



**90 minutters
rusmiddelforebyggende undervisning
med fokus på alkohol**

Introduktion

Aktiviteter	› Læreroplæg: Introduktion til undervisningsforløbet (ca. 5 min) › Klassediskussion: Intro til normer og værdier (ca. 20 min) › Interaktivt spil: Norm-og-værdi-spillet (ca. 10 min) › Opsamling på Interaktivt spil (ca. 10 min) › Klassediskussion: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? (ca. 10 min) › Gruppearbejde: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? (ca. 10 min) › Opsamling på gruppearbejde (ca. 10 min) › Læreroplæg: Gennemgang af statistik (ca. 5 min) › Opsamling og afrunding på undervisningsforløbet (ca. 10 min) › Bonusmateriale: Aktiv stillingtagen (valgfrit)
Formål	› Introduktion til undervisningsforløbet: Eleverne introduceres til PAS-light undervisningsforløbet › Intro til normer og værdier: Eleverne får en forståelse for normer og værdier som begreber. Eleverne forholder sig til, hvordan forskellige normer og værdier påvirker beslutninger og adfærd. Eleverne reflekterer over forskellen på normer og værdier. › Norm-og-værdi-spillet: Eleverne tager aktivt stilling til hvilke normer og værdier, der er vigtigst for dem i et fællesskab. Eleverne får indblik i hvilke normer og værdier, der er vigtige for deres klassekammerater. › Klassediskussion: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? Eleverne opnår viden om, hvordan alkohol påvirker hjernen og hvad det betyder i forhold til tab af hæmninger. Eleverne udtrykker egne tanker og erfaringer i forhold til, hvordan alkohol påvirker fællesskabet. › Gruppearbejde: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? Eleverne bliver bevidste omkring, hvordan alkohol påvirker normer og værdier i fællesskabet. › Gennemgang af statistik Eleverne bliver opmærksomme på mulige negative konsekvenser ved alkoholindtag. › Opsamling og afrunding af undervisningsforløbet Eleverne kommer med forslag og strategier til at undgå negative konsekvenser ved alkoholindtag. › Bonusmateriale: Aktiv stillingtagen Eleverne tager aktiv stilling til dilemmaer relateret til alkohol.

Forberedelse	›	Se Film 1 og Film 2
	›	Gennemgå PowerPoint oplægget
	›	Afprøv det interaktive spil
	›	Print "Norm og værdikort"
	›	Print og laminér de tre A4-ark: "JA", "Nej" og "i tvivl"
Materiale	›	PowerPoint Oplæg
	›	"Norm og værdikort", du skal bruge et sæt pr. gruppe
	›	Tre laminerede A4-ark: "JA", "Nej" og "i tvivl"

Læreroplæg: Introduktion til undervisningsforløbet (ca. 5 min)

Vis PowerPoint 1

Fortæl eleverne:

- 1) at formålet med undervisningen er at bidrage til en festkultur, hvor alle føler sig trygge og inddraget
- 2) at det er vigtigt, at vi respekterer hinandens synspunkter
- 3) at det IKKE er okay at "udlevere" andre, heller ikke personer udenfor klassen
- 4) at du kan være nødt til at lukke ned for spændende diskussioner for at nå hele forløbet
- 5) at de meget gerne må kontakte dig, hvis de har lyst til at tale mere om emnet

Spørg eleverne, om de har spørgsmål og fortæl, at de meget gerne må stille spørgsmål undervejs.

Klasediskussion: Intro til normer og værdier (ca. 20 min)

Vis PowerPoint 2

Fortæl eleverne, at vi nu skal arbejde med normer og værdier.

Fortæl at:

- Normer og værdier er vigtige, fordi de i høj grad styrer vores beslutninger og handlinger.
- Normer og de forventninger, som andre har til os, kan fx være med til at afgøre, hvor meget vi drikker eller om vi tager illegale stoffer.
- Værdier kan holde os ude af et problematisk forbrug af rusmidler, fordi vi i kraft af vores værdier har noget, som er vigtigt for os at opnå, undgå eller leve op til.
- Paragraftegnet (§) er valgt som symbol på normer, fordi normer er en slags uskrevne regler, der gælder, når vi er i et specifikt fællesskab.
- Hjertet er valgt som symbol på værdier, fordi vi altid har vores værdier med os, og de ofte knytter sig til følelser som for eksempel omsorg, empati, kærlighed, rummelighed og frihed.

