Samlingsbeskrivelse og manus:

Temakveld for elever og foresatte om rus

Forberedelse: Gjør klart to klasserom på forhånd, med gruppebord og navnelapper til elevene. Elevene blir fordelt på gruppebord, tre elever pr. gruppe. Skriv ut dokumentet «Quiz med påstander» sånn at det er ett eksemplar pr. gruppe. Snakkekortene må også skrives ut og gjerne lamineres, ett sett pr. gruppe.

Det bør være 2-3 elever som er medhjelpere pr. klasse. De kan bistå med å gjøre klart klasserommene, klippe opp samtalekortene, fordele plasser til elevene og foresatte, forklare og instruere leken.

Skolene kan involvere ungdomskontakt fra familie- og ungdomsteam slik at de kan møte opp på temakvelden og introdusere seg og hva deres rolle er til foresatte og elevene.

Utstyr: Du trenger utstyr til å vise film.

På hvert gruppebord skal det ligge:

1) en **quiz** med fasit vendt ned
2) ferdig oppklippede **snakkekort**
3) Hvert klasserom trenger også en **bamse** (eller noe annet å kaste rundt)

Gjennomføring: Foredraget holdes felles for alle foresatte og elevene på trinnet. Etter foredraget deler de seg opp og klassene går hver for seg med sine foresatte til klasserommene og kontaktlæreren. Foreldrene fordeler seg selv på gruppebordene, men de kan ikke sitte på samme gruppe med sitt eget barn.



Læringsmål for samlingen:

1) Økt kunnskap om ungdom og rusmidler
2) Økt bevissthet om hvorfor det lønner seg å snakke om rusmidler før det blir et problem
3) Økt inspirasjon til å snakke mer sammen både voksne og ungdom

Estimert møtetid: 1,5 time

Sammendrag:

Norsk ungdom ruser seg **mindre** enn ungdommer i andre land**,** men de drikker **mye** mer enn andre europeiske ungdommer når de først gjør det. På ungdomsskolen har de færreste begynt å drikke alkohol. Foreldrenes forhold til alkohol påvirker ungdommer en god del. Ungdomshjernen tåler alkohol dårligere enn senere, fordi den er under utvikling og ekstra sårbar. Rus kan i særlig grad forstyrre og hemme utviklingen av hjernefunksjoner i denne tiden. Det er mange grunner til at ungdom drikker. De unge selv råder voksne til å snakke om både positive og negative sider ved rus.

Foredrag *(holdes av lærer) (20 minutter):*

Lysbilde 2: Hvorfor ha rus som tema nå i 7. klasse? Fordi det lønner seg å snakke sammen FØR noe blir et problem. Det er smart å være forberedt og ha tenkt igjennom holdninger og forventninger. Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet blant unge, med størst fare for at det skjer skader og ulykker.

Mange ungdommer har ofte et inntrykk om at «alle» får lov til å drikke, eller får lov til å gjøre mye mer enn seg selv, når dette ikke nødvendigvis er tilfellet. Dette kalles for «majoritetsmisforståelse» og er ganske utbredt blant ungdommen. Det har vært en hypotese om at en slik misforståelse bidrar til at flere ungdommer drikker alkohol eller prøver narkotiske stoffer.



Lysbilde 3: Tror du elever på ungdomsskolen bruker hasj og marihuana?

La foresatte og elever tenke litt på spørsmålet

Lysbilde 4: Vi ser fra resultatene i Ung Data 2025 (Indre Østfold) at det var 4% som svarte at de hadde brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Ut fra tabellen og resultatene fra Ung Data 2025 kan vi se at bruken av hasj og marihuana er noenlunde det samme, til tross for at tilbudet om å få det øker. I 2025 svarte 19% at de hadde blitt tilbudt det.

Lysbilde 5: Tror du elever på ungdomsskolen bruker røyk, snus eller e-sigaretter?
La foresatte og elever tenke litt på spørsmålet

Lysbilde 6: Det er få på ungdomsskolen som røyker, snuser eller bruker e-sigaretter.

