omsorgssvikt». Si til elevene at det er viktig å være klar over at mange ungdommer som ruser seg mye, nettopp gjør det for å få en pause fra alt som er vondt, og at disse er svært sårbare for å få et problematisk forhold til rusmiddel. Men det er også ungdommer som ruser seg av andre grunner. Vis bildene og forklar:
	Vi kan grovt dele inn årsaker til at ungdom ruser seg i to bokser: • Å bruke rusmiddel som flukt/pause fra det som gjør vondt inni seg • Å bruke rusmiddel for å oppleve spenning

	Begge deler ser jo veldig positivt ut, og det er jo nettopp derfor mange velger å prøve rusmiddel. For mange har det jo vondt inni seg, eller lever slitsomme og krevende liv, og da er det jo ikke rart at de ønsker å sette det på pause litt. For mange rusmiddel klarer på ulike måter å døyve de vonde følelsene og tankene en liten stund. Og det er heller ikke rart at mange ønsker å oppleve mer spenning i livet sitt, for vi vet jo at mange kjeder seg og kanskje opplever lite mestring og mening i mye av det andre man gjør i hverdagen. Og da kan det å bruke rusmiddel virke som en enkel veg til å kjenne på andre følelser. Og så skal vi ikke glemme at spesielt narkotika er noe folk prøver å få andre til å bruke fordi de tjener penger på det. Dermed har de mye å vinne på at ungdom tror det er trygt, ufarlig og bra å bruke slike rusmidler. Men er det egentlig trygt og bra sjøl om det kan sjå enkelt ut? (blad til neste bilde med pil til høgre).
	Som dere ser her kan man få mange ekstraproblemer om man bruker rusmidler for å få en pause fra det som gjør vondt inni seg. (Les eventuelt opp punktene).
	Og også når man bruker rusmidler for å oppleve spenning og bare ha det gøy, så går det fort over til å ikke bli så gøy dersom disse tingene skjer. Noe av problemet med rusmidler er at man ikke vet på forhånd hvem som kommer til å tole det noenlunde greit og klare seg fint likevel, og hvem som får store problemer med det. Så det tryggeste er å la være å prøve. Og ikke minst vet vi at det er viktig å vente så lenge som mulig før man prøver noe første gang, for de som starter utprøving først er de som oftest får store problemer etter hvert. Og vi vet at den hjernen dere har nå når dere er så unge ikke tåler rusmidler så godt, så dere har større risiko for å få problemer med rusbruk enn de som bruker det når de er eldre. Så det er veldig lurt å vente!
	Nei takk til rus
	Så da er jo spørsmålet: Hvordan kan du si nei dersom du ikke vil? Denne øvelsen handler om å gi elevene et repertoar av måter å si nei på dersom de ikke ønsker å drikke eller prøve andre rusmidler. Skriv ut ett ark til hver elev av vedlegget «37 måter å si nei på». • La elevene først se gjennom dem selv, og be dem finne de 5–10 setningene de tror de kunne brukt om de fikk behov for det. • La elevene snakke litt i smågrupper om hvilke setninger de har valgt ut, og det beste er om de prøver å si dem høyt til hverandre, eller enda bedre om de spiller det som rollespill.

Jobbe videre? Her er flere filmer dere kan se

- 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 mer informasjon.

Bruk snakkekort fra Blå Kors: Rus - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no) eller Alkohol - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no)

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