



# Rusprat

Om deg, dine  
barn og alkohol

ET SAMTALEOPPLEGG FOR FORELDRE



# Dette er Rusprat

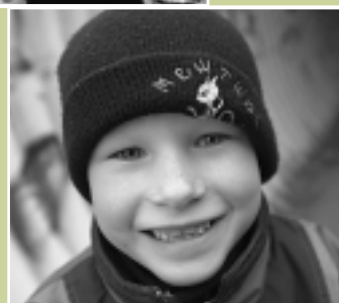
Foreldre ønsker å gjøre det beste for barna sine. Men mange synes det er vanskelig å snakke om alkohol. Hvilke holdninger skal man formidle og hvor streng er det riktig å være? Ofte blir man konfrontert med egne vaner og holdninger og mange velger taushet i stede for samtale.

“Rusprat – om deg, dine barn og alkohol” er et samtaleprogram. Det gjør foreldre bedre i stand til å snakke med barna sine om positive og negative sider ved alkohol.

“Rusprat” kan brukes av foreldre i alle sammenhenger og det er lett å gjennomføre. Alt som trengs er å samle en gruppe tre ganger og at en av foreldrene leder samtalen.

Bevisste foreldre - en god start

© AlkoKutt 2002



## **AlkoKutt**

Torggt. 1  
0181 Oslo  
Tlf: 23 21 45 30  
Fax: 23 21 45 01  
Epost: [alkokutt@alkokutt.no](mailto:alkokutt@alkokutt.no)  
Internett: [www.rusprat.no](http://www.rusprat.no)

ISBN 82-995044-1-4

Utarbeidet av Rogalandsforskning:  
Ellen Ramvi og Svein Helgesen (2001)

Finansiert av Stiftelsen Helse  
og Rehabilitering

Grafisk design: ihlcom, Torstein Ihle

Oslo, april 2002

# Bruk av Rusprat

Rusprat er en kurspakke som inneholder tre deler for hver av de tre kurskveldene.

## Til deg som skal være gruppeleder

Gruppeledere er foreldre. Det kan være en alene eller to sammen.

Det kan være:

- foreldre som selv har deltatt i "Rusprat"
- foreldre i klassen som skal ta i bruk "Rusprat"
- foreldre i frivillige organisasjoner eller idrettslag som skal ta i bruk "Rusprat"
- foreldre i kontakt med helsestasjon, barnevern, eller andre offentlige etater
- foreldre til konfirmanter

Som gruppeleder må du forberede deg før hver samtalekveld. Jo bedre forberedt du som gruppeleder er før gjennomføringen, desto bedre blir resultatet.

Før du starter må du lese gjennom hele programmet, slik at du kjenner helheten og vet hva som er fokus de ulike kveldene. Foran hver kveld må du forberede deg spesielt for denne kvelden, det vil si lese nøye igjennom både dagsorden og lysark.

Det er viktig at du også

sjekker punktet "Forberedelse" som dagsorden innledes med. Her står det bl.a. hvilke ark du selv må sørge for å kopiere til deltakerne før samtale-kvelden begynner, og ellers hva du må huske å ta med.

Jo bedre forberedt du er, desto friere vil du være i forhold til "manus".

I rommet du skal bruke må det være tavle eller flippover og en overheadprosjektor.

## I tillegg finner du:

### Invitasjon til foreldre

Du kan skrive ditt eget brev eller bruke det som er lagt ved. Poenget er at foreldrene må få informasjon om kurskveldene, og de må melde seg på. Bruker du vårt brevforslag, trenger du bare å fylle inn dato for når du skal gjennomføre kurs-kveldene. Påmeldingen må organiseres (hvem som skal registrere og hvordan).

Noen må drive litt markedsføring for å gi foreldre en ekstra motivasjon til å komme, den jobben bør kanskje være din ?

### Evalueringsskjema

Det er lagt ved et skjema til gruppelederne og ett til gruppedeltagerne. Siste kvelden deler gruppeleder ut evalueringsskjema til gruppedeltagerne. Dette har gruppeleder ansvar for å samle inn til slutt, før deltagerne går. Gruppeleder skal også selv fylle ut et evalueringsskjema.

### Send inn

Gruppeleder har ansvar for å sende både eget og gruppemedlemmenes evalueringsskjema tilbake i utfylt stand til: **AlkoKutt, Torggt. 1, 0130 Oslo , Fax: 23 21 45 01**  
Merk: "Rusprat"

### Litteratur på området

Dersom du eller noen av gruppedeltakerne ønsker å fordype dere mer innenfor tema rusmidler, kan den interaktive arenaen [www.forebygging.no](http://www.forebygging.no) anbefales. Her vil du finne aktuelle bøker, rapporter mm.

## Dagsorden

De tre kveldene har hver sin dagsorden. Dagsorden inneholder programmet for kvelden i den rekkefølgen det skal foregå .

Innholdet er:

- hva gruppelederen skal gjøre: ■
- hva gruppelederen skal si : ■
- forklaringer/begrunnelser til det som skal foregå.

## Lysark

Det er knyttet lysark til hver av de tre kveldene. Lysarkene er merket med: ■

De er også merket med nummer og hvilken kveld (Kveld 1, 1, Kveld 1, 2. osv, Kveld 2, 1, Kveld 2, 2. osv, Kveld 3, 1, Kveld 3, 2. osv.). Lysarkene du skal bruke, står også avmerket på dagsorden.

## Ark (skjema o.l.)

Til hver kurskveld er det ett eksemplar av ark (skjema o.l.) som skal kopieres til deltagerne. Det ligger en original av hvert ark som skal kopieres i "pakken". Du må huske å kopiere før kurskvelden, slik at kopiene er klare for utdeling under kurset. Først på dagsorden for hver av kveldene er det oppgitt hvilke ark som på forhånd skal kopieres til deltakerne.