Spørg eleverne, om de kan nævne nogle eksempler på normer og værdier.

Hjælp til proces:

Har du svært ved at få gang i dialogen i klassen, så kan du nævne følgende eksempler på normer og værdier.

Normer:

- At give hånd, når man møder nye mennesker. I nogle kulturer er det normen at bukke.
- Ikke at bøvsede ved bordet. I nogle kulturer er det helt okay.
- At gå med lange busker og skjorte på arbejde. En norm, der har ændret sig mange steder.

Værdier:

- Virke imødekommende og venlig.
- Ikke at frastøde andre.
- Respekt for traditioner (dresscode).

Vis Film 1: "Intro til normer og værdier"

Her er manuskriptet til Film 1, så har du overblik over indholdet i filmen:

Mennesker indgår konstant i relationer til andre mennesker.

Når flere mennesker er sammen, kan der opstå et fællesskab.

Der findes mange typer fællesskaber. Nogle har et specifikt formål, mens andre bare handler om at hygge og ha' det sjovt. I et fællesskab er der nogle normer og værdier, som styrer vores måde at være sammen på.

Normer er vores forventninger til hinanden:

Hvad er "passende" at gøre i en situation? Hvad opfattes som "normalt"?

Værdier er idealer, som vi prøver at leve op til:

Hvordan ønsker du at være overfor andre? Hvad er det "rigtige" at gøre i en situation?

Normer er altså fællesskabets retningslinjer for, hvordan man burde opføre sig, mens værdier er personlige holdninger til, hvad der er rigtigt og forkert.

Der er ofte sammenhæng mellem værdier og normer.

Hvis tryghed er en fælles værdi, så er det sandsynligvis normen i fællesskabet, at man ikke udsætter hinanden for fare. Og hvis nogle bryder med denne norm, så risikerer de at ryge ud af fællesskabet.

Hvis nærvær er en fælles værdi, så forventes det, at man taler med hinanden. Værdier kan på denne måde være et fundament som normerne bygger på. Fællesskaber er noget, vi skaber sammen. Vi er ikke altid bevidste omkring, hvordan det sker, men vores værdier er afgørende for, hvilke fællesskaber vi søger og hvordan vi påvirker de fællesskaber, som vi indgår i.

Vis PowerPoint 4

Spørg eleverne: "Hvordan vil I forklare forskellen på normer og værdier?"

Vær åben og anerkendende i forhold til de forslag, som eleverne kommer med.

Hvis eleverne har svært ved at beskrive forskellen, så bare gå videre til PowerPoint 5.

Vis PowerPoint 5

Gennemgå de forskellige kendetegn ved normer og værdier.

Gentag og fremhæv de dele af elevernes beskrivelser, der stemmer overens med disse kendetegn.

Gentag evt. de vigtigste pointer fra filmen.

Spørg eleverne, hvad de tænker om denne fremstilling af normer og værdier.

Spørg evt.:

"Er I enige i denne fremstilling?"

"Er der noget, I er uenige i?"

"Er det noget, I har tænkt over tidligere?"

Inden du går videre, kan du samle op på nogle af de vigtigste pointer:

- I et fællesskab er der nogle normer, som vi prøver at leve op til.
- Vi har også nogle personlige værdier, som vi gerne vil leve op til.
- Hvis vi bryder med normerne, kan det være pinligt.
- Hvis vi bryder med vores værdier, kan vi få dårlig samvittighed.
- Spørg eleverne, om de mener, at det er vigtigst at følge normer eller værdier.

Interaktivt spil: Norm-og-værdi-spillet (ca. 10 min)

Det er vigtigt, at du har prøvet spillet inden undervisningen, så du har indblik i, hvordan det fungerer og kan forklare eleverne, hvordan de spiller det.

Her er en kort beskrivelse af, hvordan spillet fungerer:

Eleverne scanner QR-koden med deres telefon for at komme ind på spillet.

