

METODEVEILEDNING: ISFJELL

Dette er en øvelse hvor målet er å bevisstgjøre ungdom på hvor vidtfavnende rus som fenomen egentlig er. Øvelsen inneholder to deler, hvor hver tar minimum 15 minutter. Den første skal få frem hva ungdommene selv legger i rusproblem, den andre skal nyansere bildet og stimulere til refleksjon rundt rus som samfunnsproblem. Det er lurt at elevene har litt bakgrunnsfakta før man gjennomfører denne øvelsen, for eksempel heftet «Dette trenger du å vite om alkohol og cannabis» eller e-læringsen som ligger på ungtilung.no.

Læringsmål for aktiviteten er:

- Skape forståelse for at rusproblemene er sammensatte og gir forskjellige skadevirkninger.
- Vise at det ofte bare er en liten del av problemet som får oppmerksomhet blant politikerne og media.
- Få deltakerne til å tenke gjennom hvilke skadevirkninger som er relevante for dem.
- Styrke deltakernes evne til å ta bevisste standpunkt i spørsmål som gjelder rusmidler, og kunne argumentere for det de mener.



Kolon:

Hva er isfjell?

Isfjell er en todelt oppgave. Første del heter Frysbylde og andre del heter Isfjell. Under frysbylde skal ungdommene i grupper lage frysbylder eller «scener» som fremstiller et rusproblem. Denne øvelsen skaper gjerne energi. Ofte viser ungdommene bilder av fyllescener eller narkomane som setter sprøyter. Poenget er at ungdommene oftest viser sider ved rusproblemer som er synlige for allmenheten. Dette følges opp med å gå over til øvelsen isfjell, som viser hvor mye av rusproblemerne som ikke er så lett å få øye på. Kortfattet er gangen slik:

- Sørg for at du har et lokale hvor grupper på 3-5 kan ha hver sin plass å lage frysbylde på, og at du har et område som kan fungere som «scene»
- Del ungdommene i grupper på 3-4 og la de lage hvert sitt frysbylde
- La alle presentere sitt frysbylde og ha en diskusjon om hva som er vist
- Gå over til isfjell-delen av øvelsen



Fremgangsmåte

1. Forberedelse

Tenk over hvor du skal plassere de forskjellige gruppene mens de lager frysbylde i forhold til hvor mange som deltar på øvelsen. Sørg for å ha en tavle med kritt eller noe annet å skrive på klart til isfjell-delen av øvelsen.

2. Forklaring av Frysbylde

Nå skal vi deles opp i grupper og gjøre en øvelse som heter Frysbylde. Noen av dere har kanskje gjort eller sett dette i forbindelse med teater, eller på nett som Mannequin Challenge. Et frysbylde er akkurat som om det er noe som skjer, men så fryser alt seg plutselig slik at man får et bilde. Alle skal altså stå helt stille når de viser bildet sitt, og så skal de andre prøve å gjette hva slags situasjon dere viser. Frysbylde dere skal lage i dag skal vise et rusproblem i samfunnet. Noe som er problematisk med rusbruk. Dere får X minutter (3 – 5 min pleier å holde) på dere, så skal vi se på det bildene sammen etterpå.

3. Fremvisning av frysbylder

En og en gruppe kommer frem og viser frysbylde sitt. Etter at ungdommene har stilt seg i positur, spør du de andre hva de tror gruppen vil vise. Etter at de har svart spør du gruppen selv om hva de ville vise. Gå gjennom alle gruppene.

4. Oppsummering av frysbylde og overgang til Isfjell-delen av øvelsen

Det er vanlig at de fleste gruppene lager frysbylder som viser synlige rusproblemer i samfunnet: den narkomane, alkoholikeren eller fylla som fenomen. Gjør ungdommene bevisst på at de har valgt synlige rusproblemer.

