





Viser på skjermen:	I timen:
<p>1. Ulike holdninger til rusbruk</p> 	<p>Start med å se disse to musikkvideoene og la elevene snakke sammen i små grupper etter hver film om holdningene til rusmiddel de representerer: Tai Verdes - DRUGS [Official Video] - YouTube.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva holdningar til narkotika representerer denne videoen? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke holdninger til narkotika representerer denne videoen? • Er dette en vanlig holdning til narkotika blant ungdom?
	<p>Demi Lovato - Dancing With The Devil - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva holdningar til narkotika representerer denne videoen? • Er dette ei vanleg haldning til narkotika blant ungdom? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke holdninger til rusbruk viser denne? • Er dette en vanlig holdning 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 se denne om holdningsendringen til narkotika</p>
<p>Rapport: Klokhet om rus (2018) – Forandringsfabrikken</p>	<p>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:</p>
<p>Årsaker til at ungdom bruker rusmiddel:</p> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="background-color: #8e44ad; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">Pause fra det som gjør vondt</div> <div style="background-color: #27ae60; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">Søke spenning</div> </div>	<p><i>Vi kan grovt dele inn årsaker til at ungdom ruser seg i to bokser – a) pause fra det som er vondt og b) søke spenning.</i></p>
<div style="background-color: #8e44ad; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">Pause fra det som gjør vondt</div>	<p>a) Pause fra det som er vondt, slitsomt og krevende</p> <p><i>Noen ungdommer ruser seg fordi de har det vondt inni seg. Det kan være ting som er vondt og vanskelig hjemme eller på skolen, opplevelsen av å ikke passe inn eller få til, eller psykiske vansker. Rusmiddel døyver de vonde følelsene og tankene, og gjør at man glemmer det som er vondt en stund. Rusmiddelbruken fører likevel til at det blir verre etterpå. Rusopplevelsen går fort over, og i etterkant får man flere problemer – og ofte verre problemer – enn de man hadde før.</i></p>
<p>Årsaker til at ungdom bruker rusmiddel:</p> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="background-color: #8e44ad; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">Pause fra det som gjør vondt</div> <ul style="list-style-type: none"> • Kva skal til for at ungdom skal slippe å ruse seg når livet gjer vondt? • Kva kan venner gjere? • Familie? Skole? Andre? • Ungdommen sjølv? • Kva kan ein gjere i staden for å ruse seg? </div>	<p>La elevene snakke med hverandre: Hva skal til for at ungdom skal slippe å ruse seg når livet gjør vondt? Hva kan venner gjøre? Familie? Skole? Andre? Ungdommen selv? Hva kan man gjøre istedenfor rus?</p>
<div style="background-color: #27ae60; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">Søke spenning</div>	<p>a) Søke spenning og ha det gøy:</p> <p><i>Andre ungdommer har det stort sett greit i livet sitt, men ruser seg fordi de ønsker spenningen det gir. Kanskje har de venner som ruser seg og prøver å overbevise om at det er ufarlig og gøy? Narkotika er også en pengemaskin, og ungdom er potensielle kunder å</i></p>

	<p>tjene penger fra. Reklamen og presset kommer også fra dem som tjener på at ungdom prøver.</p> <p>Det er mye å vinne på å utsette rusbruk så lenge som mulig. Til yngre man er, og mer man bruker rusmiddel, til større skade kan det gjøre på hjernen. Noen får store skader av å bruke rusmiddel som andre kan bruke uten å få problem av det. Ingen vet hvem som tolerer det og ikke før etterpå eller etter en stund. Å bruke narkotika som ungdom er altså å ta en svært stor sjanse med nåtid og framtid.</p>
<p>Årsaker til at ungdom bruker rusmiddel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan skal til for at ungdom kan la være å bruke narkotika for å ha det gøy? • Kan kan venner gjøre? • Familie? Skole? Andre? • Ungdommen sjelv? • Kan kan ein gjøre i staden for å ruse seg som kan være like gøy? <p>Søke spenning</p>	<p>La elevene snakke med hverandre: Hva skal til for at ungdom skal la være å bruke narkotika for å ha det gøy? Hva kan venner gjøre? Familie? Skole? Andre? Ungdommen selv? Hva kan man gjøre i staden for å ruse seg som kan være like gøy?</p>
<p>3. Press om å ruse seg</p> 	<p>Se filmen MÅ jeg drikke?! - YouTube</p>
<p>Etter filmen vurderer du tida dere har igjen og hva dere rekker:</p> <p>Lite tid: Be elevene snakke sammen om det er vanlig å kjenne drikkepress og hva som kan være lurt å gjøre</p> <p>Mer tid: Gjør en påstandspølse der elevene reiser seg om de er enig i påstanden (eventuelt tommel opp, til sida eller ned) eller stå på en strek og gå til høyre eller venstre for enig eller uenig. La gjerne noen av elevene si noe om hvorfor de er enige eller uenige i denne påstanden.</p> <p>Påstander:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I dag er det torsdag (for å sjekke at alle forstod reglene) • Det er ganske vanlig å starte å drikke i 10. klasse • De fleste voksne i Norge drikker regelmessig • Mange voksne opplever drikkepress • Ingen bryr seg om hvem som drikker eller ikke • Hasj er mindre farlig enn alkohol • Man blir ikke avhengig av hasj • Alle bruk av rusmiddel kan gjøre det vanskelig å fungere bra på skolen • Det er lovlig for ungdom å kjøpe alkohol • Det er lovlig for ungdom å drikke alkohol • Det er lovlig for ungdom å bruke narkotika • Å kjøpe narkotika er å støtte voldelige, kriminelle organisasjoner • Ungdomshjernen er ekstra sårbar for å bli skadet av rusmiddel • Det bør være greit å ikke drikke eller ruse seg på fest 	
<p>4. Et litt øving for å kjenne seg roleg i kroppen</p> 	<p>Gjør gjerne denne i løpet av timen, eller/og i en annen time: Kroppsskanning - YouTube</p> <p>For de unge som bruker rusmiddel fordi de har det vondt inni seg, er mindfulness og pusteøvelser noe som kan hjelpe for å få en pause - uten rusmiddel.</p>
<p>Jobbe videre? Her er flere filmer dere kan se</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 mer informasjon. 	
<p>Bruk snakkekort fra Blå Kors: Rus - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no) eller Alkohol - Snakkekort - Blå Kors ressursbank (blakors.no)</p>	
<p>BlåKors har laga undervisningsopplegg med øvelser de kan bruke Undervisningsoppligg om rusmidler for ungdom - Blå Kors ressursbank (blakors.no)</p>	