

↑ ← opp til meg



Ungdom & Alkohol

Interaktive gruppeøvelser til bruk på 8.-10. trinn

Innhold

Dette er Opp til meg	4
Slik bruker du materialet	5
Tema: Ungdom og Alkohol	6
Øvelser	8
Assosiasjoner til alkohol	8
Den perfekte festen	12
Påstander om ungdomstid, alkohol og påvirkning	16
Fire hjørner: Dilemmaer om alkohol	20
Sant eller usant OM UNGDOM OG ALKOHOL	24
Alkoholkultur blant norske ungdommer – fra regel til unntak	32
Sosiale normer, påvirkning og valg	40
Alkoholkultur verden rundt	44
Hjelp! Jeg trenger råd om alkohol	50
Å drikke eller ikke – fire historier	56
Kilder og nyttige lenker	62

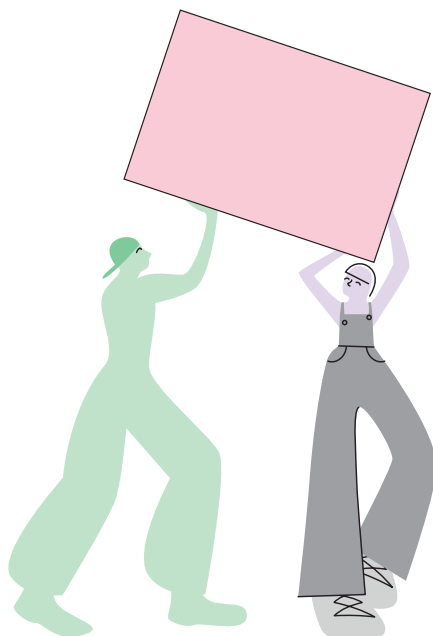
Dette er Opp til meg

Opp til meg er et undervisningsmaterieell om rusmidler, helse og livsmestring. For deg som er lærer, konfirmantleder eller på andre måter er i kontakt med ungdom på 8. til 10. trinn, er «Opp til meg» et supert verktøy å bruke når du skal snakke med dem om hvordan de vil leve livene sine.

Det er ungdomsorganisasjonen Juvente som står bak undervisningsmateriellet. Vi tror at ungdom er i stand til å ta gode valg helt selv. De trenger ikke voksne som forteller dem hva de skal og ikke skal gjøre. Vi har mer tro på å gi dem kunnskap og oppfordre dem til å ta selvstendige valg. Det som er et godt valg for én er ikke nødvendigvis det samme for en annen.

DETTE INNEHOLDER OPP TIL MEG

- E-læring på opptilmeg.no med fakta-informasjon og refleksjonsoppgaver
- Ressurshefter med interaktive øvelser som skaper refleksjon og diskusjon i gruppa
- Tilbud om gratis skolebesøk hvor ungdom og unge voksne selv leder øvelsene



Slik bruker du materialet

Dette ressursheftet inneholder ti gruppeøvelser om temaet ungdom og alkohol. Informasjon om mål, metode, tid og utstyr for hver av øvelsene hjelper deg med å sette sammen den kombinasjonen av øvelser som passer best for din gruppe.

E-læringen på opptilmeg.no og øvelsene i ressursheftene kan gjennomføres uavhengig av hverandre, eller man kan bruke øvelsene til å bygge videre på e-læringen.



Opp til meg kan gjennomføres selvstendig av undervisere eller gjennom et skolebesøk hvor øvelsene ledes av ungdom og unge voksne fra Juvente.

På opptilmeg.no finner du mer informasjon om undervisningsmateriellet. I tillegg kan du kontakte oss dersom du har spørsmål eller ønsker å bestille et skolebesøk.

Tema: Ungdom og alkohol

Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet vi har, og uavhengig av om man drikker alkohol selv har de fleste av oss derfor gjort oss opp både tanker og meninger om rollen alkohol spiller i samfunnet vårt. På ungdomsskolen er det mange som må ta valg knyttet til rusmidler for første gang. I en undersøkelse gjennomført av Ipsos for Juvente i 2020 oppgir 85 prosent av ungdom å være interessert i å lære om hvordan de kan

ta sunne og informerte valg knyttet til alkohol og rusmidler. Like mange ønsker å lære om samfunnets holdninger til alkohol og rusmidler. Øvelsene om ungdom og alkohol fokuserer derfor på sosiale normer og alkoholkultur, og har som mål å styrke ungdommene i å kunne ta selvstendige valg. Like viktig er evnen til å kunne vise forståelse og respekt for de som har tatt andre valg enn seg selv.

VISSTE DU AT?

- Blant norske ungdommer har vi sett en markant nedgang i hvor mange som drikker alkohol siden årtusenskiftet, noe som speiler utviklingen i en rekke vestlige land. Det har blitt mindre vanlig å drikke alkohol når man går på ungdomsskolen, og mer vanlig å vente med å drikke alkohol til man går på videregående. Rundt 1 av 4 norske 10. klassinger rapporterer å ha vært beruset det siste året, mens 4 av 5 elever på vg3 rapporterer det samme.
- Norske ungdommer drikker lite alkohol sammenlignet med ungdom i andre land. Dette er fordi det både er en lavere andel ungdommer som drikker alkohol, og fordi de som drikker alkohol gjør det sjeldnere en ungdom i andre land. Likevel har både ungdom og voksne i Norge en tendens til å drikke mye alkohol om gangen. Halvparten av voksne har drukket 6 eller flere enheter ved samme anledning.
- I Norge er det sterke assosiasjoner mellom alkohol, fest og moro. Å drikke alkohol er som oftest noe ungdommer

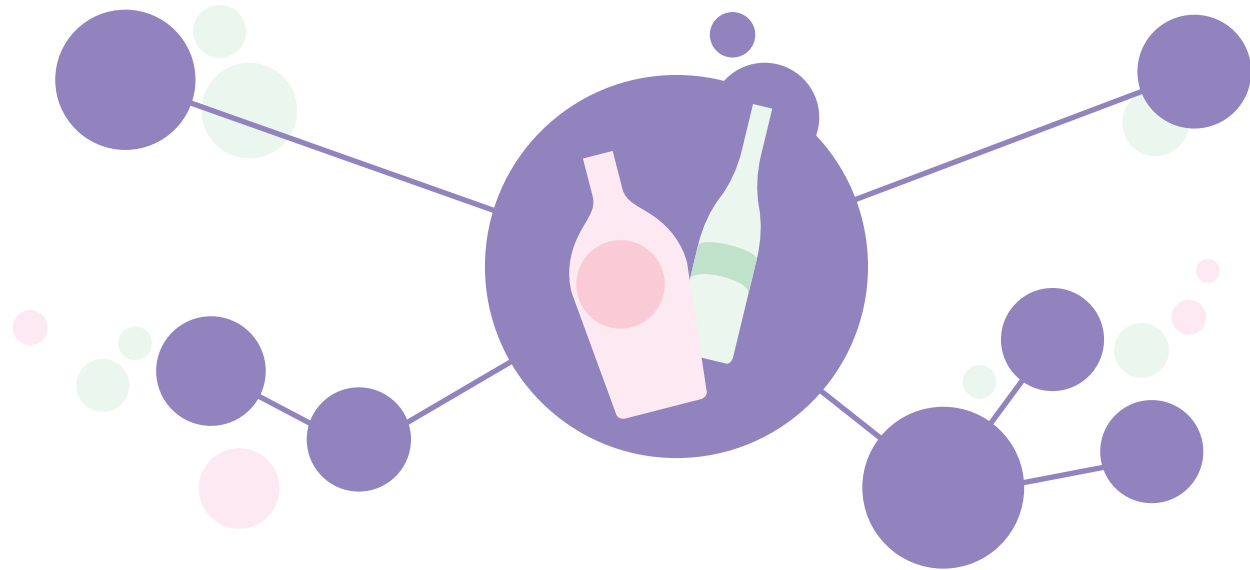
gjør i sosiale settinger med andre. Mange er nysgjerrige på beruselsen alkoholen gir, og søker kanskje spesielt de stemnings- skapende effektene. Alkoholen kan gjøre oss mer pratsomme og avslappede, og mindre sjenerte og engstelige. Samtidig kan beruselsen også bidra til å forsterke de negative følelsene våre. Noen ganger vil man kunne oppleve å bli mer trist og innesluttet eller sint og aggressiv.

- Mange ungdommer oppgir det at de er redde for å miste kontrollen over seg selv og handlingene sine som en viktig grunn til at de ikke vil drikke alkohol eller begrense hvor mye de drikker. Noen er bekymret for å dumme seg ut og at uflatterende bilder eller videoer blir spredt på sosiale medier.
- På Subjectaid kan du bestille klassesett av heftet «Dette trenger du å vite om alkohol og cannabis».



øvelse

Assosiasjoner til alkohol



Slik gjør du:

Del ungdommene inn i grupper på 3-4 personer, og del ut to store, blanke ark til hver gruppe. Be dem om å skrive alkohol med store bokstaver i midten, og å sammen komme fram til minst 15 ord de assosierer med alkohol. Det kan gjerne være flere. Ordene skal skrives på arket slik at det blir et tankekart om alkohol.

Etter at gruppene har fått jobbe med tankekartene sine i 10 minutter, ber du dem om å lage tre kolonner på det andre arket med ordene «positivt», «negativt» og «nøytralt/begge deler». De skal nå føre inn hvert av ordene fra tankekartet i den kolonnen som passer best, avhengig av om ordet

beskriver noe som er positivt eller negativt ved alkohol. I den siste kolonnen skriver de ned de ordene som verken er positive eller negative, eller som kanskje kan være begge deler.

Når gruppene er ferdige tegner du opp de tre kolonnene på tavla, og får innspill fra hver av gruppene om hvilke ord de har plassert i dem. Ordene brukes så til å få i gang en plenumsdiskusjon. Du kan for eksempel spørre gruppa:

→ I hvilke sammenhenger sees alkohol som noe positivt?

→ I hvilke sammenhenger sees alkohol som noe negativt?

→ Hvis en person bestemmer seg for å drikke alkohol på fest, hvilke forhåndsregler kan hen ta for å få en best mulig opplevelse?

Del så ut drikkevettreglene fra Rustelefonen som du finner på neste side, og få gruppene til å lese gjennom dem sammen og bli enige om hvilke tre regler de synes det er aller viktigst å huske på om man skal drikke alkohol. Til slutt kan de dele hvilke regler de har valgt, og hvorfor, i plenum.

mål → Gjennom å sammen reflektere over hvordan alkohol kan ha både positive og negative assosiasjoner, og å diskutere drikkevettreglene fra Rustelefonen, skal ungdommene lære om hvilke forhåndsregler man kan ta for å forebygge dårlige opplevelser med alkohol.

metode → Gruppearbeid med plenumsdiskusjon.

tid → 25 minutter.

utstyr → Store, blanke ark. Tavle eller lignende. Utskrift av drikkevettreglene.

Drikkevettreglene

Av og til er det fort gjort å gå på en smell og bli fullere enn du hadde tenkt. For noen skjer dette oftere enn for andre. Og av og til kan det være slik i perioder. Om du liker å ta deg en fest, men også å ha kontroll på promillen og påfølgende handlinger, finnes det enkle grep du kan gjøre for å unngå for høy promille.

Det finnes ingen trylleformularer for å begrense drikkingen, og den eneste sikre metoden er å drikke mindre. Men her kommer noen drikkevettregler som kan hjelpe deg til å ha mer kontroll på promillen.

Drikkevettreglene er hentet fra www.rustelefonen.no

1 Planlegg før du skal ut og drikke. Tenk gjennom hvor mye du vil drikke og hva du vil drikke, og forsøk å holde deg til det.

2 Begrens inntak av brennevin hvis du drikker det. Dropp shotting.

3 Spis godt før du drikker og ikke drikk på tom mage. Drikker du på tom mage øker risikoen for å miste kontrollen.

4 Ta kontroll over promillen. Drikke et glass vann, juice, brus eller annen alkoholfri drikke mellom hver enhet alkohol du drikker.

5 Bruk erfaringen din. Vi er alle forskjellige og tåler ulike mengder alkohol.

6 Husk at kvinner vanligvis tåler mindre alkohol enn menn.

7 Ikke gå alene, allier deg på forhånd med en venn. Kjenner du at du blir så beruset at du vil ha problemer med å ta vare på det selv er det greit å vite at noen holder et øye med deg, og evt. følger deg trygt hjem.

