



Rusmiddelforebyggende undervisning
med fokus på alkohol

Fokus på fællesskabets betydning

**Unge alkoholforbrug
handler mere om
fællesskab end om
gruppepres**



Hvis vi ønsker, at unge drikker mindre alkohol, skal vi forstå, at deres alkoholindtag først og fremmest handler om at finde måder at deltage i – og bidrage til – fællesskabet.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Forebyggelse i skole- og uddannelsesregi

Der foreligger god dokumentation for, at forebyggelsesindsatser i skoleregi (både grundskole, ungdomsuddannelser og produktionsskoler) er effektive, når der er tale om struktureret og dialogbaseret undervisning udført af en uddannet facilitator.

Forskning viser desuden en positiv effekt af undervisning, der:

- Har fokus på at udvikle personlige og sociale kompetencer*
- Modarbejder flertalsmisforståelser*
- Øger de unges risikobevidsthed i forhold til rusmidler*

Hvad er forskellen på
normer og værdier?

Normer og Værdier

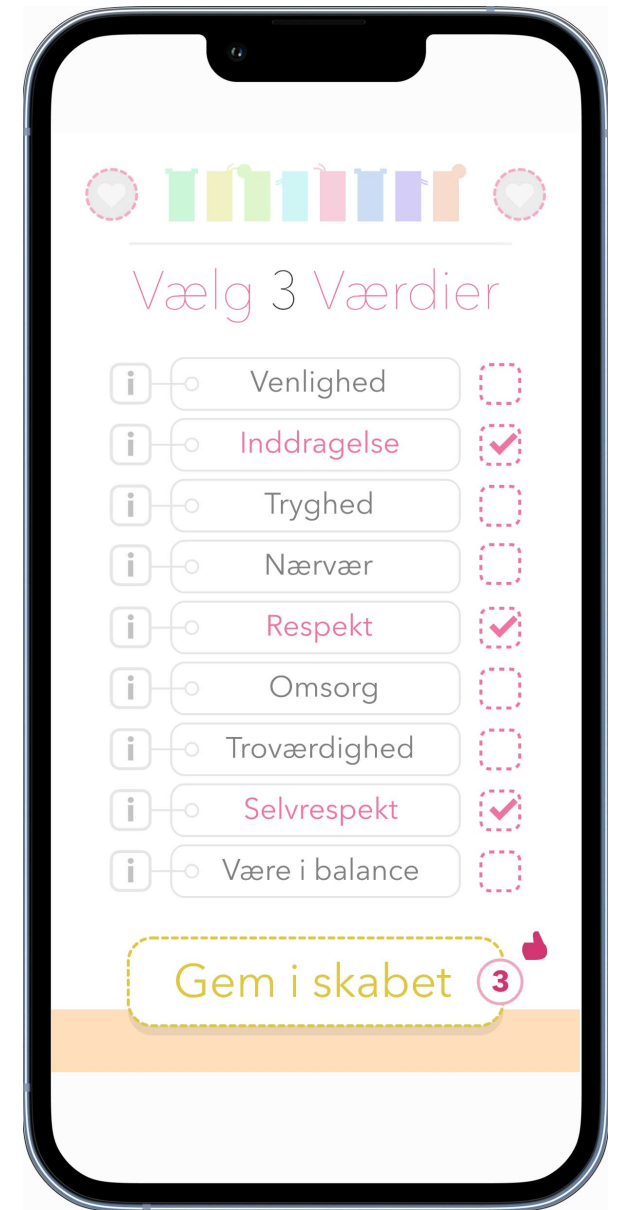
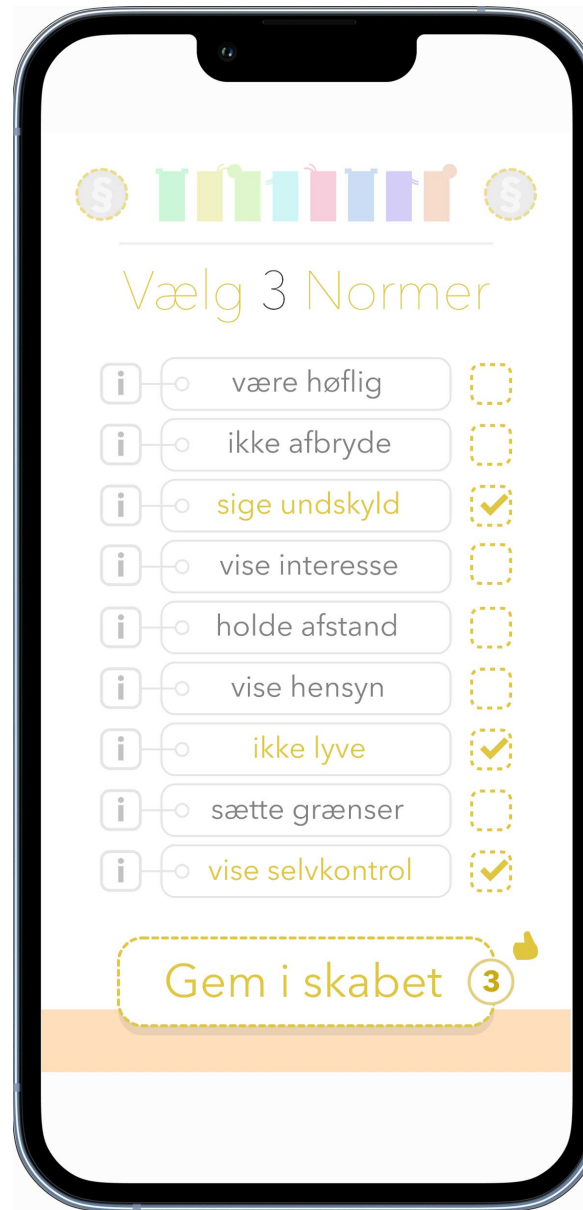