Lysbilde 7: Røyking har blitt langt mindre utbredt enn tidligere, spesielt den daglige røykingen. Undersøkelser viser at sammenlignet med foreldre og besteforeldre har dagens unge blitt mindre påvirket av røyking i oppveksten og tidstrenden viser at prosentandelen av ungdomselevene som røyker er den sammen siden 2015.

I et lengre tidsperspektiv har snus gått fra å være noe eldre menn brukte til å bli populært blant en del unge. Det er likevel et mindretall av de unge som bruker snus og man ser en nedgang det siste tiåret i andelen som bruker snus.

For første gang ble e-sigaretter nevnt i UngData 2025, og resultatene der viser at det er flere ungdommer som har prøvd eller bruker e-sigaretter ukentlig, enn sigaretter og snus.

Selv om langsiktige helseeffekter ikke er kjent enda, har det blitt fastslått at damp fra e-sigaretter inneholder giftige stoffer, blant annet kreftfremkallende stoffer og stoffer som øker risikoen for hjerte- og lungesykdommer (kreftforeningen, 2025)

Lysbilde 8: Tror du at elever på ungdomsskolen drikker alkohol?
La foresatte og elever tenke litt på spørsmålet



Lysbilde 9: Vi ser fra resultatene i Ung Data 2025 (Indre Østfold) at 94% av guttene og 96 % av jentene på 8. trinn aldri har prøvd alkohol. Sammenlignet med resultatene fra UngData 2022, er dette en positiv utvikling. I Ung Data 2022 svarte 56% at de aldri hadde drukket noen form for alkohol. Resultatene i Ung Data 2025 viser at det er 64% som ikke har drukket noe, så trenden med å drikke alkohol går ned.

Prosentandelen som sier at de har smakt noen få ganger har sunket fra 27% (i 2022) til 23% i 2025.

Lysbilde 10: Tror du at tenåringene i Norge drikker mer eller mindre alkohol enn andre tenåringer i Europa?
La foresatte og elever tenke litt på spørsmålet

Lysbilde 11: Mindre alkohol enn i de fleste andre europeiske land

Se på tabellen:

1. Hvilke land er på toppen?
2. Hvilke land er på bunnen?

Kilde: ESPAD 2019 http://www.espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878_EN_04.pdf

Lysbilde 12: ... men drikker mye mer når de først gjør det

Se på tabellen:

1. Hvilke land er på toppen?
2. Hvilke land er på bunnen?
3. Sum 1 minutt: Hva tror du er årsaken?

Lysbilde 13: Hvor mange tror du får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine?

Gjett: Hvor mange tror du får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine? (La folk gjette litt før du viser diagrammene).



Snakk sammen i gruppene: Hva tenker dere at 17% ikke vet om de får lov av sine foresatte til å drikke alkohol eller ikke

(Kilde: Ung data, Indre Østfold kommune 2025)

Lysbilde 14: Visste du at: De som får alkohol fra foreldrene sine, drikker 3 ganger så mye som de som aldri får det fra foreldrene sine (Ungdata 2022)

Tror du at du får lov til å drikke alkohol av foreldrene dine før du er 18 år? (La spørsmålet henge litt).

Når tror du at du får lov? Vet du, eller er du ikke helt sikker?

Ifølge nasjonale tall har tilgjengeligheten av alkohol økt betydelig blant 15-16-åringer mellom 2019 og 2024. Den vanligste forsyningskilden til alkohol var i 2024 å skaffe fra jevnaldrende, men det var også en del ungdom som oppga å ta hjemmefra uten lov og å kjøpe alkohol via sosiale medier. Andelen ungdom som oppga at de hadde fått alkohol av foreldrene til å ha med på fest økte betydelig mellom 2019 til 2024. Forskning viser at ungdommene som får alkohol fra foreldrene sine, drikker det de får i tillegg til annet som er tilgjengelig på festen, dermed er mengden større.