8 Det er ingen skam å tåle minst. Ikke la deg bli revet med i konkurransen om å tåle mest.

9 Vis respekt for rus og rusens virkning. Vold, aggresjon, hemningsløs oppførsel og ulykker skjer ofte i beruset tilstand.

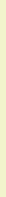
10 Vær rustet til å tåle alkohol. Er du syk, stresset, har sovet dårlig, eller bruker medisiner, tåler du mindre alkohol enn når du er frisk og uthvilt.

11 Lytt til erfarne folk. Har du spørsmål, kontakt RUSTelefonen på tlf 915 08588, chat med oss eller send oss spørsmål.

12 Sett deg et langsiktig mål. Får du ikke til første gang, forsøk igjen.

øvelse

Den perfekte festen



mål → Gjennom å planlegge en rusfri klassefest skal ungdommene reflektere over alkoholens rolle i festkulturen, og diskutere konkrete inkluderingstiltak for at alle i klassen skal ha det bra på fest.

metode → Gruppearbeid med presentasjon.

tid → 45 minutter.

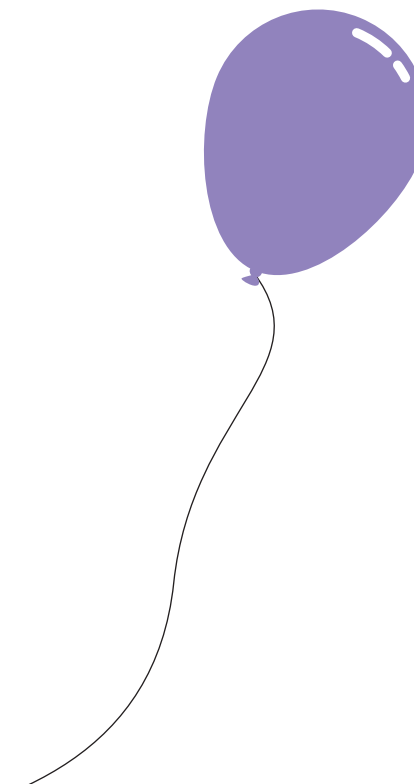
utstyr → Utskrift av arbeidsarket.

Slik gjør du:

Del ungdommene inn i grupper på 4-5 personer. Del ut arbeidsarket og forklar at de sammen skal lese teksten og komme frem til svar på spørsmålene. Svarene skal skrives ned, og etter 20 minutter skal gruppa trekke ut de viktigste tingene de har snakket om og presentere sin perfekte fest for de andre gruppene.

Tips til underviser:

Om du setter av ekstra tid og har utstyr tilgjengelig kan gruppene også lage hver sin tegning av festen sin og bruke den aktivt mens de presenterer festen for de andre.



Den perfekte festen

I denne øvelsen skal dere på gruppa fungere som en festkomité. Dere har fått i oppdrag å planlegge en klassefest. Festen skal være helt rusfri, og målet deres er at alle i klassen skal ha en gøy og fin kveld.

PRAKTISKE DETALJER

- Skal festen ha et tema?
- Hvordan skal dere dekorere lokalet?
- Hvilken type musikk skal spilles på festen?
- Hva slags snacks og drikke skal serveres?
- Skal det skje noe spesielt på festen? Underholdning, festleker eller lignende?

INKLUDERING

- Hva er de tre viktigste faktorene for at festen deres skal bli bra?
- Hvilke utfordringer kan oppstå på festen, og hvordan kan dere løse dem?
- Hvordan kan dere passe på at alle på festen føler seg inkludert, og har det best mulig?

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

- Hvorfor tror dere det er så vanlig å drikke alkohol på fest?
- Hadde festen deres blitt annerledes om noen drakk alkohol på den, og andre ikke?
- Hva kan være fordelene med å arrangere en fest uten alkohol?

Tips

På Instagram-kontoen @bedreuten kan man finne friske, digge alkohol-frie drinker, perfekt til festen!



øvelse

Påstander om ungdomstid, alkohol og påvirkning

Slik gjør du:

Fortell gruppa at øvelsen handler om å ta stilling til om man er enig, uenig eller usikker når det gjelder påstander som handler om ungdomstid, alkohol og press. Ved å ta stilling til påstandene reflekterer vi over våre egne meninger og får innsikt i hva de andre på gruppa mener. Dette er påstander som ikke har noe rett eller galt svar.

Velg et fysisk punkt som skal symbolisere «enig», og et annet som skal symbolisere «uenig», for eksempel to hjørner i et rom. Mellom punktene går en usynlig linje, som symboliserer en skala fra å være helt enig til helt uenig. Når man hører en påstand skal man enten stille seg på «enig»-punktet, «uenig»-punktet eller et sted imellom dem. Står man helt i midten er man usikker, eller verken enig eller uenig i påstanden som ble lest opp. Man kan stille seg hvor som helst på linjen – for eksempel midt mellom «usikker» og «enig» dersom man bare er litt enig.

Etter at du har lest opp en påstand gir du ungdommene tid til å plassere seg på linjen. Følg opp med spørsmål om hvorfor de har stilt seg der de står, og om de har lyst til å utdype. «Er det noen av dere som er veldig uenige med påstanden som har lyst til å fortelle hvorfor?» «Hva tenker dere som har uttrykt at dere er veldig enige med påstanden om det de som har stilt seg på uenig-siden sier nå?» og så videre. Gå videre til neste påstand når dere har hatt en god refleksjon rundt de ulike standpunktene.

Etter at påstandene er lest opp kan oppfølgings spørsmål inkludere «Var det vanskelig å bestemme seg for hvor man skulle stille seg på linja?» «Skjedde det noen ganger at dere fikk lyst til å flytte dere til et annet punkt på linja underveis ettersom dere hørte de andre forklare standpunktet sitt?».

Påstander til øvelsen er på neste side. →

Tips!

Her kan man selv velge hvilke av påstandene man tenker er mest relevante for gruppa, eller man kan lage sine egne.

Noen ganger blir en person stående litt for seg selv et sted på linja. Da kan det være fint at du som leder øvelsen stiller deg i nærheten av hen og argumenterer ut ifra dette standpunktet.

Det gjør ikke noe om ikke alle på gruppa vil fortelle høyt om standpunktene sine. De har likevel reflektert og tatt stilling til påstandene.

mål → Gjennom å bli presentert for ulike påstander knyttet til ungdomstid, alkohol og press skal ungdommene både reflektere over påstandene, ta stilling til dem og tørre å stå for det de mener. De skal også reflektere i fellesskap og anerkjenne at noen har andre oppfatninger enn dem selv.

metode → Påstandsøvelse på linje.

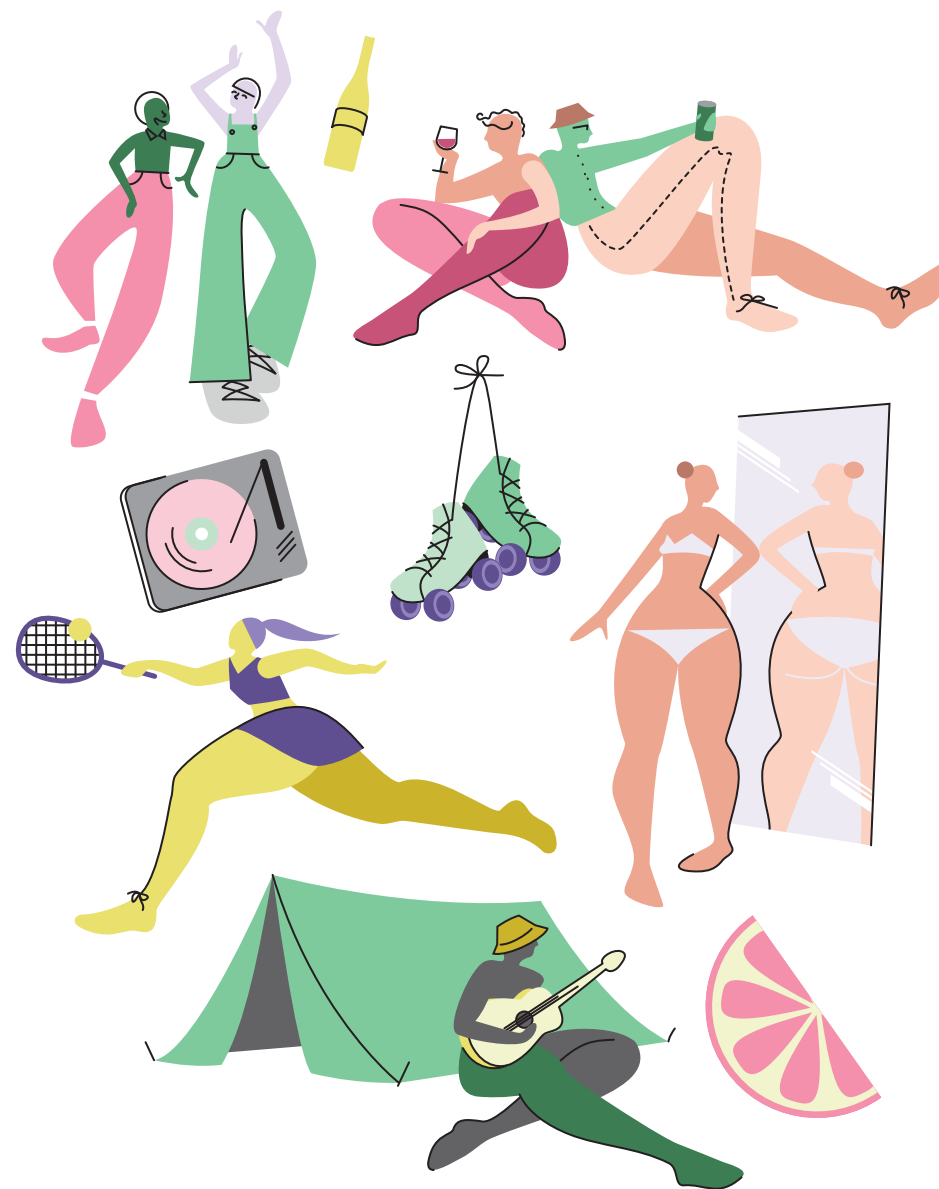
tid → 20 minutter.

utstyr → Ingen.



Påstander til øvelsen:

- Det er vanskeligere å være ungdom i dag enn det var for 20 år siden.
- Som ungdom blir man lett påvirket av hvordan vennene sine oppfører seg.
- Det kan være vanskelig å bestemme seg for om man skal si ja eller nei til å drikke alkohol på fest.
- Mange ungdommer er mer opptatt av å gjøre det bra på skolen og i idrett enn å dra på fest.
- Dersom noen velger å ikke drikke alkohol, bør de respekteres for valget de har tatt.
- Dersom noen velger å drikke alkohol, bør de respekteres for valget de har tatt.
- Selv om man drikker alkohol iblant, trenger man ikke å drikke alkohol på hver fest man drar på.
- Det kan være vanskelig å være den eneste i vennegjengen som ikke har lyst til å drikke alkohol.
- Det kan være vanskelig å være den eneste i vennegjengen som har lyst til å drikke alkohol.



øvelse

Fire hjørner: Dilemmaer om alkohol

mål → Gjennom å reflektere over hva personer i ulike dilemmaer bør gjøre skal ungdommene aktivt ta stilling til dilemmaene og kunne reflektere over både fordeler og ulemper med ståstedet sitt. De skal også øve på å endre ståsted dersom de hører gode argumenter som overbeviser dem om at andre alternativer kan være en bedre løsning.

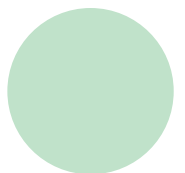
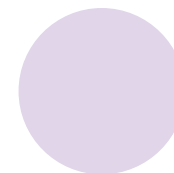
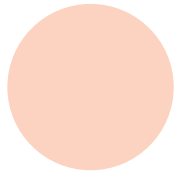
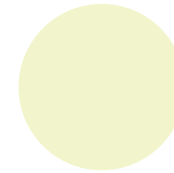
metode → Fire hjørner-øvelse.

tid → 15 minutter.

utstyr → Ingen, men krever god plass innendørs.