Lykke til!

# Til foreldrene

## Invitasjon til samtale kvelder om rusmiddelbruk

Mange av oss foreldre er usikre på hvordan vi skal snakke med barna våre om rusmidler og hvilke holdninger vi skal ha på dette området. Forebyggende arbeid har i stor grad vært preget av fokusering på misbruk og sterk vektlegging av avholdsstandpunkt, mens vi foreldre selv gjerne har et positivt forhold til alkohol. Stadig færre er totalavholds, men alle ønsker å gjøre det beste for barna sine. I fare for å bli stemplet som dobbeltmoralister velger mange av oss taushet om tema alkohol sammen med ungdommene sine. Andre lar ungdommen få alkohol hjemme.

Du inviteres med dette til å delta på 3 samtalekvelder, ledet av foreldre. Sammen med andre foreldre drøfter dere spørsmål om holdninger til egen rusmiddelbruk. Hensikten er ikke å lage regler for rusmiddelbruk, men å få refleksjon og diskusjon.

De tre samtalekveldene følger et strukturert program utviklet ved Rogalandforskning.



Hver temakveld varer ca 2 timer og vil bli ledet av : .....

Siden det går en rød tråd fra første til siste kveld, er det sterkt ønskelig at dere kan sette av tid til å delta alle tre kveldene.

Vi planlegger samtalekveldene følgende tre datoer fra kl. .... til ca. .... :

.....dag .....mnd. ....dag .....mnd. og .....dag..... mnd.

Med vennlig hilsen:

Underskrift: .....



Klipp ut og returner innen .....

PÅMELDING: Jeg/vi ønsker å delta på samtalekveldene:

..... (mor) .....( far)

# Rusbruksituasjoner

Mye av arbeidet vil foregå i små grupper, fortrinnsvis tre personer i hver gruppe. Det må uansett ikke være flere enn fire i en gruppe. Hensikten er å gi alle sjansen til å komme til orde med sine meninger og tanker.

## Forberedelse

Til gjennomføringen trenger dere følgende utstyr:

- Overhead/flippover
- Lysark (blanke)
- Lysark (ferdige)
- Blyant og papir til deltakerne
- Tusj for lysark
- Kopier situasjonsskjema (ark 1. kveld 1) til hver enkelt deltager.

## Fargekoder

- Tekst som kan leses opp, eller gjengis med egne ord
- Sier hva som skal gjøres
- Viser at her er det et lysark som skal brukes

■ Sett sammen bord til smågrupper (tre personer) før deltakerne kommer. Par skal ikke sitte sammen.

## 1. Velkommen

To ting er viktige innledningsvis: at deltakere og gruppeledere blir raskt kjent med hverandre, og at man sier noe om hva opplegget egentlig er. En uformell ramme og god og avslappet tone er viktig for det som skal skje i gruppene. Her finnes forslag til hva dere kan si, men det er flott om dere finner deres egen form.

■ Først av alt vil vi ønske dere velkommen til denne første av tre samlinger for foreldre. Vi som står her framme og har tatt dette initiativet, er.....

(presentasjon gruppeledere)

Før vi starter med å si mer om bakgrunnen for opplegget, og hva vi skal gjøre denne første kvelden, vil vi gjerne at også dere sier litt om hvem dere er. (Deltakerne forteller hvem de er, og hvem de er foreldre til).

## 2. Presentasjon av programmet

■ Først vil vi si noe relativt kort om bakgrunnen for programmet, hva det går ut på, hvordan vi skal jobbe og hva vi ønsker å oppnå.

■ Du skal nå lese det som står på lysarkene etterhvert som de kommer i denne presentasjonen. Teksten merket med ■, er knyttet til hvert lysark og er forslag til hva du kan si.

■ Vis lysark 1. kveld 1

■ Det vi ønsker å oppnå med disse tre kveldene, er for det første å gjøre foreldre mer bevisste på egen bruk av rusmidler. Dernest, som et resultat av økt bevissthet, kan vi bli flinkere til å tenke gjennom og vurdere bruken vår, alkoholvanene våre – hva som er greit og hva som ikke er greit. Men vi ønsker også at programmet skal gjøre oss flinkere til å snakke med barna om alle sider ved rusmiddelbruk, både det som oppleves positivt og det som er negativt og destruktivt. Dersom programmet kan føre til at vi som foreldre kan snakke mer naturlig om slike spørsmål, er mye av hensikten oppnådd.

■ Vis lysark 2. kveld 1

■ Hovedarbeidsmetoden alle de tre kveldene vil være gruppearbeid. Vi skal diskutere, beskrive og vurdere de vaner, normer og forventninger som knytter seg til bruk av alkohol. Vi kommer til å ta utgangspunkt i gjenkjennelige situasjoner hvor voksne drikker alkohol når barn er med. Vår rolle som gruppeledere er å lede prosessene, ikke fortelle hva som er rett eller galt. Her fins ingen fasitsvar. Første kvelden (altså i kveld) skal vi prøve å få fram en så detaljert og konkret beskrivelse som mulig av de vaner, normer og forventninger som er knyttet til situasjoner der vi bruker alkohol. Andre kvelden vil vi vurdere, kommentere og reflektere rundt disse situasjonene. Tredje kvelden handler det mer om konsekvensene av det vi har snakket om de to tidligere kveldene - både for rusmiddelbruken i familien og ikke minst for hvordan vi snakker med ungene om rusmiddelbruk.

■ Vis lysark 3. kveld 1

■ La oss gjøre det helt klart at når vi gjennom disse tre kveldene snakker om rusmid-

delbruk, sikter vi til alkoholbruk. Dette gjør vi fordi vi snakker om vår egen rusmiddelbruk. Vi antar at å snakke om egen bruk av tabletter eller narkotiske stoffer er ennå mer tabubelagt enn å snakke om egen bruk av alkohol.