Kilde: FHI - https://www.fhi.no/contentassets/cbbc3ae00feb45549834fb2ac0edc2ae/bruk-av-alkohol-og-illegale-rusmidler-blant-ungdom-og-unge-voksne.pdf

Lysebilde 15: Hva tenker du er poenget med aldersgrensene for alkohol? *(18 år for alkohol og 20 år for sprit)*

Lysbilde 16: Det er ingen hemmelighet at ungdom bør vente lengst mulig med å drikke alkohol for å beskytte hjernen. Ungdomshjernen tåler alkohol dårligere, fordi den er under utvikling og ekstra sårbar. Hjernen er ikke ferdig utviklet før man er 25 år. Den utvikler seg bakfra og fremover. Det som utvikles sist er pannelappen. Her ligger vår evne til å styre oss selv, styre impulser, planlegge, og tenke konsekvenser. Rus kan i særlig grad forstyrre utviklingen av dette kontrollsenteret. Voksne som ruser seg, vil også få problemer med dette, men de har iallfall de grunnleggende ferdighetene på plass. Er man ung og ruser seg,



er det en risiko for at kontrollsenteret ikke utvikler seg så bra i det hele tatt, eller at det utvikler seg så sent at man blir hengende etter både sosialt og akademisk.

Rus påvirker hjernens evne til å styre impulser. Dårligere impulskontroll er assosiert med større risiko for å utvikle en rusmiddelavhengighet senere i livet – da hjernen til en tenåring har mindre evne til å stå imot rus-suget enn en voksen hjerne.

Lysbilde 17: Hva skjer ved bruk av alkohol?:

- Koordinasjon- og konsentrasjonsevne svekkes
- Impulsiviteten økes
- Den kritiske sansen svekkes
- Øker sannsynligheten for bruk av illegale rusmidler
- Det øker risikoen for trusler, vold og overgrep

Lysbilde 18: Det finnes mange grunner til at ungdom drikker. Undersøkelser viser at mange drikker fordi «alle andre gjør det». De ønsker å være en del av et felleskap og mange sier de ofte opplever drikkepress.

I tillegg er man som ung ofte nysgjerrig på hva alkohol gjør med kroppen og ønsker å teste ut nye ting. Men på lik linje som den eldre garden, bruker også noen ungdommer alkohol som stressdemper eller et trøstemiddel for å rømme fra problemer og bekymringer.

Kilde: Blå kors - https://www.blakors.no/fagside/ungdom-og-rus/#h-derfor-drikker-ungdom

Lysbilde 19:

Denne tabellen er hentet fra UngData, Indre Østfold, 2022 og viser at så mye som ca. 50% av ungdommene på ungdomsskolen mener at foresatte ikke bør drikke alkohol i barnas nærvær, og at over 80% mener at foresatte kan drikke litt, men ikke bli tydelig beruset. Vi ser også at ungdommene opplever foresatte som viktige forbilder og at det er dem de lytter mest til, fremfor jevnaldrende – spesielt på 8. og 10.trinn.



Lysbilde 20: Råd til voksne

Med utgangspunkt i hva vi så i tabellen på forrige side, har vi noen råd til dere foresatte og voksne i tiden som kommer fremover. Rådene trenger ikke å kun gjelde for dere foresatte og egnes barn, men også venner av barna deres.

Ta ungdom på alvor

Det er viktig å forberede ungdom på situasjoner som kommer. Det er også viktig at ungdom får kjent etter hvor egne grenser går, samt får et språk for hvordan de skal uttrykke det. Husk at dette handler om all ungdom – både de som har prøvd rus og de som ikke har det. Det beste er å starte disse samtalene før eksponering skjer. Vi må også huske på at foreldreinvolvering er viktig. De er tross alt de viktigste forebyggerne.

Vær ærlig og nysgjerrig

Ungdom kan være skeptiske til voksne og hjelpere, og noen har dessverre kanskje med seg dårlige erfaringer. Et godt tips kan være å tenke på/kjenne etter hvordan du selv ønsker å bli møtt når det er snakk om temaer som kan utløse følelser av skam, stigma eller skyld.

Unngå moralisering

Ungdom forventer ofte at vi voksne bare snakker om det skadelige ved rusbruk. Det å få lov til å snakke om alle aspekter oppleves ofte befriende. Hvis du klarer å være undrende og lar ungdommen fortelle om sine tanker, så demper du sannsynligvis mye motstand og bygger tillit. Vi skal være nysgjerrige på ungdommen og utforske deres opplevelser, samtidig som vi bør korrigere åpenbare misforståelser. Det handler kanskje om en balanse mellom tydelighet og ydmykhet.