Slik gjør du:

Fortell at øvelsen handler om å ta stilling til hva personer i ulike dilemmaer bør gjøre, og at det ikke finnes noen fasit. Be gruppa samle seg i midten av rommet, og forklar at de ulike hjørnene representerer ulike valg personen kan ta. Pek ut et hjørne som alltid skal være «åpent hjørne», hvor man kan stille seg om man er usikker eller har andre løsninger enn forslagene du kommer med. La gruppa vite at det alltid er lov til å bytte hjørne underveis dersom man synes noen andre kommer med et godt poeng, eller får nye tanker om hva man synes er den beste løsningen. Så presenterer du et dilemma med tre alternativer til hva personen bør gjøre. Hver person skal så stille seg i hjørnet



som representerer handlingen de synes at personen bør ta, eller i det åpne hjørnet. Når alle har plassert seg i et hjørne ber du noen i hvert hjørne om å forklare hvorfor de har stilt seg der. Spør dem også om det kan være noen ulemper med alternativet de har valgt. Dersom noen bytter plass, kan du spørre dem om tankene deres rundt det.

Filip

Filip er den eneste i vennegjengen som ikke drikker alkohol. Han er likevel alltid med på fest, og pleier som regel å ha det veldig gøy. Det eneste han irriterer seg over er at kompisene hans alltid skal koddde med at han ikke drikker alkohol. Når han tar en slurk av energidrikken sin kommer de med kommentarer om at han må roe ned så han ikke blir fyllesyk i morgen, og de prøver ofte å sende han en ølboks før de ler og trekker den tilbake. Filip tror ikke de mener noe vondt med det, men skjønner ikke hvorfor det alltid må koddde med. Hva bør Filip gjøre?

→ Finne seg i kommentarene

→ Forklare for kompisene hvorfor han er lei av det

→ Begynne å drikke alkohol

→ Åpent hjørne

Sofia

Sofia er veldig sosial, og treffer ofte nye folk på fest. Når de oppdager at hun er edru føler hun ofte at hun må komme med unnskyldninger for hvorfor hun ikke drikker alkohol. Hun har for eksempel forklart det med at hun går på medisiner, at hun må lese til en prøve i morgen tidlig, eller at hun skal bli hentet av moren sin. Noen ganger har hun prøvd å forklare sannheten, som er at hun har prøvd noen ganger, og synes det var helt ok, men ikke ser noen god grunn til å gjøre det igjen. Da opplever hun noen ganger at forklaringen ikke blir sett på som god nok, og at folk prøver å overtale henne til å drikke, noe hun synes er ukomfortabelt. Hva bør Sofia gjøre?

→ Late som om det er alkohol i glasset hennes

→ Komme med unnskyldninger for å få folk til å slutte å spørre

→ Si at det er privat, og ikke noe hun vil snakke om

→ Åpent hjørne

Adam

Adam har lagt merke til at kompisen Stian oppfører seg veldig annerledes når han blir full. Han blir frekk mot de rundt seg, og når kompisene sier at han må roe seg ned blir han bare sur på dem. Det Adam synes er aller verst er at Stian ofte kommer med upassende kommentarer til jentene på festen, og ved et par anledninger har slått dem på rumpa eller forsøkt å dra dem til seg for å kysse dem. Adam må ofte si unnskyld til jentene på vegne av Stian, og synes det er flaut at folk forbinder ham med en som oppfører seg slik. Selv klarer han fint å drikke alkohol uten å oppføre seg kjipt. Hva bør Adam gjøre?

→ Slutte å være venn med Stian

→ Bare henge med Stian når han ikke drikker

→ Ha en samtale med Stian om oppførselen hans når de begge er edru

→ Åpent hjørne

Nora

Nora er nokså sjenert, og synes det var litt ukomfortabelt de første gangene hun dro på fester hvor hun ikke kjente så mange. Etter at hun begynte å drikke alkohol føler hun at hun kan slippe seg mer løs, og hun føler seg mer selvsikker når hun begynner å bli litt full. Det blir lettere å flørte med jenter hun er interessert i, og etter forrige fest har hun avtalt en date. Nå er hun kjempenervøs for daten, og for om jenta kommer til å like henne like godt edru. Hun vurderer å drikke litt alkohol først så hun kan slappe mer av. Hva bør Nora gjøre?

→ Drikke litt alkohol før daten

→ Møte opp edru selv om det er skummelt

→ Prøve å finne andre metoder for å slappe av

→ Åpent hjørne

øvelse

Sant eller usant om ungdom og alkohol

mål → Gjennom å ta stilling til om en rekke påstander om ungdom og alkohol er sanne eller usanne tilegner ungdommene seg kunnskap om alkohol på en interaktiv måte. Den påfølgende diskusjonen skaper refleksjon rundt hva faktaopplysningene kan fortelle oss om forventninger, normer og kultur.

metode → Gruppearbeid med diskusjon.

tid → 40 minutter.

utstyr → Påstandslapper. Saks.

Slik gjør du:

Del ungdommene inn i grupper på tre eller fire. Fortell dem at de får utdelt en bunke med lapper. Lappene inneholder påstander om ungdom og alkohol, men bare noen av dem er sanne. Det er opp til gruppa å forsøke å gjette hvilke av lappene som er sanne og hvilke som er usanne. Man kan gjerne samle lappene man tror er sanne i en haug, og lappene man tror er usanne i en annen.

Når alle gruppene er ferdige leser man opp lappene én etter én, og spør om gruppene tror lappene er sanne eller usanne. Man oppgir så de korrekte svarene, og snakker litt rundt dem. Under hver av påstandene i svarforslaget står det refleksjonsspørsmål man kan stille gruppa for å skape en videre dialog rundt teamet.

Påstandslappene til øvelsen finner du på neste side. →



Påstandslapper om ungdom og alkohol

1

De fleste ungdommer i Norge oppgir at det å drikke seg full gir økt status i vennegjengen deres.

4

Over halvparten av alle 10. klassinger har drukket seg tydelig beruset det siste året

7

Når man fyller 18 år har man lov til å kjøpe alle alkoholholdige drikkevarer som selges i Norge.

10

Nesten halvparten av ungdommer mener at ruslåtår bidrar til å øke aksepten for å drikke seg full.

2

Man bør ikke trene dagen etter at man har drukket mye alkohol.

5

Ungdom i dag drikker mer alkohol enn ungdom gjorde for 20 år siden.

8

Å ha drukket for mye alkohol er en utbredt grunn til at norske ungdommer ender opp på legevakta.

11

Ungdommer som føler at de kan snakke åpent med foreldrene sine om alkohol, drikker mer alkohol.

3

Norske ungdommer drikker oftere enn ungdommer i andre europeiske land.

6

Dersom en gutt og en jente drikker samme mengde alkohol, så vil jenta som regel få høyere promille enn gutten.

9

Det finnes piller man kan ta for å unngå å bli fyllesyk.

12

Når man drikker alkohol finnes det enkle grep man kan gjøre for å unngå for høy promille.

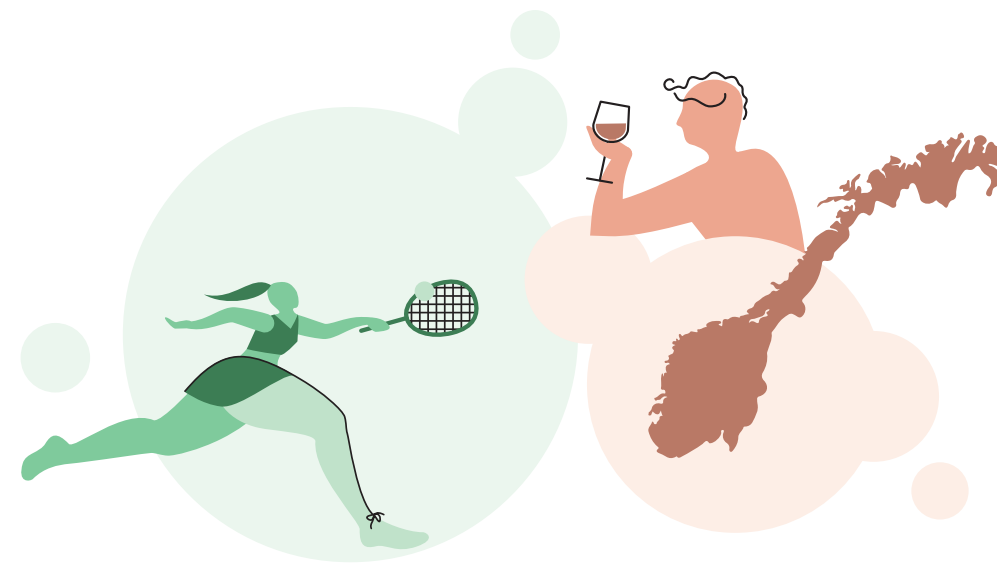
Svarforslag

1. USANT! På ungdomsskolen er det flere ungdommer som oppgir det motsatte – at det å drikke seg full minker en persons status. For eksempel er det på 9. trinn 58 prosent som sier at det å drikke seg full minsker statusen, mens 13 prosent sier at det å drikke seg full øker statusen. Resten mener at det verken øker eller minsker statusen. På videregående er det derimot litt flere som mener at det øker statusen. Blant elever på Vg3 er det 25 prosent som mener at å drikke seg full øker statusen og 13 prosent som mener at det minsker statusen (Actis 2017). Hvilke faktorer kan påvirke om det å drikke seg full øker eller minsker statusen på en skole eller i et ungdomsmiljø?

2. USANT! Bare 24,5 prosent av 10.

klassinger oppgir å ha vært tydelig beruset det siste året. Dette tallet øker derimot til 46 prosent på Vg1, og hele 79 prosent på Vg3 (Ungdata 2020). Hvorfor tror dere det er så mange flere som oppgir å ha vært tydelig beruset det siste året på videregående enn på ungdomsskolen?

3. SANT! Dersom man har drukket mye alkohol dagen før bør man helst ikke trene. Det er fordi alkohol endrer væskebalansen i kroppen, slik at man kan bli dehydrert. I tillegg påvirkes også konsentrasjonen og nervesystemet negativt, noe som øker risikoen for skader. Å ha drukket mye alkohol dagen før vil altså påvirke treningen, og det



er mange som trener aktivt som derfor unngår å drikke alkohol eller bare drikker det i små mengder eller en sjelden gang slik at det ikke skal påvirke kroppen deres for mye. Hvordan kan fokuset på trening blant ungdommer i Norge påvirke fest- og alkoholkulturen?

4. USANT! Vi har sett en betydelig nedgang i ungdoms alkoholinntak siden årtusenskiftet. I en undersøkelse i 1999 oppga 85 prosent av 15-16-åringene at de hadde drukket alkohol noen ganger. Da den samme undersøkelsen ble gjennomført i 2015 bare det var 59 prosent som oppga at de hadde drukket alkohol (ESPAD, 2015). Hva tror

dere kan være årsakene til at ungdom i dag drikker mindre enn ungdom for 20 år siden?

5. USANT! Andelen ungdommer i Norge som drikker alkohol er svært lav sammenlignet med andre europeiske land, og de som drikker gjør det sjeldnere enn i de fleste andre land i Europa. Likevel skiller norske ungdommer seg ut ved at når de først drikker, så drikker de nokså mye om gangen. Hvorfor tror dere det er slik at norske ungdommer drikker sjeldent, men mye om gangen?