Dersom noen ønsker å snakke om egen bruk av andre rusmidler, står vi selvsagt fritt til å gjøre det.

■ Vis lysark 4. kveld 1

■ Rusmidler har til alle tider vært brukt for å skape identitet og fellesskap, og for å mestre utfordringer, belastninger og plager. Slik sett kan bruken av rusmidler både gi gode opplevelser og gleder og innebære fare for skadevirkninger - og i noen tilfeller også føre til destruktiv avhengighet.

Det har vært vanlig å fokusere på det destruktive ved rusmiddelbruken, oftest på den eller de som har åpenbare problemer. Men bruk av rusmidler gjelder ikke bare de som har et avhengighetsproblem.

Dette programmet retter seg mot alle rusmiddelbrukere, det vil si flertallet av den norske befolkning.

Vi tror ikke vi kommer i en reell dialog om bruk av rusmidler før vi tar i betraktning folks opplevelse av at dette også har positive, konstruktive sider. Vi må snakke om folks virkelighet; festtaler er ofte uinteressante. Alle kan kanskje i utgangspunktet si seg enige i at alkohol og barn ikke hører sammen. Men virkeligheten er en annen, og en synes kanskje heller ikke at dette er så galt. Det er denne virkeligheten, disse situasjonene, vi skal forholde oss til disse tre kveldene.

Vi vet at foreldres rusmiddelbruk danner mønster for barnas rusmiddelvaner.

Av enda større betydning er foreldres evne til å formidle holdninger til rusmidler og bruk av disse.

■ Vis lysark 5. kveld 1

■ Flertallet av oss foreldre bruker selv alkohol. Derfor opplever vi ofte en konflikt mellom det vi formaner ungene om, og det vi gjør selv.

I dette forebyggende arbeidet gir vi ikke foreldre mer kunnskap. Vi tror foreldre først og fremst trenger evne og mot til snakke om rusmiddelbruk, - både egen bruk og den bruken barna etter hvert vil få.

■ Vis lysark 6. kveld 1

■ Hensikten er selvsagt ikke å kartlegge

foreldres rusmiddelvaner. Det er en privatsak. Men for å kunne snakke med barn og ungdom om rusmiddelbruk er det viktig å være bevisst på sin egen bruk. Hvis dette er et tabuområde, vil også ungdommenes bruk lett bli tabu. Kan vi forlange at barna våre skal ha et bevisst forhold til bruk av rusmidler dersom vi som foreldre ikke har det selv?

Det er viktig at vi kan snakke åpent om bruk av alkohol, - hvorfor vi drikker, hva vi vil oppnå, hva vi opplever som mest positivt osv. Da vil vi også lettere kunne snakke om hva som er destruktivt og negativt ved det å drikke. Vi framstår mer troverdig. God dialog om dette gjør det lettere også å snakke sammen om normer og retningslinjer som de unge bør følge. Vi kan lettere si noe om hva som er akseptabelt og hva som ikke er det.

■ Vis lysark 7. kveld 1

■ Derfor velger vi ikke å la en plakat som dette danne utgangspunkt for disse tre samtale kveldene.

■ Vis lysark 8. kveld 1

■ Vi ønsker å snakke om virkeligheten, og spør heller om det er greit i noen situasjoner å bruke alkohol sammen med barn.

■ Vis lysark 9. kveld 1

■ Kjenner vi igjen disse situasjonene?

■ Vis lysark 10. kveld 1

■ Vis lysark 11. kveld 1



■ Vis lysark 12. kveld 1

■ Vis lysark 13. kveld 1

■ Virkeligheten er vel heller slik. I noen situasjoner kan vi alle være enige om at alkoholbruk og barn ikke hører sammen (det røde området). Men i andre tilfeller, - kanskje er de til og med de fleste, - er vi i

tvil om det er greit at foreldre bruker alkohol når barna er der (det gule området). Det er situasjoner som dette det er mest spennende å diskutere her.

Trolig er det også slik at det er noen situasjoner der vi synes det er helt greit å drikke alkohol sammen med barn (det grønne området).

I dette samtaleprogrammet skal vi diskutere disse røde, grønne og gule områdene. Helt til slutt: Ingen må føle seg presset til å si mer enn det de ønsker. Programmet tar utgangspunkt i foreldres egne holdninger og

vaner i forhold til alkohol, og det er ikke snakk om at noen har svaret på hva som er rett og hva som er galt.

■ Vis lysark 14. kveld 1

■ Det er refleksjonen og samtalen om spørsmålene som er viktigst. Derfor er det viktig at vi unngår skyttergravdebattene, men legger vekt på konstruktive og respektfulle samtaler i åpent lende mellom skyttergravene!



### 3. Er alkohol et tema hjemme?

■ For å få en start på samtalen i gruppene, vil vi nå at dere tenker helt konkret og diskuterer følgende hovedspørsmål:

■ Vis lysark 15. kveld 1

■ Vi kan snakke om flere ting som del av denne diskusjonen. Hva er det f.eks. som gjør at alkohol blir samtaletema? Når kommer temaet på bane? Hvem er det som tar slike spørsmål opp (de voksne, barna/ungdommene, familien sammen)? Hva er de forskjellige opptatt av (de voksne, barna/ungdommene)?

■ Gruppediskusjon

■ Rask oppsummering i plenum  
Hver gruppe sier litt om hva de diskuterte.

Gruppediskusjonen og plenum til sammen bør ikke ta mer enn 10 minutter.

### 4. Situasjonkartlegging - brainstorming

■ Vis lysark 16. kveld 1

■ Nå skal vi gå mer konkret inn i kjente situasjoner der voksne og barn er sammen, og der det er vanlig at voksne bruker alkohol. Først skal vi skrive ned så mange slike situasjoner vi kan komme på.

