




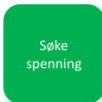


Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Ulike haldningar til rusbruk</p> 	<p>Start med å sjå desse to musikkvideoane og la elevane snakke saman i små grupper etter kvar film om haldningane til rusmiddel dei representerer:</p> <p>Tai Verdes - DRUGS [Official Video] - YouTube.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva haldningar til narkotika representerer denne videoen? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kva haldningar til narkotika representerer denne videoen? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom?
	<p>Demi Lovato - Dancing With The Devil - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva haldningar til narkotika representerer denne videoen? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kva haldningar til rusbruk viser denne? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom?
<p>2. Ulike årsaker til rusbruk</p> <p>Mange ungdom tror narkotika er lovlig – NRK</p>	<p>Mange ungdom tror narkotika er lovlig – NRK sjå denne om haldningsendringa til narkotika</p>
<p>Rapport: Klokhet om rus (2018) – Forandringsfabrikken</p>	<p>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:</p>
<p>Årsaker til at ungdom brukar rusmiddel:</p> 	<p><i>Vi kan grovt dele inn årsaker til at ungdom rusar seg i to boksar – pause frå det som er vondt og søke spenning.</i></p>
	<p>a) Pause frå det som er vondt, slitsamt og krevjande</p> <p><i>Nokon ungdomar rusar seg fordi dei har det vondt inni seg. Det kan vere ting som er vondt og vanskeleg heime eller på skolen, opplevinga av å ikkje passe inn eller få til, eller psykiske vanskar. Rusmiddel døyver dei vonde følelsane og tankane, og gjer at ein gløymer det som er vondt ei stund. Rusmiddelbruken fører likevel til at det blir verre etterpå. Rusopplevinga går fort over, og i etterkant får ein fleire problem – og ofte verre problem – enn dei ein hadde før.</i></p>
<p>Årsaker til at ungdom brukar rusmiddel:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Kva skal til for at ungdom skal sleppe å ruse seg når livet gjer vondt? • Kva kan venner gjere? • Familie? Skole? Andre? • Ungdomen sjølv? • Kva kan ein gjere i staden for å ruse seg? 	<p>La elevane snakke med kvarandre: Kva skal til for at ungdom skal sleppe å ruse seg når livet gjer vondt? Kva kan venner gjere? Familie? Skole? Andre? Ungdomen sjølv? Kva kan ein gjere i staden for?</p>
	<p>a) Søke spenning og ha det gøy:</p> <p><i>Andre ungdomar har det stort sett greitt i livet sitt, men rusar seg fordi dei ønsker spenninga det gir. Kanskje har dei venner som rusar seg og prøver å overtyde om at det er ufarleg og gøy? Narkotika er også ei pengemaskin og ungdom er potensielle kundar å tene pengar frå. Reklamen og presset kjem også frå dei som tener på at ungdom prøver.</i></p>

	<p>Det er mykje å vinne på å utsette rusbruk så lenge som mogleg. Til yngre ein er, og meir ein brukar rusmiddel, til større skade kan det gjere på hjernen. Nokre får store skader av å bruke rusmiddel som andre kan bruke utan å få problem av det. Ingen veit kven som toler det og ikkje før etterpå eller etter ei stund. Å bruke narkotika som ungdom er altså å ta ein svært stor sjanse med notid og framtid.</p>
<p>Årsdøe: Flert ungdom brukar rusmiddel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva skal til for at ungdom skal la vere å bruke narkotika for å ha det gøy? • Kva kan venner gjere? • Familie? Skole? Andre? • Ungdomen sjølv? • Kva kan ein gjere i staden for å ruse seg som kan vere like gøy? <p>Søke spenning</p>	<p>La elevane snakke med kvarandre: Kva skal til for at ungdom skal la vere å bruke narkotika for å ha det gøy? Kva kan venner gjere? Familie? Skole? Andre? Ungdomen sjølv? Kva kan ein gjere i staden for å ruse seg som kan vere like gøy?</p>
<p>3. Press om å ruse seg</p> 	<p>Sjå filmen MÅ jeg drikke?! - YouTube</p>
<p>Etter filmen vurderer du tida de har igjen og kva de rekk:</p> <p><i>Lite tid:</i> Be elevane snakke saman om det er vanleg å kjenne drikkepress og kva som kan vere lurt å gjere</p> <p><i>Meir tid:</i> Gjer ei påstandøving der elevane reiser seg om dei er einig i påstanden (eventuelt tommel opp, til sida eller ned) eller stå på ein strek og gå til høgre eller venstre for einig eller ueinig. La gjerne nokre av elevane sei noko om kvifor dei er einig eller ueinig i denne påstanden.</p> <p>Påstandar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I dag er det torsdag (for å sjekke at alle forstod reglane) • Det er ganske vanlig å starte å drikke i 10. klasse • Dei fleste vaksne i Noreg drikk regelmessig • Mange vaksne opplever drikkepress • Ingen bryr seg om kven som drikk eller ikkje • Hasj er mindre farleg enn alkohol • Man blir ikkje avhengig av hasj • Alle bruk av rusmiddel kan gjere det vanskeleg å fungere bra på skolen • Det er lovleg for ungdom å kjøpe alkohol • Det er lovleg for ungdom å drikke alkohol • Det er lovleg for ungdom å bruke narkotika • Å kjøpe narkotika er å støtte valdelege, kriminelle organisasjonar • Ungdomshjernen er ekstra sårbar for å bli skada av rusmiddel • Det bør vere greitt å ikkje drikke eller ruse seg på fest 	
<p>4. Et litt øving for å kjenne seg roleg i kroppen</p> 	<p>Gjer gjerne denne i løpet av timen, eller/og i ein annan time: Kroppsskanning - YouTube</p> <p>For dei unge som brukar rusmiddel fordi dei har det vondt inni seg, er mindfulness og pusteøvingar noko som kan hjelpe for å få ei pause utan rusmiddel.</p>
<p>Jobbe vidare? Her er fleire filmar de kan sjå</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Bruk snakkort frå Blå Kors: Rus - Snakkort - Blå Kors ressursbank (blakors.no) eller Alkohol - Snakkort - Blå Kors ressursbank (blakors.no)</p>	
<p>BlåKors har laga undervisningsopplegg med øvingar de kan bruke Undervisningsopplegg om rusmidler for ungdom - Blå Kors ressursbank (blakors.no)</p>	