6. SANT! Jenter vil som regel få høyere promille enn gutter dersom de drikker

samme mengde alkohol. En av grunnene til dette er at alkohol fordeler seg i vannholdig kroppsvev som for eksempel muskelvev. Siden gutter ofte har mer muskler og større kropp enn jenter, har alkoholen mer vann å fordele seg i. Dersom en gutt på 70 kg drikker fem øl eller cider mellom klokken 20 og 24 en lørdagskveld vil han ende opp med et maksimum i promille på mellom 1,3‰ og 1,6‰. Dersom en jente på 70 kg drikker like mye og like raskt som han vil hun derimot ende opp med et maksimum i promille på mellom 1,6‰ og 2‰. Begge har blitt beruset, men befinner seg på ulike stadier. Guttene befinner seg i det øvre sjiktet at «det ukritiske stadiet» (ca. 1-1,5 i promille) som innebærer at hukommelsen svekkes så vi i ettertid ikke husker alt som skjedde mens vi var beruset, og at vi blir mer følelsesstyrte og impulsive, og mindre klartenkte. Jenta har i større grad beveget seg inn i «forvirringsstadiet» (ca. 1,5-3 i promille), som innebærer at balansen blir dårligere, at det er vanskelig å stå og gå, og hvor oppkast er vanlig. Hun har blitt overstadig beruset. Om jenta veide mindre enn gutten ville forskjellen ha vært enda større – ei jente på 50 kg ville sannsynligvis ha endt opp på «bevisstløshetsstadiet» (fra ca. 2,5 i promille) etter å ha drukket fem øl eller cider mellom klokken 20 og 24. Hva kan være problematisk med at man ikke tar høyde for at man får høyere promille dersom man er jente og dersom man veier mindre?

8.



7. USANT! I Norge må man være 18 år for å kjøpe alkoholholdige drikkevarer som inneholder under 22 % alkohol, men man må være 20 år for å kjøpe drikkevarer som inneholder 22 % eller mer. Det betyr at man som 18-åring for eksempel kan kjøpe øl, cider og vin, men at man må være 20 år for å kjøpe det som kalles brennevin, som for eksempel vodka, gin og tequila. Likevel finnes det noen produsenter som har laget brennevin med 21,9 % slik at 18-åringer skal kunne kjøpe disse produktene. Hvorfor kan det være lurt å ha høyere aldersgrense for å kjøpe alkohol med høyere alkoholprosent?

SANT! 46 prosent av ungdommer var helt eller ganske enige i at ruslåtene bidrar til å øke aksepten blant ungdom til å drikke seg full. Jenter var mer enige i påstanden enn gutter, og de som var 18 til 20 år var mer enige i påstanden enn de som var yngre. På hvilke måter kan ruslåtene bidra til å øke aksepten for å drikke seg full?

9. SANT! For eksempel så var rusmiddel-forgiftning skyld i 90 prosent av alle akutte konsultasjoner for barn og unge under 24 år på legevakta i Oslo i 2018. Rusmiddel-forgiftning kan skyldes overdose av

narkotika eller at man har drukket for mye alkohol. Forgiftningen kan også skyldes en kombinasjon av de to, fordi det å bruke flere ulike typer rusmidler samtidig øker risikoen for negative konsekvenser. Høye mengder av alkohol er giftig for kroppen, og kan medføre at man blir bevisstløs og ikke puster normalt. Ved alkoholforgiftning er det derfor viktig å få tak i legehjelp. Hva tror dere kan være årsaken til at det jevnlig er episoder hvor ungdommer drikker alkohol til de mister bevisstheten?

10. USANT! Forskning indikerer at ungdommer i dag har et tettere og bedre forhold til foreldrene sine enn tidligere, og at de føler de kan snakke mer åpent med dem om alkohol. Samtidig oppgir ungdommer at selv om de vet at de kunne ha fortalt det til foreldrene sine om de drakk alkohol og noe gikk galt, så fører den nære relasjonen til at de ikke ønsker å skuffe dem ved å drikke alkohol før de er gamle nok. At man kan snakke åpent med foreldrene sine kan derfor føre til at færre drikker alkohol før de blir voksne. Hvorfor tror dere at mange ungdommer ønsker å vente med å drikke alkohol for å unngå å skuffe foreldrene sine?

11. USANT! Det finnes ikke piller man kan ta for å unngå å bli fyllesyk. Fyllesyke eller bakrus er de symptomene man får når hjernen sliter med å venne seg til at alkohol blir borte fra kroppen. De vanligste symptomene er hodepine, kvalme, vondt i magen og at man føler seg urolig. Hvor

fyllesyk man blir påvirkes blant annet av hvor mye man drakk, hvor lenge man drakk og hvor lenge det er siden man stoppet å drikke. Dagen derpå er det for sent å begrense fyllesyken. Selv om det finnes myter om at for eksempel allergimedisin gjør at man blir mindre fyllesyk, så er det bare å begrense alkoholinntaket som hjelper. Dagen etter er det bare tid, vann og hvile som hjelper. Å ta smertestillende tabletter når man er fyllesyk kan øke risikoen for blødninger i mage og tarm. Hvorfor tror dere at det er så vanlig å drikke seg full i Norge til tross for at det innebærer en rekke kjipe symptomer dagen derpå?

12. SANT! Det finnes en rekke enkle grep man kan ta for å unngå for høy promille. Noe av det viktigste man kan gjøre er å drikke vann ved siden av alkoholen, og det er også fornuftig å spise mens man drikker. Å vente ca. én time mellom hver alkoholenhet, eller å for eksempel ta seg en alkoholfri øl eller drink mellom de alkoholholdige enhetene kan også være lurt. Drikker man brennevin er det ekstra viktig å begrense inntaket, og spesielt å unngå shotting. Å ikke drikke så mange timer om gangen, og å slutte å drikke i god tid før man skal legge seg er også lurt. Hva kan være noen grunner til at det kan være lurt at ungdommer er klar over disse grepene?

øvelse

Hvordan påvirker alkohol oss fysisk og psykisk?



mål → Ungdommene skal kjenne til alkoholens fysiske og psykiske påvirkninger på kroppen, og kunne skille mellom de kortsiktige og langsiktige effektene av alkoholbruk.

metode → Samarbeide om arbeidsark i par.

tid → 30 minutter.

utstyr → Faktaark, arbeidsark og penn.

Slik gjør du:

Del ungdommene inn i par og del ut faktaarket og arbeidsarket. Forklar at de først skal lese gjennom faktaarket, og så bruke det de har lært til å fylle ut arbeidsarket. Når parene er ferdige med dette kan du følge opp med å tegne opp tabellen fra arbeidsarket på tavla eller en flip-over, og få ungdommene til å gi innspill om hva som skal stå i hver av rutene.



Hvordan påvirker alkohol oss fysisk og psykisk?

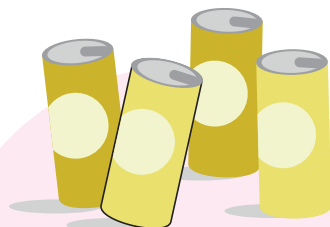
Å drikke små mengder alkohol innebærer vanligvis liten risiko for helsen. Helse risikoen øker dersom man drikker så mye på en gang at man blir tydelig beruset, eller dersom man drikker ofte. Det er likevel store individuelle forskjeller på hvordan alkoholen påvirker oss.



Ungdom tåler alkohol dårligere enn voksne. Kroppene deres er mindre, og det skal derfor mindre alkohol til før mengden blir skadelig. I tillegg er både kroppen og hjernen under utvikling. Fram til hjernen er ferdig utviklet rundt 25-årsalderen er man mer sårbar for alkoholrelaterte påvirkninger som kan føre til dårligere hukommelse og læringsevne.



Om du drikker alkohol vil du raskt begynne å føle deg litt annerledes. Vi bruker ofte ordene brisen og full. Noen bruker ordet «lykkepromille» for å beskrive det stadiet hvor man har drukket litt, og føler seg avslappet, glad og mer selvsikker. Da er promillen på rundt 0.5. Ved 1 i promille vil du ha problemer med å snakke tydelig, gå rett og kontrollere følelsene dine. Ved 2 i promille ser man forgiftningssymptomer og mangel på selvkontroll. Du vil ha problemer med å holde deg oppreist. Ved 3 i promille begynner det å bli ordentlig farlig. Det er stor fare for bevisstløshet, og risiko for dødelig alkoholforgiftning.



Hvor beruset man blir av alkohol avhenger av hvilken promille alkohol man har i blodet. To personer som drikker akkurat det samme vil ikke få samme promille. Promillen man får avhenger blant annet av gener, kjønn, vekt, høyde og hvor mye man har spist og drukket tidligere på dagen. I tillegg får man høyere promille om man for eksempel drikker fire øl på en time enn om man drikker fire øl på fire timer.

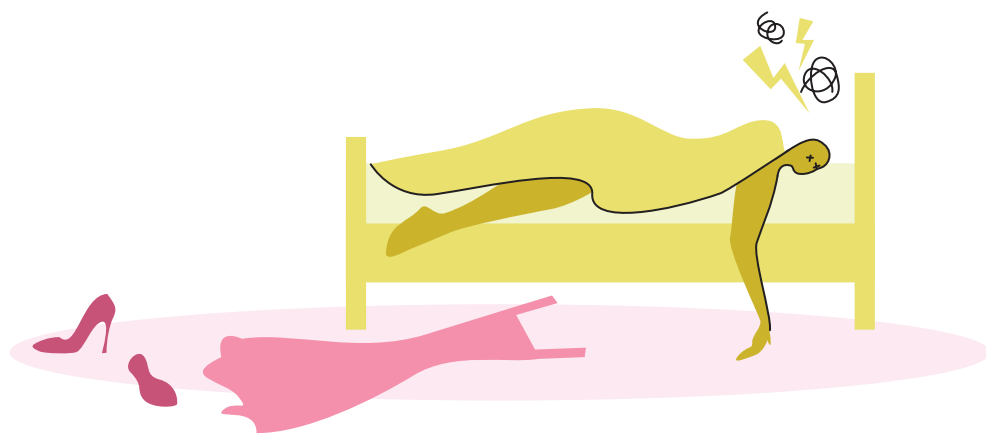


Når man drikker seg beruset øker risikoen for skader og ulykker. I tillegg er mange voldstilfeller, uønskede seksuelle hendelser og voldtekter relatert til alkohol og fest. Om man ikke drikker alkohol selv kan man likevel oppleve negative konsekvenser av andres drikking. Jenter rapporterer uønsket seksuell oppmerksomhet og å ha følt seg utrygg eller redd som de vanligste konsekvensene av jevnaldrendes drikking. Gutter opplever i større grad å ha blitt truet eller skadet.

Du har kanskje hørt om «blackout»? Ordet beskriver at man har drukket så mye alkohol at man ikke husker hva som har skjedd. Kanskje husker man ikke hvordan man kom seg hjem, eller en samtale man hadde med en venn på festen. Det er også mulig at man ikke husker noe fra flere timer, selv om man var ved bevissthet hele tiden. Blackout skyldes sannsynligvis at den delen av hjernen som er viktig for hukommelsen, hippocampus, fungerer dårligere pga. alkoholen.



Visste du at det går an å få i seg en «overdose» med alkohol? Det kalles alkoholforgiftning, og kan medføre at man blir bevisstløs og mister kontrollen over blæren. I tillegg kan man få pustestans, og i de mest alvorlige tilfellene kan man dø. Om noen er bevisstløse fordi de har drukket for mye alkohol er det veldig viktig at man ikke går fra personen, og at man ringer 113 for helsehjelp.



Etter å ha drukket alkohol kan man oppleve bakrus, også kalt å være fyllesyk. Dette kan innebære at man føler seg kvalm, kaster opp, har hodepine og føler seg slapp og uopplagt. Bakrusen kommer sannsynligvis av at hjernen har problemer med å venne seg til at alkoholen blir borte fra kroppen igjen. Jo mer man drikker, desto sterkere blir fyllesyken. Det er lite man kan gjøre for å forhindre fyllesyke utover å drikke mindre alkohol. Noen lure tips kan likevel være å drikke saktere, drikke vann ved siden av, å spise mens man drikker og å ikke legge seg mens man fremdeles har stigende rus.

Fyllesyke påvirker oss ikke bare fysisk, men også psykisk. Ordet «fylleangst» brukes ofte for å beskrive den psykiske biten av bakrusen. Det er vanlig å føle seg deprimert eller å ha en sterk følelse av angst etter å ha drukket. Angsten trenger

ikke å være relatert til om man har sagt eller gjort noe man angres på, og derfor hjelper det ikke alltid å bli forsikret om at man ikke gjorde noe teit på festen. Denne nedturen kommer av at hjernen har forsøkt å balansere ut effekten alkoholen hadde på stoffene i hjernen din. Oppturen du fikk da du drakk alkohol balanseres ut av en nedturen dagen derpå. Å drikke alkohol jevnlig kan øke risikoen for kreft og andre langsiktige helsekonsekvenser. Dette inkluderer høyt blodtrykk, hjerneslag, leversykdom, hjertearytmier og sykdommer i hjernen og i nervesystemet. Risikoen øker allerede ved ett eller to små glass vin daglig. Om man drikker minst fem øl eller en hel flaske vin flere ganger i uka tredobles sjansen for å dø tidlig. Hvor mye man må drikke for å ta skade av det varierer fra person til person, og kan forebygges ved å drikke mindre eller ved å la være å drikke.