I utgangspunktet skal vi tenke ut fra egne erfaringer, situasjoner som vi opplever sammen med egne barn. Dersom du ikke selv bruker alkohol, kan du tenke på situasjoner der barna dine kan oppleve at andre voksne drikker når de er tilstede.

Få med ulike typer situasjoner:

- fra hverdagen
- fra spesielle anledninger
- fra fritid
- ferie osv.

Spesifiser situasjonene best mulig. En situasjon bør f.eks. ikke kalles "ferie". Den blir for vid. "Ferie" må splittes opp i ulike situasjoner der en bruker alkohol, for eksempel "på uterestaurant", "til middag i ferien", "på stranda", "i fly" osv. Et annet eksempel på en for vid situasjon kan være "hyttetur". Splitt heller opp i "after skiing",

”kveldskos på hytta” osv.

Prøv gjerne å gi navn til spesielle anledninger der du bruker alkohol, for eksempel ”etter-gressklipp-pilsen”, ”etter-joggetur-pilsen”, ”fredagspilsen” osv.

■ Deltagerne besvarer oppgaven individuelt. Dette tar ikke mer enn noen minutter.

■ Plenum. La alle deltagerne etter tur bidra med sine situasjoner (en situasjon hver til alle situasjonene er nevnt).

■ Skriv situasjonene opp på flippover/tavle eller blankt lysark etterhvert som de leses opp.

■ Til slutt:

Hva synes dere om samlingen av situasjoner? Hva sier dette oss om vårt forhold til alkohol?

## 5. Situasjonsbeskrivelse

■ Del ut kopi av Situasjonsskjema (ark 1, kveld 1) til hver deltager.

■ Vi skal nå gå ett skritt videre og se nærmere på en del av de situasjonene som dere selv har kommet opp med. Hver gruppe skal beskrive to av disse situasjonene mest mulig i detalj. Dere skal bruke det skjemaet dere nå har fått utdelt til hjelp, når dere skal beskrive de to situasjonene dere velger.

Husk at situasjonene bare skal beskrives, slik de er erfart. De skal ikke vurderes. Personlige meninger om hva som er rett og galt skal dere få komme med neste gang. Hensikten med å beskrive situasjoner i detalj er å få et bedre utgangspunkt for å snakke om alkoholbruk på en realistisk måte. En blir mer bevisst på normer og forventninger til alkoholbruk i ulike situasjoner. Det er også viktig å forsøke å se situasjonen med barnas øyne.

Vi skal vise hvordan en slik beskrivelse kan se ut. Men husk: Dette er bare et eksempel. Dere skal beskrive deres situasjoner slik dere opplever dem.

Når gruppen har valgt en kjent situasjon som dere vil beskrive, kan den nok likevel oppleves litt forskjellig for hver av dere. Dere kan skrive inn forskjellene om dere vil. Dere vil se hva vi mener med det i dette eksemplet.

I eksempelet markeres forskjellige varianter

av situasjonen med 1) og 2). Slik kan deltagerne også gjøre dersom de har lyst til å få med en mer nøyaktig beskrivelse av sin situasjon på noen av punktene.

■ Les høyt fra Lysark 17 a, b og c. kveld 1.

■ Be hver gruppe å velge 2 situasjoner fra oversikten de nettopp har gitt. Det er viktig at de velger situasjoner de selv kjenner godt (har vært med på).

■ Gruppene skal fylle ut skjemaet i fellesskap.

■ Gruppeleder må spørre hvilke situasjoner hver enkelt gruppe velger, slik at ikke flere grupper jobber med de samme situasjonene.

Prøv å ”styre” valgene slik at ulike typer situasjoner kommer med (noen hverdags-situasjoner, noen fest- og høytidssituasjoner, noen med mye alkohol, noen med lite osv).

Dette gruppearbeidet krever god tid, ca en halv time (kanskje mer også, avhengig av hvor mye tid det er igjen).

## 6. Oppsummering i plenum

■ Nå skal vi høre hvordan dere har beskrevet de ulike situasjonene dere har valgt. Det er viktig at alle får høre hvordan de forskjellige situasjonene er beskrevet, siden vi neste gang skal vurdere disse situasjonene med utgangspunkt i de konkrete beskrivelsene.

■ Be en fra hver gruppe lese høyt sine beskrivelser.

■ Både de andre gruppelemmene og gruppelederne kan stille spørsmål til oppklaring, men husk at en ikke skal gjøre vurderinger (ikke si hva en synes er rett eller galt). Oppsummeringsrunden bør begrenses til ca. 15 minutter.

■ Samle inn situasjonsbeskrivelsene. Gruppeleder skal ta vare på dem til neste gang, da de skal deles ut igjen til deltagerne.

Avslutt med å forsøke å skape forventning til neste gang.

■ Dette har vært spennende. Vi gleder oss til neste gang



**ANTALL GANGER PR ÅR/MND./UKE:**

.....

**HVORFOR BRUKES ALKOHOL I DENNE SITUASJONEN?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**HVORDAN OPPTRER DE FLESTE ?**

(stemning, væremåten, stil)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**HVA VILLE VÆRT UPASSENDE OPPTREDEN  
NÅR DET ER BARN TIL STEDE ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**HVA VILLE VÆRT UPASSENDE OPPTREDEN  
HVIS DET BARE VAR VOKSNE TIL STEDE ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ANDRE KOMMENTARER:**

.....  
.....

# Vurdering av rusmiddelbruk-situasjoner

■ Gi beskjed etterhvert som foreldrene kommer inn at de skal sitte på samme grupper som første kvelden.