Ikke overdriv

Når vi skal gi informasjon er det avgjørende at vi gir korrekt informasjon og ikke sier ting for å skremme. Vi må ikke overdrive farene, men gi nøytral informasjon for så å utforske hva ungdommen tenker om det. Ved å la ungdommen selv sette ord på det som er mindre bra ved rusbruk, så vil det i større grad forankres i ungdommen selv. Presser vi på med skremsel og overtalelser skaper vi motstand, og ungdommen vil kanskje sitte igjen med følelsen av at vi ikke forstår.



Snakk om holdninger og sett tydelige grenser
Hva vi gjør, bestemmes i stor grad av det vi tror andre gjør eller det vi tror andre synes er greit at vi gjør. Som forelder må du være tydelig og hjelpe ungdommen til å bli trygg på hva de selv mener er rett og galt. Barnet ditt skal ikke være i tvil om hva du mener om dette. Tydelige foreldre, som er nysgjerrige og bryr seg, hjelper ungdom til å reflektere og ta egne valg.

Si at de alltid kan be om hjelp:
For mange ungdommer er det skamfullt og flaut overfor foreldre dersom de har drukket for mye, testet et ulovlig rusmiddel eller har en venn som har gjort noe ulovlig fordi han er rusa. Det er viktig å forsikre ungdom om at uansett hvilke dumme ting de gjør eller prøver ut så er det viktig å kontakte hjelp dersom situasjonen kommer ut av kontroll. Mange unge prøver å ordne opp på egenhånd fremfor å søke hjelp hos foresatte eller hjelpeapparat, noe som igjen kan føre til at skadeomfanget blir større. Det er også viktig at dere er tilgjengelig for ungdommen når dere også sier at de kan komme og be om hjelp. Det er en periode i livet hvor det ene vinglasset på fredag- eller lørdagskvelden må ofres, sånn at dere har muligheten til å kjøre eller hente ungdommen og være tilgjengelig om de spør om hjelp.

Bli kjent med venner og foresatte til de nærmeste vennene
Det er lettere å sette grenser og være tilgjengelig, og kunne samarbeide om man har en god dialog med andre foresatte. Dersom ungdommen også har en relasjon til flere voksne, er terskelen lavere for å ringe eller spørre om hjelp dersom de trenger det.

Kilde:
Korus - https://korus.no/aktuelt/slik-snakker-du-med-ungdom-om-rus
BUFDIR - https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/ungdom/grenser-bekymring-og-sex/slik-snakker-du-med-ungdom-om-rus/

Lysbilde 21: Her er noen råd fra ungdommen til de voksne i hjemmet og på skolen:

- Snakk ærlig. Fortell både det som oppleves som positivt og negativt om rus. (Ungdom ser at voksne koser seg med alkohol, så snakk sant)
- Gi tilgang på korrekt informasjon om rus. Vis til fakta og forskning.
- De voksne må ha et åpent sinn, de må bry seg, lytte og vise omsorg.



- Det er viktig med et godt skolemiljø, og med tillit og trygge relasjoner mellom elever og voksne. Det virker forebyggende (kilde: Forandringsfabrikken, «Klokhet om rus»)

Lysbilde 22: Trenger du fakta om rusmidler, så sjekk her: **www.rusinfo.no.** Vær obs på at sosiale medier feilinformerer og sprer trender som ofte ikke er bra.

Lysbilde 23: Nå skal vi gå til klasserommene og snakke sammen. Vi skal ha quiz og gruppeoppgaver hvor vi lytter på hverandres tanker, og vi skal øve på å snakke med åpent sinn. Elevene kan vise vei til plassene.

Oppgaver etter foredraget

Lysbilde 24:

Organisering: Klassen fordeles på to klasserom. Det trengs en lærer i hvert rom. Elevene er på forhånd fordelt på gruppebord, tre elever på hvert bord. Elevene finner plassene sine ved gruppebordene. Foreldrene fordeler seg på ledige plasser, slik at det blir ca. tre foreldre på hvert bord. Foreldrene skal ikke sitte på samme gruppe som sitt barn.