Visste du at ungdom som drikker mye alkohol har høyere risiko for å utvikle rusmiddelavhengighet og psykiske lidelser senere i livet? Ungdom har dårligere fysiske og psykiske forutsetninger enn voksne for å takle alkoholens påvirkninger. Alkohol påvirker også hjernens evne til å kunne styre impulser, noe som er en av grunnene til at noen tar risikoer når de er fulle som de ikke ville ha gjort dersom de var edru.

Alkoholproblemer og psykiske problemer kan påvirke hverandre begge veier. Noen bruker alkohol som selvmedisinering fordi man ønsker at følelsene av stress, depresjon eller angst skal forsvinne for en liten periode. Dette kan fort bli en ond sirkel fordi alkoholbruken i seg selv kan føre til at man utvikler symptomer på psykiske lidelser. Alkoholbruk kan føre til at man føler seg deprimert, engstelig, eller nervøs. Noen opplever å få dårligere selvfølelse, lavt energinivå, eller en følelse av uro. Å kutte ut alkoholen kan derimot føre til bedre mental helse.



Dersom du blir vandt til å drikke deg til et visst beruselsesnivå kan du utvikle toleranse. Toleranse betyr at man ikke kjenner virkningen av å alkoholen like godt lenger, og kan føre til at man drikker stadig mer fordi man vil oppnå den samme følelsen av beruselse som man har pleid å kjenne på. Når man utvikler toleranse kan man også utvikle abstinensplager som sug etter alkohol, manglende evne til å føle glede, søvnforstyrrelser, angst, forvirring, kvalme og oppkast eller hodepine. Disse plagene vil forsvinne dersom man slutter å drikke alkohol i noen uker.

Dersom man drikker mye alkohol over tid øker risikoen for av man utvikler alkoholavhengighet. Avhengighet utvikles fordi gjentatt drikking kan gi en langvarig funksjonsforstyrrelse i hjernen som øker behovet for å drikke. Alkoholavhengighet kjennetegnes gjerne ved at man mister kontroll over livet sitt og har problemer med å slutte å drikke alkohol selv om man vet at det er skadelig.

KILDER

- helsenorge.no → avogtil.no
- nhi.no → ung.no
- actis.no

Hvordan påvirker alkohol oss fysisk og psykisk?

Bruk faktaarket til å plassere alkoholens påvirkninger på kroppen i riktig boks under. De kortsiktige effektene er de som oppstår hver gang man drikker alkohol, men som stort sett forsvinner igjen i løpet av kort tid. De langsiktige effektene er de som kommer av regelmessig alkoholbruk, og som ikke nødvendigvis forsvinner igjen.

	Fysisk påvirkning	Psykisk påvirkning
Kortsiktige effekter		
Langsiktige effekter		

Hvilken faktaopplysning ble dere mest overrasket over?

Hvilken faktaopplysning synes dere det er viktigst at alle ungdommer kjenner til?

En venn forteller dere at hen skal drikke alkohol til helgen, men at hen er litt bekymret for å oppleve negative fysiske og psykiske konsekvenser. Hvilke tre råd vil dere gi for å sørge for at hen får en best mulig opplevelse?

1

2

3

øvelse

Sosiale normer, påvirkning og valg



mål → Gjennom teksten skal ungdommene tilegne seg kunnskap om sosiale normer og påvirkning. I tillegg skal de lære seg nyttige verktøy i selvstendig beslutningstaking.

metode → Høytlesing med plenumssamtale.

tid → 25 minutter.

utstyr → Ingen.

Slik gjør du

Sett stolene i en sirkel. Les teksten høyt for gruppa, og følg opp med en plenumsamtale med utgangspunkt i spørsmålene til teksten. Teksten kan alternativt brukes til selvstendig arbeid eller gruppearbeid.

Hvordan påvirker sosiale normer valgene vi tar?

Sosiale normer blir ofte beskrevet som samfunnets uskrevne regler, eller som forventninger til hvordan vi skal oppføre oss. Normene sier noe om verdiene i samfunnet vårt, og hva vi ser på som godt og riktig. Å si takk når man får et kompliment eller å tilby hjelp til en venn som trenger det er eksempler på dette. Normene er knyttet til ulike situasjoner, noe som gjør at man gjerne oppfører seg litt annerledes på fest med vennene sine enn man gjør når man sitter på bussen. Om en fremmed på festen kommer opp til deg for å introdusere seg tenker du kanskje at hen virker hyggelig og sosial. Gjør en fremmed det samme på bussen vil du kanskje føle deg mer ukomfortabel, og lure på hva baktanken er. Den fremmede på festen følger normene, mens den fremmede på bussen bryter dem.

En studie fra 2011 viste at Norge er et av landene med strengest sosiale normer, på nivå med land som Pakistan, India og Sør-Korea. Dette overrasket forskerne, for Norge er jo i utgangspunktet et land hvor man har et høyt nivå av frihet til å være seg

selv. Likevel er det noe med kulturen vår som gjør at vi trives godt med å være mest mulig like hverandre, og å oppføre oss slik som menneskene rundt oss. Janteloven, som sier at man ikke skal tro at man er noe, er et tegn på at man i Norge helst ikke skal ta valg som bryter med normene. Selv norske kjendiser skal helst fremstå som helt vanlige mennesker som ikke tror de er bedre enn oss andre, i hvert fall om de ønsker å bli godt likt.

Et annet eksempel på at de sosiale normene står sterkt i Norge finner vi ved å se på normer tilknyttet alkohol. Alkoholnormene regulerer om vi velger å drikke alkohol eller ikke, hvordan vi drikker alkohol, og i hvilke situasjoner det blir ansett som passende å drikke alkohol. I 2020 forsøkte forskere å finne ut hvorfor norske ungdommer drikker mindre alkohol enn tidligere generasjoner. Gjennom intervjuer med 95 ungdommer i alderen 15-16 år identifiserte forskerne sentrale grunner til å ikke drikke alkohol. I tillegg til alkohollover, forhold til foreldre og frykt for å miste kontrollen, stod påvirkning fra

jevnaldrende og negative sosiale normer tilknyttet alkoholbruk sentralt. Med andre ord var en av de vanligste forklaringene blant de som ikke drakk alkohol at vennene deres ikke drakk alkohol, og at det å drikke alkohol ikke hadde status i omgangskretsen deres. Noen opplevde til og med et press om å ikke drikke fordi det å drikke alkohol ble sett ned på. Likevel var mange klar over at å drikke alkohol kunne ha status i andre vennegjenger. De som hadde drukket alkohol oppga den samme årsaken til atferden sin – de begynte å drikke alkohol fordi det var vanlig blant vennene deres.

Vi mennesker liker å tro at vi tar selvstendige valg uavhengig av hva de rundt oss sier og gjør, men i realiteten er det vanskelig å unngå å bli påvirket av andre. Du påvirker vennene dine, og vennene dine påvirker deg. Dere har kanskje funnet sammen fordi dere i utgangspunktet deler visse verdier og liker å gjøre de samme tingene, noe som legger grunnlaget for de sosiale normene i vennegjengen. At påvirkningen kan være særlig sterk tilknyttet alkoholbruk er ikke rart

når en av de sentrale alkoholnormene våre er at alkohol er noe som drikkes sammen med andre, gjerne på fest. Å gjøre som de andre er lettere enn å være den eneste som drikker alkohol, eller den eneste som lar være, og dermed risikere de sosiale konsekvensene av valget.

Så hvordan kan du vite om du har tatt et selvstendig valg? Å tilegne seg kunnskap, vurdere konsekvenser av valget, og å sammenligne fordeler og ulemper kan være nyttige verktøy i beslutningstakingen. I tillegg er følelsene dine der for å hjelpe deg. Føles dette valget riktig? Hva er egentlig motivasjonen min, og reflekterer valget verdiene jeg står for? Vi tar alle feil valg noen ganger, men de fleste feil kan heldigvis rettes opp igjen. Uavhengig av om valget du skal ta omhandler alkohol eller hvilken videregående skole du skal søke på, er sjansen for at du blir fornøyd med valget større om du har tatt deg tid til å tenke ordentlig gjennom det. Det er ditt liv, og dine valg. Ingen har rett til å bestemme hva som er riktig for deg.

Spørsmål til teksten

Hva er sosiale normer?

Kjenner du deg igjen i at Norge har strenge sosiale normer? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Hva sier teksten om alkoholnormer?

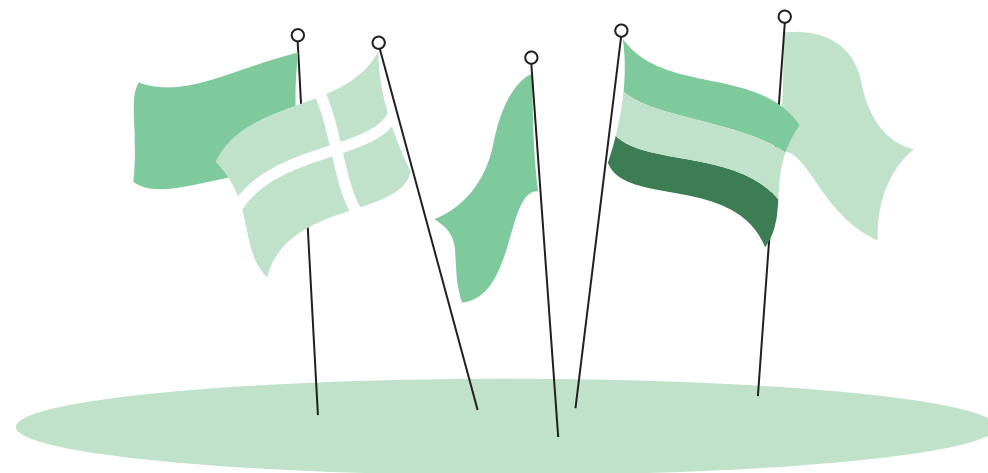
Ble dere overrasket over at så mange ungdommer oppga at vennene deres hadde påvirket om de drakk alkohol eller ikke?

Er det viktig å ta selvstendige valg? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Hva er de viktigste verktøyene vi har for å hjelpe oss med å ta selvstendige valg?

øvelse

Alkoholkultur verden rundt



Slik gjør du

Skriv ut to kopier av arbeidsarket og klipp opp lappene. Antall land som inkluderes i øvelsen skal være halvparten av antallet personer. Om dere er færre enn 24 legges et eller flere land bort, men behold gjerne Norge. Er dere flere enn 24 kan tre personer få samme land. Ved behov tar underviser også en lapp. Grappa skal sitte i en stor sirkel. Les introduksjonen og gjennomfør øvelsen.

Når alle har satt seg ned med personen de har samme land som skal hvert av parene presentere landet sitt ved å fortelle om alkoholkulturen uten å røpe hva landet heter. Grappa kan så prøve å gjette hvilket land det snakkes om. Når alle landene er avslørt kan man følge opp med ulike diskusjonsspørsmål, for eksempel:

- Er det mulig å si at noen land har en bedre alkoholkultur enn andre?
- Hvordan er alkoholkulturen i Norge sammenlignet med de andre landene? Er det andre kjennetegn ved norsk alkoholkultur enn det som stod på lappen?
- Hva kan være positivt og negativt ved den norske alkoholkulturen?

Introduksjon

Alkohol drikkes på ulike måter i ulike land. I tillegg til at land kan ha forskjellige lover og regler for bruk av alkohol, varierer også det vi kaller alkoholkultur. Dette handler om når vi drikker, hva vi drikker, og hvorfor vi drikker. I noen land er det for eksempel nokså sosialt akseptert å drikke seg full, mens det i andre land ville ha blitt sett ned på. I enkelte land er det å drikke alkohol til og med forbudt.