## 1. Dagsorden for i kveld

■ Vis lysark 1. kveld 2

### Forberedelse:

Til gjennomføringen trenger dere følgende utstyr:

- Overhead /flippover
- Situasjonsbeskrivelsene til hver av gruppene (fra sist).
- Situasjonslisten (på flippover el. lysark) dere skrev sist.
- Lysark (ferdige)
- Lysark (blanke)
- Tusjpenner for lysark
- Kopier (i papir) til deltakerne av Vurderingsskjema (ark 1, kveld 2). Antall kopier avhenger av hvor mange situasjoner gruppene beskrev sist.
- Kopier (i papir), ett til hver deltaker, av vurderingshensyn med kommentarer til utfyllingen (ark 2, kveld 2).
- Blyant og papir til deltakerne

### Fargekoder

- Tekst som kan leses opp, eller gjengis med egne ord
- Sier hva som skal gjøres
- Viser at her er det et lysark som skal brukes

## 2. Refleksjoner fra sist

■ Før vi går over til kveldens tema, ønsker vi å høre tanker dere har gjort dere siden sist.

■ Ordet er fritt.

Hvis det blir sagt noe viktig som en vil ta opp senere, skrives det opp på en flippover/tavle. Bruk max 10 minutter.

## 3. Hva sier ungdom?

■ Da Rogalandsforskning laget dette programmet, brukte de litt tid sammen med 9.klasseelever og ba dem bl.a. fortelle om situasjoner hvor voksne bruker alkohol sammen med barn. Ungdommene ble også bedt om å si noe om hvorfor de mente at voksne drikker i slike situasjoner. Her gjengis noe av det ungdommene sa.

■ Vis lysark 2a og b. kveld 2

■ De konkrete grunnene ungdommene her lister opp, sier noe om vår drikkekultur. Som vi ser, - ungdommene kjenner drikkekulturen vår ut og inn før de selv har begynt å bruke alkohol.

## 4. Vurderinger av rusmiddelbruk i ulike situasjoner

a: **Hvordan bruker vi vurderingsskjemaet?**

■ Vis lysark 3a og b. kveld 2

■ Dette er det skjemaet vi skal bruke når vi skal vurdere de situasjonene dere selv beskrev første kvelden. Vi bruker ett skjema for hver situasjon. Det er viktig, for det er bare ut fra den enkelte situasjon, slik den er beskrevet, at vi kan vurdere hva vi synes er greit og ikke greit.

Hensikten med å ta utgangspunkt i bestemte hensyn, er å ha et mest mulig konkret hjelpemiddel når vi skal vurdere hva vi anser som grei rusmiddelbruk i situasjoner når vi er sammen med barna våre, og hva som ikke er greit. Vi skal nå gå gjennom og forklare de begrepene som er brukt i skjemaet. På den vannrette linjen øverst ser dere en fargekode. Vi bruker symbolikken fra trafikklyset. Det grønne området er det som er "helt greit". Det gule området symboliserer noe som "ikke er helt greit". Det røde området symboliserer fare, og viser til noe som "ikke er greit i det hele tatt".

Loddrett ser vi de hensyn vi skal vurdere situasjonen ut fra. På lysarket er det i høyre kolonne gitt noen stikkord for å konkretisere hva vi legger i hvert enkelt hensyn. Det er ut fra disse hensynene vi skal bedømme om rusmiddelbruken i den aktuelle situasjonen befinner seg i grønn sone, rød sone eller i gul sone mellom disse. Vi starter fra toppen

■ Gå gjennom/les hvert enkelt hensyn nedover, sammen med forklaringene.

■ Når dere nå skal vurdere deres egne situasjoner, skal dere ta utgangspunkt i de forskjellige hensynene, ett for ett. Dersom dere mener rusmiddelbruken virker positivt eller ikke har noen negativ innvirkning i forhold til det bestemte hensynet, krysser dere av i rubrikken helt til venstre (grønt). Mener dere rusmiddelbruken har svært

negative konsekvenser, krysser dere av i rubrikken helt til høyre (rødt). De tre rutene imellom kan brukes for å angi ulike grader av risiko for uheldige konsekvenser i forhold til de forskjellige hensynene. Helt til høyre skal dere skrive noen stikkord som forklarer hvordan dere har tenkt eller hva dere har lagt vekt på i deres vurdering. Avslutningsvis foretar dere en samlet vurdering av situasjonen.

### b: Eksempel på bruk av vurderingsskjema

■ Vi skal nå vise et eksempel på hvordan en situasjon kan vurderes. Dere skal etterpå vurdere deres egne situasjoner slik dere synes det er riktig.

Vi tar utgangspunkt i situasjonen vi brukte som eksempel da vi forklarte situasjonsskjemaet første kvelden, nemlig fredagskvelden hvor mor og to barn satt sammen. Og husk: Dette er kun et tenkt eksempel.

■ Vis lysark 4a og b. kveld 2

■ Gå raskt gjennom vurderingene for hvert hensyn. Kommenter hvor krysset er satt, og les vurderingen som er knyttet til.

■ Slik KAN altså en situasjon som denne vurderes. Kanskje ville dere vurdert situasjonen annerledes. Helt sikkert vil dere i alle fall komme til å vurdere deres egne situasjoner forskjellig.

## 5. Vurdering av situasjonene

■ Nå skal dere vurdere deres egne situasjoner.

■ Deltakerne får utlevert situasjonsbeskrivelsene de skrev sist. Hver gruppe får "sine" beskrivelser.

■ Deltakerne får utlevert situasjonsvurderingsskjema (ark 1, kveld 2) til å skrive på.

■ Deltagerne får utlevert kopi av situasjonsvurderingshensyn med forklaring (ark2, kveld 2).

Hver gruppe skal i utgangspunktet vurdere de to situasjonene de beskrev sist. Gruppene jobber hver for seg med å fylle ut vurderingsskjemaene. Gruppelederne går rundt for å være til disposisjon for gruppene etter behov.  
Tid: Minst en halv time.