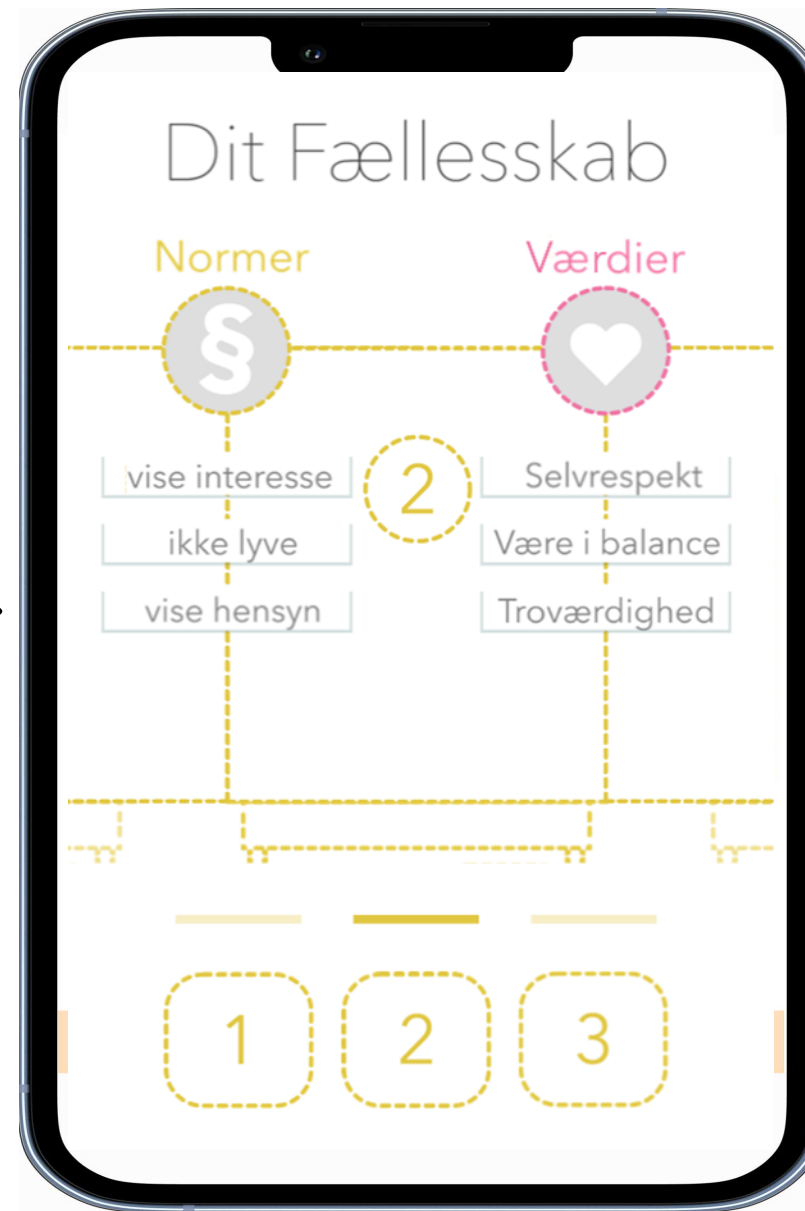
Normer

- Uskrevne regler
- Observeres direkte
- Måden at gøre noget på
- Variere mellem grupper
- Læres ofte ved at observere
- Hjælper med at passe ind
- Socialt kompas
- Accept vs. Pinligt

Værdier

- Generelle principper
- Tolkes indirekte
- Ligger bag handlingerne
- Variere mellem individer
- Omtales ofte som personlighed
- Hjælper med at tage beslutninger
- Moralsk kompas
- Selvrespekt vs. Dårlig samvittighed





Norm og Værdi Spillet



QR-Kode



Normer



Man skal..