Dere vil nå få utdelt en lapp med navnet på et land og tre kjennetegn ved alkoholkulturen i dette landet. Det er viktig at dere ikke sier høyt eller viser noen hvilket land dere har fått. Når vi starter skal dere prøve å finne den andre personen med samme land som dere. Dette gjør dere ved å spørre om et av kjennetegnene ved deres eget land også gjelder i landet til motparten, for eksempel «I mitt land er det vanlig å drikke alkohol til lunsj. Er det vanlig i ditt land?». Sier personen nei går dere videre til neste person. Sier personen ja, undersøker dere om dere har mer til felles. Når dere føler dere trygge på at dere har samme land kan dere sette dere ned ved siden av hverandre.

mål → Gjennom å lære om hvordan alkohol brukes i ulike land skal ungdommene reflektere over hvordan alkoholforbruket vårt formes av kulturen vi lever i.

metode → Interaktivt gruppearbeid med plenumsdiskusjon.

tid → 25 minutter.

utstyr → Utskrift av arbeidsarket, saks, pinner og papir.

NORGE

- Omtrent 8 av 10 personer drikker alkohol, og halvparten av disse har drukket mye (G+ enheter) ved en anledning det siste året. Det er nokså akseptert å drikke seg full så lenge det gjøres på fest.
- Både hvor og når man kjøpe alkohol er regulert, og selv om man kan kjøpe øl og vin når man er 18 år så må man være 20 år for å kjøpe brennevin.
- Å drikke alkohol er noe man gjør sammen med andre, så det er ikke så vanlig å drikke alene. De fleste drikker kun i helgene.

TSJEKKIA

- Dette er et av landene med høyest gjennomsnittlig alkoholinntak per person i hele verden. Gjennomsnittlig drikker hver person nesten 15 liter alkohol i året. Det tilsvarer rundt to flasker vin per uke.
- I dette landet forventes det at du plasserer en glassbrikke oppå glasset ditt når du er ferdig med å drikke. Hvis ikke vil folk tro at du vil ha mer alkohol, og fortsette å fylle på i glasset ditt.
- Når man skåler sier man «nazdravi», som betyr god helse.

INDIA

- I deler av dette landet er det ulovlig å drikke alkohol. I områdene hvor det er ulovlig er det likevel vanlig at de rike, som tilhører de høyeste kastene, kan drikke alkohol uten konsekvenser.
- Her er det stor forskjell på hvor mange menn og kvinner som drikker alkohol. Fem ganger så mange menn som kvinner rapporterer å ha drukket alkohol det siste året.
- Totalt har 15 % av voksne drukket alkohol det siste året.

TYSKLAND

- I dette landet må du være 16 år for å drikke øl og vin, og 18 år for å drikke brennevin. Her er det omtrent like mange menn og kvinner som drikker alkohol.
- Det er tradisjon for å drikke litt alkohol på søndagsmorgenen, noe som kalles Frührschoppen. Tradisjonen stammer fra en tid da familier pleide å samles på puben etter å ha vært i kirken på søndagsmorgenen.
- I dette landet er det viktig å holde øyekontakt med de du skåler med når du drikker alkohol. Hvis ikke vil du bli forbannet med syv år med dårlig sex.

JAPAN

- I dette landet kan måten du drikker på være en måte å vise respekt eller mangel på respekt på. Det er uhøflig å si nei til å drikke alkohol med kollegaene dine, siden det er en viktig del av landets arbeidskultur. Når man drikker alkohol med kollegaer, er det viktig å snu hodet sitt unna sjefene sine og andre i lederstillinger når man drikker for å unngå å fornærme noen.
- Du bør også fylle opp glasset til personen ved siden av deg, men ikke ditt eget, og det er vanlig å spise mat mens man drikker.
- Man drikker gjerne sake, og skåler ved å si «kanpai».

NIGERIA

- Dette er landet utenfor Europa med høyest inntak av alkohol per person (13.4 liter i året).
- Tradisjonelt sett var det bare voksne menn som drakk alkohol i dette landet. Fremdeles er det over dobbelt så mange menn som kvinner som drikker alkohol.
- Ettersom alkohol har blitt mer vanlig blant ungdom, til tross for en aldersgrense på 18 år, har alkoholkonkurranser blitt populære. Her konkurrerer unge gutter om å drikke mest mulig uten å virke fulle, og å drikke raskere enn motstanderen. Om man vinner kalles man alcohol macho og vinner en pengesum. Leverandører av alkohol bruker dette som et triks for å introdusere nye drikkevarer blant ungdommene.

ISLAND

- I dette landet er det vanlig å starte festen først etter midnatt.
- Utenom barer og restauranter kan man ikke kjøpe alkohol fra noe annet sted enn de statseide butikkene kalt «vinbudin». Disse finnes det bare 48 av i hele landet. I tillegg må man ha fylt 20 år for å kjøpe alkohol.
- Landet har en populær brennevin som kalles svartedøden, lagd av poteter.
-

RUSSLAND

- Dette landet er kjent for et høyt konsum av vodka. Landet er veldig kaldt, og det sies at å drikke vodka gjennom dagen holder deg varm.
- I dette landet er det ikke lov å drikke offentlig, bare på barer og restauranter eller i private hjem.
- I dette landet er det viktig å drikke opp alt som er i glasset ditt etter en skål – hvis ikke kan folk tro at du er uenig i det som har blitt sagt.

SPANIA

- I dette landet er det vanlig å drikke alkohol til lunsj.
- Det er vanlig å drikke alkohol over flere timer, men det er ikke nødvendigvis forbundet med å bli full. Folk er flinke til å drikke mye vann og å spise mye mat mens de drikker alkohol.
- I dette landet er det vanlig å dele regningen likt når man er ute på bar. Derfor er det uhøflig å bestille noe dyrt, som en drink, når de andre drikker noe rimeligere.

AFGHANISTAN

- Dette er et av omtrent ti land i verden hvor alkohol er strengt forbudt.
- Det finnes likevel et unntak for personer som har en annen nasjonalitet, for eksempel dersom man har flyttet til landet for å arbeide der. Da kan man ha med seg inntil 2 liter alkohol inn i landet, og kjøpe alkohol på bestemte butikker hvor bare utlendinger har lov til å handle.
- Totalt rapporterer 3.7 % av befolkningen å ha drukket alkohol det siste året.

FRANKRIKE

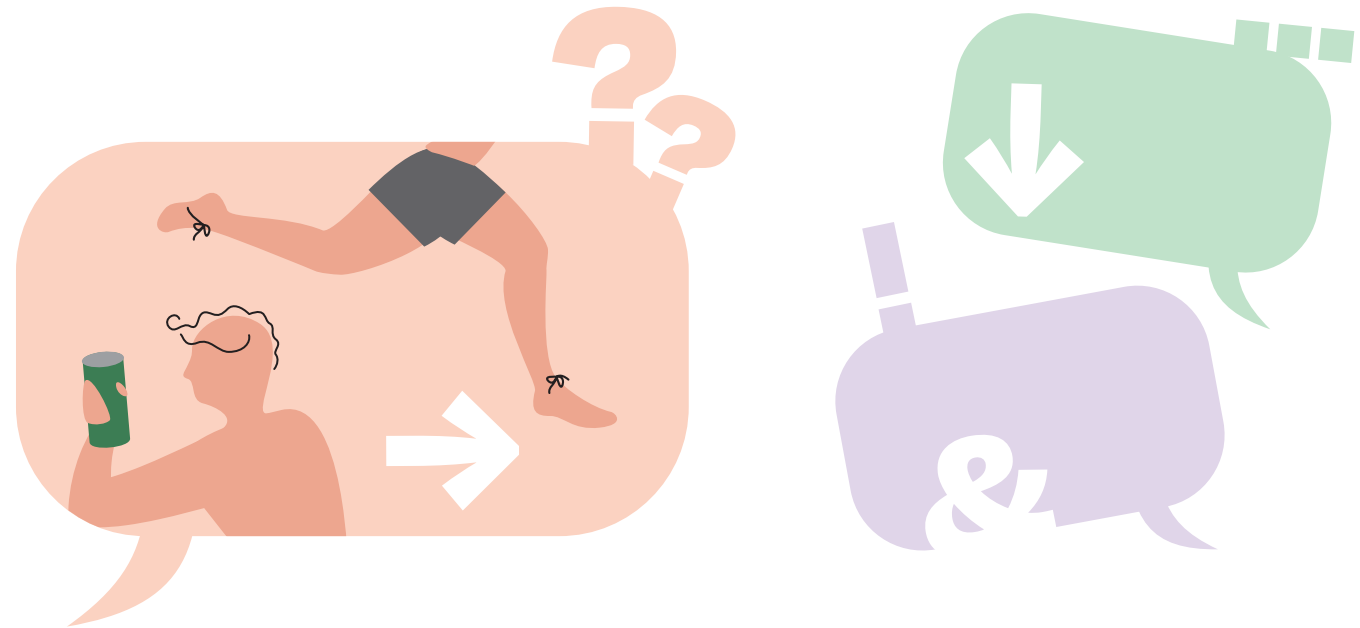
- I dette landet er det spesielt utbredt å drikke vin, som blir sett på som sunt for hjertet og en viktig del av måltider som lunsj og middag fordi det fremhever smaken av maten.
- Dette landet har den høyeste andelen av mennesker som drikker alkohol. Hele 95 prosent av personer som er 15 år eller eldre har drukket alkohol i løpet av det siste året. Omtrent en tredjedel av disse har drukket mye (6+ enheter) i løpet av en anledning den siste måneden.
- Skal man passe inn i dette landet bør man drikke sakte, passe på å se andre i øynene mens man skåler, og ikke begynne å drikke før alle glass har blitt fylt opp.

STORBRITANNIA:

- dette landet er det vanlig å møte både kollegaer, venner og familie på den lokale puben. Ofte kjøper man runder med øl, og det blir sett på som uhøflig å dra fra baren før du har kjøpt en runde med drikke.
- I dette landet er det vanligst å drikke alkohol på kveldstid, og man drikker gjerne full. I dette landet feirer de St. Patrick's Day, som er forbundet med et høyt inntak av alkohol.
- Blant de som drikker har omtrent en tredjedel av dem drukket mye (6+ enheter) ved en anledning den siste måneden.

øvelse

Hjelp! Jeg trenger råd om alkohol



SLIK GJØR DU

Del ungdommene inn i grupper på 3–4 personer. Fortell dem at de i denne øvelsen skal fungere som et panel med rådgivere som skal forsøke å hjelpe fire ungdommer som opplever ulike problemstillinger knyttet til ungdomstid og alkohol. Del ut arbeidsarket med problemstillingene på til gruppene. Svararket beholder du selv. På gruppa skal de lese opp en problemstilling om gangen og diskutere hvilke råd de

vil gi til personen som trenger hjelp. Det kan hjelpe å forsøke å sette seg inn i situasjonen. Hvordan føler personen seg, og hva føler menneskene rundt dem? Hvilke råd vil kunne hjelpe dem? Det er fint om de forsøker å bli enige om hvilke råd de ønsker å gi før de går videre til neste problemstilling.

Når gruppene har diskutert ferdig, og kommet frem til hvilke råd de ønsker å gi til

de fire personene, kan dere samles i en sirkel og ta for dere en problemstilling om gangen. Få innspill fra alle gruppene, og diskuter de ulike alternativene dersom gruppene har kommet frem til veldig forskjellige råd. Du kan så lese opp forslagene fra svararket, og bruke det i kombinasjon med rådene fra ungdommene til å forsøke å nå en felles konklusjon på hvordan problemstillingene kan løses.

mål → Ungdommene skal reflektere rundt, diskutere og forsøke å finne løsninger på ulike problemstillinger som kan oppstå tilknyttet ungdomstid og alkohol.

metode → Gruppearbeid.

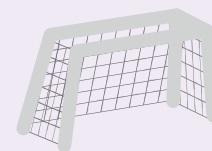
tid → 20 minutter.

utstyr → Utskrift av arbeidsark.

Hjelp! Jeg trenger råd om alkohol

1. Trenger hjelp fordi jeg er litt bekymra for en kompis av meg. Etter at han begynte å henge med noen nye venner han har fått, har han begynt å drikke alkohol veldig ofte. Først var det bare i helgene, men nå har han gått glipp av noen skoledager også fordi han har vært fyllesyk. Moren hans vet ikke at han drikker, så han kommer unna med det med å late som om han bare har veldig vondt i hodet. Jeg har ikke vært med han når han har drukket, men han snakker mye om drikkingen og ler av at han ble så drita at han mistet mobilen og bankkortet sitt, så det virker ikke som om han har et problem med det selv... Bør jeg gjøre noe, og i så fall hva? Hvor går egentlig grensa på når man bør bekymre seg over hvor mye noen drikker?