## 6. Situasjonsvurdering i plenum

■ Deltakerne leser/presenterer sine vurderinger høyt. Hvilke hensyn blir viktige. Hvorfor ?

■ Kryss av på et blankt oppsummeringsskjema der gruppedeltakerne har satt sine kryss (blankt lysark oppå vurderingsskjema – Lysark 3a, kveld 2).

Etter at alle situasjoner er vurdert, vil dette oppsummeringsskjemaet kunne vise om noen av hensynene på en spesiell måte peker mot rødt/gult/grønt område.

Når foreldre leser opp sine vurderinger, spør gruppeleder etter synspunkter fra de andre gruppene. Er de enige?



## 7. Hva legger ungdommene vekt på i sine vurderinger ?

■ De 9.klasseelevne som Rogalandsforskning hadde kontakt med under utarbeidelsen av dette programmet, hadde relativt klare meninger om hva som gjør voksnes alkoholbruk upassende, dum eller ekkel. Her ser dere noen eksempler på hva de sa:


■ Vis lysark 5. kveld 2

## 8. Sluttkommentar


■ Etter denne kvelden kan vi sitte igjen med mange ulike spørsmål. Vi har formulert 2 slike, som vi gjerne vil presentere før vi avslutter i kveld. Dette er ikke spørsmål vi skal diskutere i fellesskap. De er kun til ettertanke.

■ Vis Lysark 6. kveld

# Situasjon: .....

HENSYN						<b>BEGRUNNELSE FOR PLASSERING AV X.</b> (Hvis helt grønn, skriv noe om hva som ville trukket situasjonen i rød retning).
Synlige tegn på rusbruk/bakrus.						
Endring i humør/sinnstilstand.						
Ivaretagelse av fortrolig familiekunnskap.						
Barnets opplevelse av trygghet.						
Kvaliteten på utøvelse av foreldreansvar.						
Barnets opplevelse av sosiale forhold/fellesskap.						
Ivaretagelse av familiens omdømme.						
Annet						

## Begrunnelse/forklaring

					
SAMLET VURDERING					

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Vurderingshensyn med forklaring:

## 1. Synlige tegn på rusbruk/bakrus

Eks.: flasker på bordet, utydelig og snøvlete tale, sjangling, oppkast, vondt i hodet dagen derpå etc.

## 2. Endring i humør/sinnstilstand

Hvordan oppleves endringen? Er det mer latter og vitsing, eller er det mer tristhet, krangel etc.?

## 3. Ivaretagelse av fortrolig familiekunnskap

Endres fortroligheten? Opplevs det positivt (som større åpenhet), eller oppleves det negativt (utleverende, sårende)?

## 4. Barnets opplevelse av trygghet

Endres barnets trygghetsopplevelse? Alt fra ubehagelig følelse av at mor eller far ikke har den kontrollen over situasjonen som de pleier - til direkte å føle seg i fare eller truet.

## 5. Kvaliteten på utøvelse av foreldreansvar

Endres grensesetting, aktsomhet, ansvar og omsorg overfor barnet? Opplevs endringen positivt eller negativt?

## 6. Barnets opplevelse av sosiale forhold/felleskap

Endres det sosiale fellesskapet? Opplevs det positivt (barnet opplever seg sett, at de har det kjekt sammen, tilhørighet etc.), eller oppleves det negativt (barnet opplever seg utestengt, ensomt, etc.)?

## 7. Ivaretagelse av familiens omdømme

Endres familiens omdømme ? Opplevs det positivt (som gjestfrihet etc.), eller oppleves det negativt (som negativt folkesnakk etc.)?

## 8. Annet

Er det andre hensyn du mener er viktige?

# Konsekvenser

■ Gi beskjed etterhvert som foreldrene kommer inn at de skal sitte på samme grupper som sist.

## 1. Dagsorden for i kveld

■ Vis lysark 1. kveld 3

## Forberedelse:

Til gjennomføringen trenger dere følgende utstyr:

- Overhead /flippover
- Lysark fra første kveld om mål for prosessen (Lysark nr 13, kveld 1).
- Kopier (i papir) av Gruppeoppgaver (ark 1, kveld 3) til deltakerne.
- Kopier (i papir) av Vurderingshensyn for ungdom (ark 2, kveld 3) til deltakerne (NB! Foreldrene skal ha dem med seg hjem).
- Kopier (i papir) av evalueringsskjema (ark 3, kveld 3) til deltakerne.
- Lysark (ferdige).
- Blyant og papir til deltakerne.

## Fargekoder

- Tekst som kan leses opp, eller gjengis med egne ord
- Sier hva som skal gjøres
- Viser at her er det et lysark som skal brukes

## 2. Refleksjoner fra sist

■ Før vi går over til kveldens tema, ønsker vi å høre tanker dere har gjort dere siden sist.

■ Ordet er fritt. Hvis det blir sagt noe viktig som en vil ta opp senere, skrives det opp på en flippover/tavle. Bruk max 10 minutter.

## 3. Hva sier ungdom?

■ Rogaland A-senter har foretatt rusvaneundersøkelser i mange kommuner. I rusvaneundersøkelsen finnes det bl.a. noen åpne spørsmål om hva ungdomsskoleelever mener om voksnes alkoholbruk, - hva de synes er greit og hva de mener ikke passer. Vi har plukket ut noen svar. Svarene synes å være ganske representative for ungdom flest.

■ Vis lysark 2. kveld 3

■ Så skal vi vise hva 9.klasseelevne Rogalandforskning snakket med svarte da de ble spurt om det var noen situasjoner de mente burde være røde, altså situasjoner der voksne ikke burde bruke alkohol (Det ble aldri enighet mellom ungdommene om forslagene som kom fram).

■ Vis lysark 3. kveld 3

■ Med utgangspunkt i disse ungdoms-utsagnene skal gruppene nå diskutere noen hovedspørsmål.