Høflighed	<i>.. sige pænt goddag</i>
Ikke afbryde	<i>.. lade andre tale færdig</i>
Sige undskyld	<i>.. undskylde, hvis man støder andre</i>
Vise interesse	<i>.. huske at spørge ind til andre</i>
Holde afstand	<i>.. holde passende afstand</i>
Vise hensyn	<i>.. ikke råbe for højt</i>
Ikke lyve	<i>.. ikke lyve eller overdrive</i>
Sætte grænser	<i>.. sige fra, hvis man ikke har lyst til noget</i>
Vise selvkontrol	<i>.. ikke hidse sig op i sociale sammenhænge</i>



Værdier



Man skal..

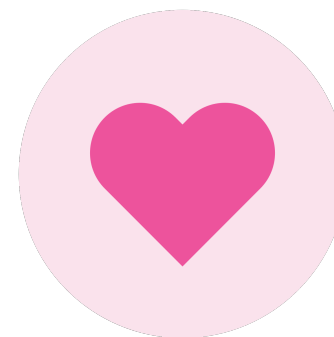
Venlighed	<i>.. få andre til at føle sig velkommen</i>
Inddragelse	<i>.. give plads til andre</i>
Tryghed	<i>.. få andre til at føle sig trygge</i>
Nærvær	<i>.. lytte til andre</i>
Respekt	<i>.. give andre mulighed for at sige fra</i>
Omsorg	<i>.. undgå at såre andre</i>
Troværdighed	<i>.. være til at stole på</i>
Selvrespekt	<i>.. kunne stå ved sine handlinger</i>
Være i balance	<i>.. hvile i sig selv</i>

Hvordan har I oplevet,
at alkohol og andre rusmidler
påvirker fællesskabet?

Hvordan oplever I, at forskellige rusmidler gør det nemmere eller sværere at:



- Vise hensyn
- Kontrollere følelser
- Sætte grænser og sige fra
- Undgå konflikter



- Være nærværende
- Respektere andres grænser
- Undgå at såre andre
- Tage gode beslutninger



Negative oplevelser i forbindelse med alkoholindtag*

* Beregnet blandt de elever, der drikker alkohol.

Kilde: UNG19 - Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019

	Total
Piger	(n=14.193)
Blevet uvenner med én eller flere venner	32 %
Været i slagsmal	4 %
Kommet til skade	34 %
Haft sex og fortrudt bagefter	13 %
Taget stoffer og fortrudt bagefter	4 %

	Total
Drenge	(n=11.252)
Blevet uvenner med én eller flere venner	27 %
Været i slagsmal	16 %
Kommet til skade	32 %
Haft sex og fortrudt bagefter	13 %
Taget stoffer og fortrudt bagefter	8 %

Hvordan undgår vi negative konsekvenser ved alkohol og andre rusmidler?

- Hvad kan skolen gøre?
- Hvad kan vi gøre i klassen?
- Hvad kan jeg gøre?

Tal sammen i 4 minutter med klassekammeraten ved siden af.

Dilemma⁶

Jeg har følt mig presset til at drikke alkohol.

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma⁷

Er det okay, at presse andre til at drikke alkohol?

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma⁸

Er det okay, at opfordre andre til at drikke alkohol?

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma⁹

Jeg er god til at sige fra i situationer, hvor jeg føler mig presset af andre.

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma¹⁰

I spiller drukspil og du har lige tabt.
Du kan mærke, at du ikke har lyst til at drikke mere.
Drikker du det hele?

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma¹¹

I spiller drukspil og din ven har lige tabt.
Din ven kan ikke drikke mere - uden at blive for fuld.
Presser du din ven til at drikke det hele?

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma¹²

Vil du fortælle en ven, hvis du er bekymret
for hans/hendes forbrug af rusmidler?

Ja

i tvivl

Nej



Dilemma^x

Ja

i tvivl

Nej