2. Jeg er snart 18 år, og tenker da å drikke alkohol for første gang. Jeg tror kanskje jeg har lest litt for mye om alt det negative og ubehagelig som kan skje når man drikker, for jeg er ganske nervøs! Ikke minst fordi vennene mine har drukket siden vi var 16, så de er mye mer erfarne enn meg og tåler sikkert mer alkohol enn meg også. Jeg har jo ikke lyst til å bli full av to øl, eller å ikke ha kontroll over hva jeg sier og gjør, eller å ligge fyllesyk hele søndagen! Samtidig har jeg veldig lyst til å prøve hvordan det er, og få oppleve den avslappede og gode stemninga som vennene mine snakker om. Jeg føler meg litt teit som er så nervøs, så vil ikke snakke med vennene mine om det. Har dere noen gode tips til hva jeg kan gjøre for å få en god første opplevelse med alkohol?



3. Jeg begynte å drikke alkohol i 9. klasse for ca. et år siden, og fikk da en del negative kommentarer fra jentene på håndballaget mitt. De mente at det var uetisk av meg å drikke alkohol fordi det kommer til å gjøre meg dårligere i håndball og påvirke laget mitt negativt. Jeg pleier ikke å drikke meg så veldig full, og føler selv at jeg er i god form. Bortsett fra én gang har jeg heller ALDRI drukket alkohol kvelden før en kamp, og den ene gangen drakk jeg bare to cider og spilte nokså bra. Jeg har det gøy når jeg drikker og har ikke lyst til å slutte med verken det eller håndball, men orker ikke mer baksnakking. Jeg respekterer at de ikke drikker, så hva kan jeg si for å få dem til å respektere meg?

4. Hver gang jeg drar på fest ender jeg opp med å bli fullere enn jeg har lyst til. Jeg vet det er mitt eget ansvar hvor mye jeg drikker, men kompisene mine setter alltid i gang med drikkeleker hvor man må ta masse slurker og shots, slik at jeg drikker opp det jeg hadde med til hele kvelden i løpet av kort tid. Da er det alltid en kompis som gir meg en øl eller heller oppi til meg fra sin drikk, noe som jo er snilt, men jeg blir så sykt full av det! Jeg har prøvd å si at jeg bare ser på leken og ikke er med, eller å si at jeg ikke orker å ta shots, men da får jeg bare kommentarer om at jeg er kjip eller feig. Ikke på en negativ måte da, mer som at de bare koddet, men de forventer at jeg drikker meg drita. En av kompisene våre drikker ikke, og han blir aldri pushet på det, men det føles litt som at hvis man først drikker så må man følge de andres nivå. Jeg synes det er digg å bli litt brisen, men ikke å bli så full at jeg ikke helt husker hva jeg sa og gjorde eller hvordan jeg kom meg hjem. Får så sykt fylleangst! Later noen ganger som at jeg må passe søsknene mine for å slippe å dra på fest hvis jeg ikke orker, men det løser jo ikke så mye. Hvorfor er det så mye mer ubehagelig for meg enn kompisene mine å bli full, og hvordan kan jeg drikke mindre uten å ødelegge stemninga?

Råd fra ruseksperten

1. Hei! Å ønske at vennene sine har det bra er en veldig fin ting. Bekymring kommer fra omsorg. Det første skrittet når man er bekymret er å snakke med den man er bekymret for. Det er viktig at du er tydelig på at du er glad i vennen din, og at du vil at han skal ha det bra, og at du derfor vil snakke med ham om drikkingen hans. Dette kan gjerne gjøres i trygge rammer, hvor samtalen kan holdes privat. Utfordringen med rusbruk er at problemene som følger med ofte kan være lite synlige for den det gjelder, og det kan være mange grunner til at folk har høy rusbruk i perioder. Å oppleve at noen bryr seg om deg er derfor viktig for å kunne snakke om ting, særlig hvis det er noe som er vanskelig. Hør med vennen din om han selv tenker at han har det bra, og om han opplever drikkingen sin som et problem selv. Du kan også si at du skulle ønske at han ikke drakk så mye, og spørre om det er noe du kan gjøre for at han lettere kan velge bort de situasjonene hvor det drikkes mye. Så lenge bekymringen kommer fra omsorg for andre, så har ikke den noen minimumskrav den må oppfylle. Å være opptatt av at andre skal ha det bra er en fin ting. Det viktige er å være tydelig på hvor bekymringen kommer fra, og prøve å få til en god og trygg samtale. Om du ikke kommer noen vei, så vet han i hvert fall at du bryr deg og er bekymret, og det kan føre til bedre valg senere.

2. Hei! For det første vil jeg si at du ikke er nødt til å drikke alkohol bare fordi du fyller 18. Det høres litt ut på det du skriver som om du er ganske bekymret for effekten det vil ha på deg, og at ditt ønske om å drikke først og fremst er basert på omtalen som det får av vennene dine. Ettersom de har drukket en stund uten at du også har begynt, så virker det som om de ikke krever at du drikker, heller. Det er fint, og jeg tenker at du må vurdere om det er noe du faktisk vil selv. Effekten av alkohol kalles ofte for en «orkestereffekt», fordi den påvirkes av veldig mye (alder, kroppsvekt, kjønn, stemning, forventninger osv.). Særlig viktig er forventningene man har, og det påvirker ofte hvordan man omtaler drikkingen i etterkant, også. Det er ikke sikkert at «reklamen» er helt riktig. Alkohol i seg selv har en sløvende effekt, men ofte vil dette oppleves annerledes, særlig ved mindre mengder. Det varierer fra person til person, og fra situasjon til situasjon akkurat hvordan det oppleves. Når du har fylt 18 er det lov å selge alkohol til deg. Dersom du velger å drikke er det viktig at du er trygg på dette selv, at du sørger for at du er i en trygg sammenheng med venner som respekterer deg og som ikke presser deg, og at du drikker lite alkohol. Den avslappede, gode stemningen handler mest om forventninger og venner, og er fullt mulig å oppnå uten alkoholbruk.

3. Hei! Det kan ofte oppleves vanskelig å gå på tvers av forventninger og kultur i en gruppe. Selv om lagvenninnene dine har gode intensjoner, så er det viktig at ting kommuniseres på en respektfull måte. Mange unge opplever et stort drikkepress, men idretten har i økende grad hatt fokus på at alkohol ødelegger prestasjoner. Mange toppidrettsutøvere er totalavholds gjennom karrieren, av rene prestasjonshensyn. Det at drikkepresset kan være ganske tydelig, gjør at mange som har behov for å ikke drikke, må finne en arena hvor det er tillatt for dem å la være. For noen er det idrett. Lagvenninnene dine kobler sitt ønske om å ikke drikke til den identiteten de har som håndballspillere. Det gjør at de kan oppleve at din drikking kommer i konflikt med slik de selv ønsker å være som idrettsutøvere. Kanskje er noen av dem også bekymret for deg fordi alkoholbruk i ung alder er mer risikofyllt enn for voksne. Jeg tenker at dere trenger en åpen dialog om forventninger, og hvordan dere ønsker at man skal oppføre seg overfor hverandre. Her er både alkoholbruk og baksnakking ting som bør tas opp. Dette bør være en samtale som de voksne rundt laget bør bidra til. Kanskje de bør hente inn folk som kan snakke om rusmiddelbruk og prestasjoner, og dere bør også åpenbart snakke om hvordan man bygger god lagkultur og fellesskap. Dette kan føre til at mange av de «reglene» som nå ligger som forventninger, kan bli tatt opp, vurdert og gjort tydelig. Det kan også være lettere for deg å vurdere hvor viktig drikkingen er for deg hvis du opplever at lagvenninnene dine stoler på deg og støtter deg.

4. Hei! Samværet med kompisene dine er preget av ganske mye drikkepress. Samtidig skriver du at en av kompisene som ikke drikker, heller ikke blir utfordret på det. Det tyder på at det er mulig å være edru på fest med gjengen din. Da bør det jo også være rom for å drikke mindre. Utfordringen er at mye av aktivitetene knyttes til drikking. Deltakelse betyr jo da at man må drikke, og at det å la være betyr at man ikke får delta i aktiviteten. Kanskje gjengen trenger å gjøre noe annet når man er sammen? Finnes det aktiviteter dere kan gjøre i stedet? Kanskje flere opplever det samme som deg, at man drikker mer enn man har lyst? Det er slett ikke sikkert at du opplever dette som mer ubehagelig enn mange av kompisene dine. Et godt sted å begynne er å ta opp dette med noen av kompisene dine utenom festsituasjonen. Si litt om hvordan du opplever ting, og hva du skulle ønske deg. Det er åpenbart mulig å ikke drikke, og likevel ikke ødelegge stemningen. Kanskje stemningen blir bedre og varer lengre av noe lavere forbruk for alle? Du reflekterer godt rundt egne behov, så jeg tenker at det er et godt utgangspunkt for en samtale om hva du og de rundt deg har behov for.

øvelse

Å drikke eller ikke – fire historier



Slik gjør du:

Del ungdommene inn i fire grupper. Les opp «introduksjon til øvelsen», og del ut én historie til hver av gruppene. Gi dem 15 minutter til å lese historien og diskutere spørsmålene under. Til slutt skal hver gruppe fortelle litt i plenum om hvem historien deres handlet om, og hva de diskuterte på gruppa etter å ha lest den. Underveis kan du gjerne spørre de andre gruppene om hva de tenker om temaene som nevnes, og trekke frem likheter og forskjeller mellom historiene. Man kan gjerne avslutte med et felles diskusjonsspørsmål, for eksempel:

«Alle utenom Andreas snakket om at de hadde opplevd å bli spurt om hvorfor de ikke drakk alkohol, og ga uttrykk for at det var ubehagelig å bli spurt om. Hvorfor tror dere mange er så opptatt av å få en begrunnelse på hvorfor noen ikke drikker alkohol, mens det ikke er like vanlig at folk blir spurt om hvorfor de drikker alkohol?»

INTRODUKSJON TIL ØVELSEN:

Å drikke alkohol kan innebære både fordeler og ulemper, og mange veier disse fordelene og ulempene opp mot hverandre for å ta valget om de selv ønsker å drikke alkohol ofte, en sjelden gang eller aldri. I denne øvelsen skal vi bli kjent med fire personer som har hatt litt ulike forhold til alkohol gjennom ungdomstiden sin. Noen av dem drikker alkohol i dag, mens andre velger å ikke gjøre det. Hva er det som har påvirket dem til å ta valget om å drikke eller ikke?

mål → Gjennom å bli presentert for fire personers historier om sitt forhold til alkohol skal ungdommene reflektere over ulike grunner til at noen personer velger å drikke alkohol, mens andre velger å ikke gjøre det.

metode → Gruppearbeid med plenumsdiskusjon.

tid → 30 minutter.

utstyr → Utskrift av historiene og refleksjonsspørsmål.

Historien om Thea...

... som ikke begynte å drikke alkohol før i 20-årene

«Jeg tror den opprinnelige grunnen til at jeg ikke begynte å drikke alkohol samtidig som de rundt meg var at jeg ikke synes det virket så spennende, og var veldig opptatt av å spare penger. Jeg har alltid likt å bruke fritiden min på å lage mat med venner, gå på kino eller konserter og har tenkt at dette er ting som ikke blir bedre av at man er beruset, snarere tvert imot. Jeg så ikke poenget, og i og med at jeg ikke drakk selv på fester, ble jeg klar over hvor slitsomt det var å snakke med berusede folk når man er edru. Jeg merket kanskje mest på det at jeg ikke drakk alkohol i russetiden. Å drikke meg sanseløs var ikke noe som fristet da heller, og jeg var nok litt ekstra

redd for å miste kontrollen i russetiden fordi man tross alt hører om mange fæle historier. For å unngå å bli spurt om hvorfor jeg ikke drakk alkohol passet jeg på å alltid ha noe å drikke i hånden. Noen ganger var det alkoholfri øl, andre ganger sa jeg bare at jeg trengte å drikke litt vann. Det gikk som regel greit. Da jeg begynte å studere oppdaget jeg at folk ikke lenger kun drakk for å drikke seg drita, men at man heller tar en øl fordi det er koselig, sosialt og digg. Folk hadde begynt å drikke alkohol på en måte jeg var komfortabel med, så da begynte jeg å drikke alkohol selv også. Da jeg gikk på ungdomsskolen og videregående så jeg på vin som noe man blir full av, mens det nå er noe som passer bra til maten og skaper hyggelige kvelder. Det handler ikke om å drikke mest, men om å drikke det som smaker best.»