Fordele roller på gruppa: Gruppen velger en ordstyrer, en sekretær, og en praktisk ansvarlig.

- Ordstyrer passer på at alle får ordet
- Sekretær leser fasit
- Praktisk ansvarlig rydder lapper



Lysbilde 25: Quiz med påstander om alkohol og cannabis *(10 min)*

Ordstyrer leser spørsmålene.

- Deltakerne ***rekker opp hånda*** dersom de mener påstanden som leses opp er korrekt, og blir sittende hvis de mener den er feil.
- ORDSTYRER SPØR gjerne deltakerne hvorfor de mener svaret er korrekt eller feil før du avslører svaret, for å få frem deres resonnement og skape nysgjerrighet.
- SEKRETÆR leser fasiten som ligger utdelt på bordene.

Hentet fra Blå Kors undervisningsopplegg:
https://www.blakors.no/ressursbank/undervisningsopplegg-om-rusmidler-for-ungdom/#h-quiz-10-15-minutter

Lysbilde 26: Snakkekort om rus *(15 min)*

Hvert bord har ferdig oppklippet 12 snakkekort.

- Ordstyrer trekker et kort og leser.
- Send kortet rundt og si en ting hver.
- Ikke diskutér.
- Neste person til venstre trekker så et nytt kort.
- Fortsett til alle kort er snakket om.

1. Challenge: Si èn ting du er takknemlig for
2. Hvordan kan foreldre sette grenser på gode måter?
3. «Foreldre bør ha strenge regler om alkohol». Enig eller uenig? Hvorfor?
4. Stina sin pappa drikker ganske mye. Hun liker ikke måten han endrer seg på når han er full, men er redd for å si i fra. Hva kan hun gjøre?
5. Jente 12 år har en storebror som har begynt å røyke hasj veldig ofte. Hun har lovet å ikke si noe til foreldrene, men hun er urolig. Hvem kan hun snakke med?
6. Hva er det verste som kan skje når man snakker med foreldre om problemer? Hva er det beste som kan skje?
7. Jente 15 skal på fest, men er redd for at det blir mas på at hun ikke drikker. Gi noen forslag til hva hun kan si eller gjøre.



8. Gutt 14 vil feire bursdag uten at noen drikker alkohol. Gi noen tips til hvordan han kan lage en bursdagsfest uten at noen drikker alkohol.
9. Hvordan kan foreldrene hjelpe hverandre og ungdommene når ungdommene drikker alkohol?
10. Hvordan kan foreldrene bidra til rusfrie arrangementer?
11. Hvorfor kan det være fint at foreldrene snakker sammen om grenser og felles kjøreregler i forbindelse med rusmidler?
12. Gutt 15 er på fest og ser at noen andre ungdommer er litt pågående og prøver å presse en annen til å drikke. Hva kan gutt 15 gjøre for å hjelpe ungdommen som blir utsatt for drikkepress?

Snakkekortene er hentet og laget med inspirasjon fra Blå Kors sine snakkekort.

Lysbilde 27: Jeg vil være venn med ... *(10 min)*

Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten, som sier:" Hei, jeg heter … og vil bli kjent med noen som ... Liker pizza. De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål. Eksempler på spørsmål:" Jeg vil bli kjent med personer som liker sol, har blå bukse, liker sjokolade bedre enn is ..."

Lysbilde 28: Hvordan åpne opp for samtalen om rus hjemme?

Før vi avslutter denne økta ønsker vi å vise dere en film om hvordan man kan åpne opp for samtalen om rus hjemme. Håper dere finner inspirasjon i filmen og også bruker metoden med andre temaer.

Se film: Snakk med ungdommen om rus *(varighet 4 minutter).*
Du må scrolle litt ned på siden for å komme til filmen



Lysbilde 29: Vi oppsummerer sammen i ringen *(5 min)*

Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.

Prosess: Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene eller foresatte sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen.

Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever eller foresatte har svart.

- Hva likte du i dag?
- Hva lærte du?
- Hvorfor er dette viktig?

Takk for oppmøte og deltagelsen i kveld.