Eleverne kan også bruge følgende URL: <http://projektpas.dk/link-til-pas-light-app/>

I spillet skal eleverne vælge 3 normer og 3 værdier, der er vigtige for dem i et fællesskab.

Når den enkelte elev har sat kryds ved 3 normer og 3 værdier, så vises elevens "fællesskab".

Når eleven trykker på "OK", bliver han/hun bedt om at aflevere telefonen til en klassekammerat.

Der er nu tre skabe at vælge imellem på skærmen.

Klassekammeraten skal nu forsøge at gætte, hvilket skab ud af de tre mulige, der indeholder de normer og værdier, som eleven valgte.

Klassekammeraten får en tilbagemelding på, om han/hun gættede rigtigt eller forkert.

Eleven skal nu gå videre til en ny klassekammerat, der også kan gætte på et af de tre skabe.

Eleverne skal minimum have tre klassekammerater til at gætte på deres telefon.

Vis PowerPoint 6 og 7

Gennemgå kort hvordan eleverne:

- 1) Vælger værdier og normer.
- 2) Giver telefonen til en klassekammerat, der skal gætte det rigtige skab.
- 3) Navigere rundt mellem de tre skabe ved at trykke på tallene 1 2 og 3.
- 4) Vælger det skab, som de vil gætte på, ved at trykke på tallet igen.

Vis PowerPoint 8

Denne PowerPoint indeholder den QR-kode, som eleverne skal scanne med deres telefoner.

Eleverne kan vælge mellem følgende normer og værdier i spillet:

Normer	Værdier
Høflighed Man skal sige pænt goddag	Venlighed Man skal få andre til at føle sig velkommen
Ikke afbryde Man skal lade andre tale færdig	Inddragelse Man skal give plads til andre
Sige undskyldte Man skal undskyldte, hvis man støder andre	Tryghed Man skal få andre til at føle sig trygge
Vise interesse Man skal huske at spørge ind til andre	Nærvær Man skal lytte til andre
Holde afstand Man skal holde passende afstand	Respekt Man skal give andre mulighed for at sige fra
Vise hensyn Man skal ikke råbe for højt	Omsorg Man skal undgå at såre andre
Ikke lyve Man skal ikke lyve eller overdrive	Troværdighed Man skal være til at stole på
Sætte grænser Man skal sige fra, hvis man ikke har lyst til noget	Selvrespekt Man skal kunne stå ved sine handlinger
Vise selvkontrol Man skal ikke hidse sig op i sociale sammenhæng	Være i balance Man skal hvile i sig selv

Opsamling på Interaktivt spil (ca. 10 min)

Vis PowerPoint 9 og 10

Gennemgå hver enkelt norm og værdi.

Spørg hvor mange elever, der valgte den pågældende norm eller værdi.

Hvis mange elever har valgt nogle bestemte normer og værdier, så spørg eleverne, hvorfor de tænker, at disse normer og værdier er vigtige i et fællesskab.

Spørg evt. om der er andre normer og værdier, som er vigtige for eleverne i klassefællesskabet.

Spørg evt. om eleverne oplever, at der er behov for at arbejde med bestemte normer og værdier i klassefællesskabet.

Hvis eleverne oplever, at der er et behov for at arbejde med normer og værdier i klassefællesskabet, så kan det være vigtigt at informere klassens kontaktlærer om dette.

Klassediskussion: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? (ca. 10 min)

Vis Film 2: "Hvad gør alkohol ved fællesskabet?"

Her er manuskriptet til Film 2, så har du overblik over indholdet i filmen:

Normerne omkring alkohol har ændret sig de sidste 20 år. Danske unge drikker mindre og flere unge vælger slet ikke at drikke. En undersøgelse har vist, at mere end halvdelen af de unge ønsker en anderledes alkoholkultur, hvor der drikkes mindre. For meget alkohol betyder nemlig ofte, at nogle unge føler sig utrygge eller udenfor fællesskabet. Men hvad er det, alkohol gør ved fællesskabet? Mange oplever, at deres hæmninger forsvinder, når de drikker alkohol. For nogle betyder det, at de tør danse og synge eller tale med personer som de ikke kender. For andre betyder det, at de nemmere bliver aggressive eller ligeglade og tager dumme beslutninger. Hvorfor påvirker alkohol os mennesker på den måde? Hvad sker der i hjernen? Den forreste del af hjernen bruges til at hæmme impulser i resten af hjernen. På den måde kan vi bedre kontrollere vores adfærd og tage velovervejede beslutninger.