Diskusjonsspørsmål:

Hvorfor ville ikke Thea drikke alkohol da hun var ungdom?

Hva var det som forandret seg og som gjorde at Thea ble komfortabel med å drikke alkohol da hun begynte å studere?

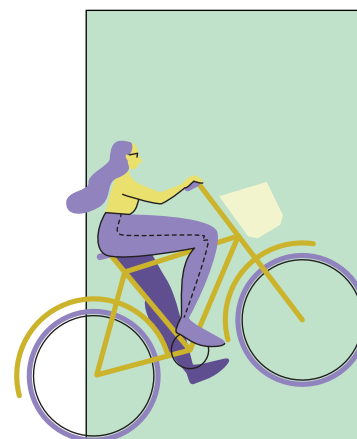
Tror dere unge i Norge er mest opptatt av å drikke alkohol for rusens skyld, eller fordi det smaker godt? Hvorfor tror dere det er slik?

Historien om Caroline ...

... som pleide å drikke alkohol, men har sluttet

«Jeg begynte å drikke alkohol da jeg var rundt 14-15 år. Det var relativt hard fyll, men i trygge omgivelser hjemme hos venner. Jeg tenkte ikke så mye rundt valget om å begynne å drikke, men gjorde bare som de andre. Jeg var nok nysgjerrig og uredd. Andre rusmidler har jeg vært veldig skeptisk til, men alkoholen var jeg ikke redd for. Det jeg liker med alkohol er den første gode rusen og at det hjelper meg til å tenke på kun det som foregår rundt meg i øyeblikket. Ulempen er at jeg blir fort beruset siden jeg er liten og tynn, og at jeg både blir uopplagt og ganske engstelig dagen etter at jeg har drukket alkohol. Jeg tåler det ikke så godt. Jeg har egentlig aldri synes det har vært spesielt gøy å være full, men har likevel ofte

endt opp med å drikke meg full fordi det er lettere enn å være edru på fest. For noen år siden merket jeg at jeg var nokså lei av alkohol. Jeg synes både jeg og vennene mine er bedre å være sammen med når vi ikke er påvirket av alkohol, og dessuten er alkohol er en ulempe for økonomien min. Det er både dyrt i seg selv og fører til en del dårlige valg, som for eksempel dyre taxiturer. I tillegg er det skadelig for helsen. Det gikk opp et lys for meg hvor jeg tenkte "dette gidder jeg ikke mer". Siden har jeg ikke sett meg tilbake. Det har skjedd mange ganger at jeg har blitt spurt om hvorfor jeg ikke drikker alkohol, og jeg synes det er vanskelig å forklare det uten å måtte overdrive begrunnelsene mine. Det virker som om folk synes det er forstyrrende og litt mistenkelig. Nære venner og all familie synes derimot det er helt topp, og de drikker selv mindre når de henger med meg.»



Diskusjonsspørsmål:

Hva slags forhold til alkohol hadde Caroline i ungdomstiden, og hva likte hun med alkoholen?

Hvilke negative faktorer påvirket Caroline til å slutte å drikke alkohol?

Caroline forteller at mange spør henne om hvorfor hun ikke drikker alkohol. Hvorfor tror dere folk er så opptatt av å spørre henne om det?

Historien om Andreas ...

... som har drukket alkohol siden ungdomstiden

«Jeg begynte å drikke alkohol rundt tiden jeg fylte 17 år, samtidig som vennene mine å drikke. Det var litt vanskelig å skulle gjøre noe som var «ulovlig», altså drikke alkohol før man var 18, men dette ble naturlig nok også en del av spenningen med det hele. Siste året på videregående var det mest innholdsrike for min del, og dette må i hvert fall til en viss grad kunne sies å være på grunn av alkoholen som både jeg og andre drakk. Alt ble litt morsommere og mer spennende når man var på fester med alkohol. Enda viktigere var nok alkohol i sosiale lag da jeg begynte å studere. Jeg ble sosialansvarlig for en studentorganisasjon, og la merke til at det var betydelig forskjell på arrangementer med og uten alkohol. Arrangementer uten alkohol var hyggelige,

men det var festene med alkohol man husket. Det var også mye enklere å bli kjent med nye mennesker i en ny by i et nytt miljø når det var alkohol involvert. Jeg tror livet mitt hadde vært litt kjedeligere uten alkohol, for en del av de artigste opplevelsene jeg har hatt har skjedd mens alkohol har vært involvert. På den annen side hadde jeg vært spart for opplevelser i form av for eksempel blackouts og helt forferdelige «dagen derpå», som ikke har vært behagelige. Dette er ikke lenger veldig aktuelt, men hendte oftere i perioden jeg var mindre erfaren med å drikke alkohol, og kanskje også hadde et større spenningsbehov enn jeg har nå. Nå har det blitt mer av kvelder hvor man drikker alkohol med gode venner, hvor det ofte blir gode diskusjoner om ting man ikke nødvendigvis tar opp dersom alle er edru. Jeg har etter hvert også begynt å sette pris på smaken av god alkohol, men drikker aldri alkohol alene.»

Diskusjonsspørsmål:

Hvorfor begynte Andreas å drikke alkohol, og hva er det han liker så godt med det?

Andreas synes at det er lettere å bli kjent med nye mennesker når det er alkohol involvert. Hvorfor er det slik, og tror dere dette er en viktig grunn til at ungdom drikker alkohol?



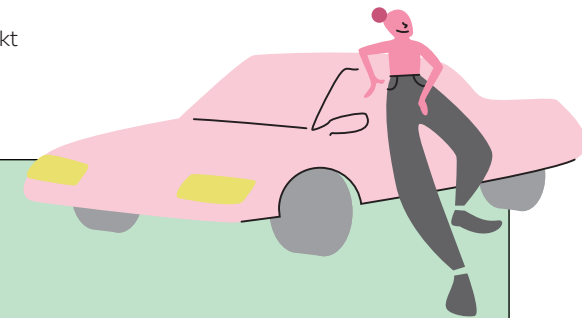
Andreas er glad i å drikke alkohol med venner, men nevner at han aldri drikker alkohol alene. Hvorfor tror dere han er opptatt av å sette denne grensen for når han skal drikke alkohol?

Historien om Lise ...

... som aldri begynte å drikke alkohol

«Da jeg var yngre var grunnen min til å ikke ville drikke alkohol nokså enkel. Tanten min var mitt største forbilde, og siden hun ikke drakk alkohol ville ikke jeg gjøre det heller. Da folk rundt meg begynte å drikke alkohol på slutten av ungdomsskolen ble jeg likevel nysgjerrig. Jeg smakte litt, men aldri nok til å merke noen påvirkning. Dessuten fant jeg fort ut at jeg ikke likte smaken. På videregående hadde jeg heldigvis en bestekompis som heller ikke drakk alkohol. Det var fint å være to. Da vi ble russ var det skikkelig digg for de andre at jeg ikke drakk alkohol, for da hadde de jo alltid noen som kunne være sjåfør. Jeg finansierte det meste av bil og bensin ved å være vennetaxi i helgene. Jeg er ganske trygg i valget mitt om å ikke drikke alkohol, men har ofte tenkt at jeg godt kunne tenke meg å ta en cider

eller en øl bare for å føle meg inkludert. Likevel håper og tror jeg at jeg aldri kommer til å drikke meg full, for jeg hadde ikke likt følelsen av å miste kontrollen. Jeg har null problem med at folk drikker helt til jeg ser at det bikker over for dem, når de blir snøvlete og ustødige. Det synes jeg bare er ekkelt. Jeg synes fremdeles det er ubehagelig å bli spurt om hvorfor jeg ikke drikker, så det har hendt at jeg har forsøkt å unngå temaet. Da jeg begynte å studere tok det nesten et år før de andre fant ut at jeg ikke drakk. Da måtte jeg plutselig forklare meg, for de kunne ikke skjønne hvorfor. Heldigvis finnes det alkoholfri øl og andre drikkevarer som får det til å se ut som om man drikker alkohol, slik at man slipper å måtte forklare seg.»



Diskusjonsspørsmål:

Hvorfor har Lise tatt valget om å ikke drikke alkohol?

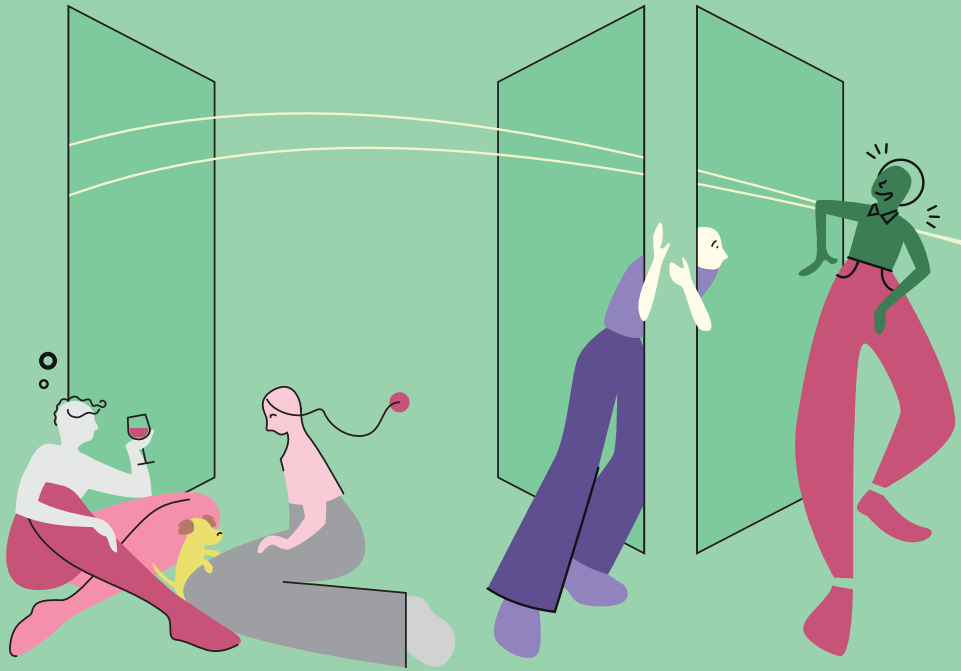
Hva har Lise gjort for å unngå at de rundt henne skal legge merke til at hun ikke drikker alkohol, og hvorfor tror dere hun har vært så opptatt av dette?

Lise nevner at hun ofte har tenkt på å ta seg en cider eller en øl for å føle seg inkludert. Hva kunne de rundt henne som drikker alkohol ha gjort for å få henne til å føle seg inkludert uten å måtte drikke?

Kilder og nyttige lenker

For å lage øvelsene i heftet har vi hentet tall og informasjon fra disse kildene:

- Actis-rapporten 10 ting du bør vite om ungdom og alkohol
- Avogtil.no
- The 2015 ESPAD Report
- FHIs temasider om alkohol
- Helsenorge.no
- NHI.no
- Rustelefonen.no
- Ung.no
- UngData 2020: Nasjonale resultater
- Årsrapport 2018: Ungdom og rus på Legevakten i Oslo



Opp til meg er et undervisningsopplegg om rusmidler, helse og livsmestring

Ressursheftet om ungdom og alkohol inneholder ti gruppeøvelser til bruk på 8.-10. trinn. Øvelsene fokuserer på sosiale normer og alkoholkultur, og har som mål å styrke ungdommene i å kunne ta selvstendige valg. Like viktig er evnen til å kunne vise forståelse og respekt for de som har tatt andre valg enn seg selv.

Opp til meg er utviklet av den rusforebyggende ungdomsorganisasjonen Juvente. Kontakt oss på opptilmeg.no.