■ Vis lysark 4. kveld 3

■ Gruppediskusjon

■ Rask oppsummering i plenum Hver gruppe sier litt om hva de er kommet fram til. Gruppediskusjon med plenum bør ikke ta mer enn ca 15 minutter.

## 4. Den viktige dialogen

■ Kort innledning.

■ I kveld legger vi hovedvekt på det tredje målet med denne bevisstgjøringsprosessen, nemlig:

■ Vis lysark 1. kveld 1 (mål)

■ "Bedret evne til å snakke sammen (barn og voksne) om rusmiddelbruk i ulike situasjoner (både opplevelse av positive og destruktive sider ved bruken)." Vi tror den prosessen vi nå har vært gjennom, har gjort oss bedre i stand til å snakke med ungene våre om bruk av alkohol, evt. også andre rusmidler. Resten av tiden i kveld skal vi bruke til å snakke mer om den viktige dialogen med barna eller ungdommene.

## 5. Hva sier ungdommene selv?

■ La oss starte med å høre noen råd fra ungdommene selv ( fra Rogaland A-senters ungdomsundersøkelse):

■ Vis lysark 5. kveld 3

■ Dere utfordres nå til å diskutere utsagnene vi har presentert på lysarket ( Lysarket (5, kveld 3) skal ligge på mens gruppediskusjonen foregår.)

■ Del ut ark 1, kveld 3

■ Gruppediskusjon

■ Rask oppsummering i plenum Gruppediskusjonen bør ta ca 15 minutter. Plenum må være meget kort (ca 5 min.).

## 6. Vurderingshensyn for ungdommer.

■ I løpet av disse kveldene har vi bl.a. snakket om at bruk av alkohol kan gi opplevelser av både positiv og negativ karakter. Vi tror det er viktig også å kunne snakke med barn og unge om dette.

Men det er nettopp det mange av oss opplever vanskelig!

Kanskje kan det å tenke ut fra bestemte vurderingshensyn være en hjelp for oss i dialogen med barna, og også et hjelpemiddel barna selv kan bruke når de senere står i situasjoner de skal gjøre valg om bruk av alkohol eller andre rusmidler. Å snakke om at en i slike situasjoner må gjøre en rekke vurderinger ut fra bestemte hensyn, er en annerledes måte å snakke om temaet på, som gjør at vi som foreldre blir mer konkrete. En vurdering omfatter en vektlegging av både positive og negative opplevelser ved rusmiddelbruk i situasjonen.

Det er kanskje vanskelig å begynne å snakke om rusmiddelbruk før ungene selv har prøvd rusmidler. Men et viktig poeng er å komme i dialog før det er "for sent". Dere må selv avgjøre når tidspunktet er riktig. Vi presenterer nå vurderingshensyn dere kan ta utgangspunkt i:

■ Del ut kopi av vurderingshensynene (ark 2, kveld 3) til hver enkelt.

■ Vis lysark 6. kveld 3

Her er kommentarer til hvert punkt:

■ **Ulykkesrisiko:** Dere kan snakke om hva slags risiko en kan stå overfor i denne situasjonen ved bruk av rusmidler: muligheten for seksuelle overgrep, risiko for ulykker i båt/ bil, risiko for nedkjøling (sovne ute), risiko for materielle skader osv. Det er også viktig å tenke over om en selv øker risikoen for å påføre andre personer ulykke.

■ **Humør/sinnstilstand:** Dere kan snakke om forventninger til rusmidlets virkning i situasjonen, - f.eks. å bli modig, bli i godt humør, komme i feststemning osv. Vil en bruke rusmidler for å endre sinnstilstand, eller vil en bruke rusmidler for i etterkant å kunne unnskyld sin sinnstilstand?

■ **Felleskapsfølelse:** Dere kan snakke om drikkepress i situasjonen og om hvordan en eventuelt vil takle dette. Vil rusmiddelbruk i situasjonen virke inkluderende eller eksklusiverende?

■ **Rykte:** Dere kan snakke om hvordan rusmiddelbruk i situasjonen kan påvirke ens eget rykte og omdømme. Hvem vil en framstå som? Er det forskjellige vurderinger en må gjøre som jente og gutt?

■ **Fortrolighet:** Dere kan snakke om hvordan rusmiddelbruk i situasjonen påvirker fortroligheten mellom de som er tilstede, eventuelt også hvordan en i situasjonen ivaretar fortrolig kunnskap om andre. Hvordan påvirker rusmiddelbruken andres oppfatning om man er til å stole på? Hvordan påvirker rusmiddelbruken det en sier om seg selv og om andre?



■ **Innsats skole/fritid:**

Dere kan snakke om hvordan rusmidler til alle tider bl. a. har vært brukt for å bedre prestasjoner og innsats, samtidig som vi vet en del om den destruktive påvirkningen rusmidler kan ha på det samme. I våre dager brukes rusmidler bl.a. for å holde tempo i skole og fritid. Hvordan påvirker rusmiddelbruk i situasjonen den oppgaven en står overfor? Hvordan påvirker rusmiddelbruken oppgaver som ligger noe lenger fram i tid?

■ **Fysisk helse:** Dere kan snakke om at det er forskjell på hva gutter og jenter "tåler", hvilke skadevirkninger som knyttes til ulike stoffer, hvordan det føles "dagen derpå" osv. Det kan være lurt å sette seg inn i faktakunnskap om en del av dette.

■ **Lowverk:** Dere kan snakke om vurdering av alkoholbruk i forhold til norsk lov med aldersgrense 18 år. Vurderes dette annerledes når man er i utlandet? Hvordan vurderer en bruk av illegale stoffer?

### ■ **Rusmiddelavhengige situasjoner:**

Selv om rusmiddelbruken er svært liten i bestemte situasjoner, kan en likevel oppdage at en alltid bruker rusmiddel når den situasjonen inntreffer. Slike situasjoner kan kalles rusmiddelavhengige. Har du noen slike situasjoner? Vil du bryte en slik avhengighet?