Alkohol gør det sværere at sende signaler mellem nervecellerne, derved får den forreste del af hjernen sværere ved at regulere resten af hjernen. Det betyder, at vi handler mere impulsivt, udenom alle de overvejelser, som vi normalt har. Det betyder også, at værdier og normer bliver mere flydende og man nemmere handler imod sine egne værdier eller imod de normer, der normalt gælder i fællesskabet. Måske siger man noget upassende, der opleves som pinligt. Måske gør man noget dumt, og vågner dagen efter med en følelse af dårlig samvittighed. For meget alkohol kan ekskludere nogle personer fra fællesskabet. Det kan være, fordi de selv vælger at trække sig eller fordi fællesskabet tager afstand fra deres adfærd.

Vis PowerPoint 12

Spørg eleverne, hvordan de har oplevet, at alkohol og andre rusmidler påvirker fællesskabet.

Spørg evt.:

"Kan I nævne nogle gode ting ved at drikke alkohol?"

"Kan I nævne nogle dårlige ting ved at drikke alkohol?"

Vær åben og anerkendende i forhold til de input, som eleverne kommer med.

Hjælp til proces:

Hvis du har svært ved at få gang i dialogen, så kan du evt. nævne nogle af eksemplerne fra filmen:

- Mistet hæmninger og haft det sjovt, fx danset eller sunget.
- Mistet hæmninger og gjort noget dumt, fx blevet uvenner med andre.

Spørg evt.:

- Hvordan kan man være pinlig, når man er fuld?
- Hvad kan give dårlig samvittighed (moraliske tømmermænd) dagen efter?

Gruppearbejde: Hvad gør alkohol ved fællesskabet? (ca. 10 min)

Del eleverne op i grupper på 4-5 personer og udlever ”Norm og værdikort”.
Norm og værdikortene indeholder følgende tekst:

Tal om, hvorvidt forskellige rusmidler
gør det nemmere eller sværere at:

Vise hensyn

Hvordan bliver det nemmere/sværere?
Har I nogle eksempler?

Eleverne skal forholde sig til følgende normer og værdier:

- Vise hensyn
- Kontrollere følelser
- Sætte grænser og sige fra
- Undgå konflikter
- Være nærværende
- Respektere andres grænser
- Undgå at såre andre
- Tage gode beslutninger

Opsamling på gruppearbejdet (10 min)

Vis PowerPoint 13

Spørg eleverne, hvordan de oplever, at forskellige rusmidler gør det nemmere eller sværere at handle ud fra normerne og værdierne. Gennemgå hver af de 4 normer og 4 værdier.

Spørg evt.:

Har I oplevet, at nogle vælger at trække sig fra fællesskabet pga. alkohol?

Hvad kan være grunden til at nogle trækker sig?

Har I oplevet, at fællesskabet tager afstand fra nogle, der har drukket for meget til en fest?

Hvornår bliver det for meget?

Oplever I, at det er blevet mindre acceptabelt at drikke sig meget fuld?

Hjælp til proces:

Har du svært ved at få gang i dialogen, så kan du spørge eleverne, hvor vigtigt det er for dem at:

- alle kan være med i fællesskabet
- vi lytter til hinanden
- vi respekterer hinandens grænser
- ingen føler sig udleveret
- alle føler sig trygge
- undgå at dumme sig, hvis man er fuld
- drikke på samme niveau som andre

Afslut opsamlingen på gruppearbejdet med at tale om, hvordan alkohol påvirker evnen til at træffe ”gode beslutninger”, hvis man er fuld. Dette er en god overgang til næste PowerPoint, der viser negative konsekvenser ved at tage dårlige beslutninger i alkoholpåvirket tilstand.

Læreroplæg: Gennemgang af statistik (5 min)**Vis PowerPoint 14**

Gennemgå de forskellige negative oplevelser, som drenge og piger har haft i forbindelse med alkohol.