### ■ **Til slutt:**

Det er viktig, men vanskelig, at vi i disse samtalen våger å ta i betraktning gjengse oppfatninger av hvordan alkohol og evt. andre rusmidler virker positivt. For at ungdommene skal være villige til en reell vurdering av de negative konsekvensene av rusmiddelbruk, må de oppleve at vi forstår at det også er noen sider som oppleves positive.



## 7. Case

■ Mange foreldre er usikre på når de skal akseptere at ungdommene begynner å prøve alkohol. Noen er konsekvente og strenge i forhold til en 18 års grense. Andre er opptatt av at tenåringene må lære å drikke på en fornuftig og kontrollert måte. Vi presenterer nå et lite case som viser som viser en måte å møte utfordringene på. Case: Et nyhetsinnslag på TV2 for en stund siden, viste en mor som valgte å drikke sammen med sin 15 årige datter hjemme i stuen. I innslaget sa moren "Jeg synes jo hun er ung som 15 åring. Men jeg har jo oppdagat at de drikker litt på fester og sånn og da synes jeg like godt at hun også kan drikke litt sammen med oss her hjemme"

■ Det samme TV-innslaget viste en oversikt over hva foreldre flest mener om når det er OK at ungdommene kan begynne å drikke alkohol.

■ Vis lysark 7. kveld 3

■ 78% synes altså det er OK at ungdommer begynner å drikke/prøve alkohol når de er mellom 16 og 18 år.

## 8. Ungdoms alkoholbruk og foreldres holdninger og regler

■ Caset vi nettopp har presentert, retter oppmerksomheten mot foreldreholdninger og regler i forhold til ungdoms bruk av alkohol. Med utgangspunkt i caset fra TV2 skal dere nå diskutere:

■ Vis lysark 8. kveld 3

■ Gruppetidiskusjon

■ Plenum. Hver enkelt gruppe refererer fra sin diskusjon. Bruk ca. en halv time på gruppediskusjon og plenum. Dette er siste diskusjon, derfor bør plenumsdiskusjonen bli lengre enn gruppediskusjonen, f.eks. 10 min. gruppediskusjon og 20 min. til plenum.

## 9. Avslutning

Siste 5 minutter:

■ Du kan selv si noen ord om hvordan du synes det har vært å lede gruppen.

■ Du kan åpne for korte sluttkommentarer fra deltakerne

■ Takk alle for at de har deltatt.

■ Del ut evalueringsskjema til gruppedeltakerne.

De siste minuttene må gruppedeltakerne få tid til å fylle ut evalueringsskjemaet. Det er viktig at alle fyller ut skjema, og at du samler dem inn igjen.



# Vurderingshensyn for ungdom

## Ulykkesrisiko

Dere kan snakke om hva slags risiko en kan stå overfor i denne situasjonen ved bruk av rusmidler: muligheten for seksuelle overgrep, risiko for ulykker i båt/ bil, risiko for nedkjøling (sovne ute), risiko for materielle skader osv. Det er også viktig å tenke over om en selv øker risikoen for å påføre andre personer ulykke.

## Humør/sinnstilstand

Dere kan snakke om forventninger til rusmidlets virkning i situasjonen, - f.eks. å bli modig, bli i godt humør, komme i feststemning osv. Vil en bruke rusmidler for å endre sinnstilstand, eller vil en bruke rusmidler for i etterkant å kunne unnskyldde sin sinnstilstand?

## Fellesskapsfølelse

Dere kan snakke om drikkepress i situasjonen og om hvordan en eventuelt vil takle dette. Vil rusmiddelbruk i situasjonen virke inkluderende eller ekskluderende?

## Rykte

Dere kan snakke om hvordan rusmiddelbruk i situasjonen kan påvirke ens eget rykte og omdømme. Hvem vil en framstå som? Er det forskjellige vurderinger en må gjøre som jente og gutt?

## Fortrolighet

Dere kan snakke om hvordan rusmiddelbruk i situasjonen påvirker fortroligheten mellom de som er tilstede, eventuelt også hvordan en i situasjonen ivaretar fortrolig kunnskap om andre. Hvordan påvirker rusmiddelbruken andres oppfatning om man er til å stole på? Hvordan påvirker rusmiddelbruken det en sier om seg selv og om andre?

## Innsats skole/fritid

Dere kan snakke om hvordan rusmidler til alle tider bl. a. har vært brukt for å bedre prestasjoner og innsats, samtidig som vi vet en del om den destruktive påvirkningen rusmidler kan ha på det samme. I våre dager brukes rusmidler bl a for å holde tempo i skole og fritid. Hvordan påvirker rusmiddelbruk i situasjonen den oppgaven en står overfor? Hvordan påvirker rusmiddelbruken oppgaver som ligger noe lenger fram i tid?

## Fysisk helse

Dere kan snakke om at det er forskjell på hva gutter og jenter "tåler", hvilke skadevirkninger som knyttes til ulike stoffer, hvordan det føles "dagen derpå" osv. Det kan være lurt å sette seg inn i faktakunnskap om en del av dette.

## Lovverk

Dere kan snakke om vurdering av alkoholbruk i forhold til norsk lov med aldersgrense 18 år. Vurderes dette annerledes når man er i utlandet? Hvordan vurderer en bruk av illegale stoffer?

Er noen situasjoner blitt alkoholavhengige?









**Noen ganger passer det ikke!**

Torggt. 1, 0181 Oslo  
Tlf: 23 21 45 30 Fax: 23 21 45 01  
Epost: [alkokutt@alkokutt.no](mailto:alkokutt@alkokutt.no)  
**Internett: [www.rusprat.no](http://www.rusprat.no)**