Spørg eleverne, om disse tal gør indtryk og hvordan de evt. gør indtryk.

Opsamling og afrunding af undervisningsforløbet (10 min)**Vis PowerPoint 15**

Lav en kort opsamling på baggrund af det, som eleverne har sagt i undervisningsforløbet.

Herunder særligt:

- Hvilke normer og værdier er vigtige for eleverne?
- Hvordan oplever eleverne, at alkohol og andre rusmidler påvirker normer og værdier?

Eleverne skal nu tale med deres sidekammerat i 4 minutter.

De skal tale ud fra spørgsmålene på PowerPoint 15:

Hvad kan vi gøre for at undgå negative konsekvenser ved alkohol og andre rusmidler?

Hvad kan skolen gøre?

Hvad kan vi gøre i klassen?

Hvad kan jeg gøre?

Når eleverne er færdige med at tale sammen, spørger du ind til, hvilke forslag de er nået frem til.

Lav en opsamling med udgangspunkt i elevernes forslag.

Hjælp til proces:

Hvis eleverne har svært ved at nå frem til egne forslag, så kan de evt. forholde sig til følgende forslag:

- Skolen kan afholde alkoholfri arrangementer.
- Skolen kan udlevere gratis vand til fester og sælge alkoholfri drinks.
- Skolen kan blive bedre til at udelukke meget påvirkede elever fra festerne.
- Klassen kan være mere opmærksom på, at de elever, som ikke drikker alkohol, også bliver en del af fællesskabet omkring festerne i klassen.
- Klassen kan skabe en kultur, hvor man ikke presser andre og hjælper hinanden med at sige fra.
- Klasse kan skabe en kultur, hvor man "hjælper hinanden" med at tage gode beslutninger, fx i forhold til promillekørsel eller at gå alene fra en fest i meget påvirket tilstand.
- Jeg kan drikke mindre og undgå at miste for meget kontrol.
- Jeg kan hjælpe andre til at drikke mindre, hvis de ofte mister kontrollen.
- Jeg kan huske på de normer og værdier, som er vigtige for mig og andre.

Bonusmateriale: Aktiv stillingtagen (valgfrit)

Hvis du har mere tid, kan du gå videre med PowerPoint 16-27

Du markerer tre felter på gulvet ved hjælp af de tre laminerede A4-ark: "JA", "Nej" og "i tvivl".

Der skal være god plads, så eleverne kan stå på gulvet omkring hvert af de tre A-4 ark.

Vis PowerPoint 16-27

Læs det dilemma, der er beskrevet på PowerPointen:

Fx: "Jeg vil føle mig udenfor fællesskabet til en fest, hvis jeg ikke drikker alkohol".

Eleverne skal nu tage stilling til, om de vil svare "Ja", "Nej" eller "i tvivl".

Eleverne tager stilling ved at stille sig på/omkring et af de tre A-4 ark.

Du kan vælge at stoppe efter hvert dilemma og stille spørgsmål til eleverne.

Herunder er nogle forslag til spørgsmål ved udvalgte dilemmaer.

PowerPoint 17

Spørg eleverne, om man nemt føler sig uden for fællesskabet, når man ikke drikker alkohol, selvom andre ikke oplever det sådan.

PowerPoint 19

Spørg eleverne, om de kan nævne nogle eksempler på, hvordan man kan dumme sig pga. alkohol.

PowerPoint 23

Spørg eleverne, hvordan de vil beskrive forskellen på at presse og opfordre.

Kom evt. ind på andre emner som fx at presse til sex eller lign.

PowerPoint 24

Spørg nogle af de elever, der står på "JA", hvordan de siger fra, når de føler sig presset til noget.

PowerPoint 25

Spørg eleverne, hvordan man kan sige fra i situationen.

PowerPoint 26

Spørg eleverne, hvordan man kan hjælpe andre med at sige fra.

PowerPoint 27

Spørg nogle af de elever, der står på "Ja", hvordan de evt. vil fortælle en ven, at de er bekymret.

PowerPoint 28

Beskriv evt. selv et dilemma, som du oplever som relevant for eleverne.