Kolon:

Fremstillingen og oppfatningen av rusproblemene kan sammenlignes med et isfjell. Over vannskorpa ser vi alkoholikeren og den narkomane. Kanskje også fylleoppførsel og fyllekjøring. De nevnes ofte i denne sammenhengen fordi de er veldig tydelige eksempler på negative konsekvenser av rusmidler. Det er mange som ikke tenker over at 90% av et isfjell er skjult under vannskorpa. Sånn er det også med rusproblemer. Under vannskorpa finner vi de mindre synlige skadene ved rusbruk.

Tegn et isfjell og la ungdommene selv forsøke å fylle inn problemer som fins under overflaten. Et ferdig isfjell kan se slik ut:



Eksempler på hva som kan ligge under disse kategoriene

Skadelig oppførsel: å velge rusopplevelsen fremfor andre ting som skolearbeid, jobb, venner, familie. Skade seg selv eller andre fysisk eller psykisk i ruspåvirket tilstand

Familieproblemer: Et familiemedlem med rusproblemer påvirker hele familien. Spesielt viktig er det å tenke på barn og ungdom som lever med foreldre som har rusproblemer.

Kriminalitet: Som følge av behov for penger eller som resultat av omgangskrets.

Sosiale problemer: Begynne å unngå personer som ikke støtter rusbruken, miste kontakten med tidligere gode venner eller familiemedlemmer. Begynne med oppførsel som fører til sosial marginalisering.

Økonomiske tap: man kan miste jobben, sette seg i gjeld

Ulykker: fyllekjøring og andre ulykker

Ungdomsmiljøet: Et negativt ungdomsmiljø der gruppepress fører til yppigere rusbruk, mer skadelig oppførsel, vold og andre overgrep.

METODEVEILEDNING: AKTIVT VERDIVALG

Dette er en øvelse hvor målet er at ungdom tar aktivt stilling til etiske problemstillinger rundt alkohol og rusmiddelbruk, både på et personlig- og et samfunnsnivå. Gjennom å stille åpne spørsmål skal det stimuleres til refleksjon og dialog mellom ungdommene i forhold til bruk av alkohol eller andre rusmidler. Det er lurt at elevene har litt bakgrunnsfakta før man gjennomfører denne øvelsen, for eksempel heftet «Dette trenger du å vite om alkohol og cannabis» eller e-læringen som ligger på ungtilung.no.

Læringsmål for aktiviteten er å starte en refleksjonsprosess rundt følgende:

- Rusproblemer er sammensatte og omfatter mer enn alkoholisme og narkomani
- Alkohol skaper større problemer enn narkotika – fordi det er langt mer utbredt
- Konsekvensene av rusbruk kan like gjerne ramme andre enn dem som faktisk bruker rusmidler
- Problemene som får fokus er kanskje ikke de som mer mest relevante for de fleste av oss
- Der er viktig å finne sitt eget standpunkt og kunne argumentere for det

Hva er aktivt verdivalg?

Aktivt verdivalg er en måte å vise hva man mener på. Lederen skal stille et spørsmål av gangen og elevene plasserer seg enten på JA eller NEI siden. Ingen får stå i midten, men det er lov å bytte plass underveis. Kortfattet er gangen slik:

- Rydd plass på gulvet
- Heng opp ja/nei skilt
- Gå gjennom hvert av de tre spørsmålene etter tur



Kolon:

- Ved hvert spørsmål venter du til elevene har plassert seg
- Spør dem hvorfor de valgte å stå på den siden de har valgt
- Oppmuntre til en diskusjon mellom gruppene

Når diskusjonen dør ut eller tar for lang tid, samles alle på midten igjen, og neste spørsmål leses opp. Avtal med noen i gruppen at de fremfører argumentene fra listen du gir de på forhånd dersom elevene ikke har nok argumenter selv.

Fremgangsmåte

1. Forberedelse

På forkant printes listene nederst i dette dokumentet ut – det er argument for ja og nei siden på alle tre spørsmålene. Be to til fire av ungdommene, avhengig av gruppestørrelse, om å lære seg disse slik at de kan bidra om diskusjonen ikke kommer ordentlig i gang. Hver person skal ha enten enig- eller uenig-argumenter.

Til øvelsen trengs det god plass på gulvet. Rydd unna stoler og bord slik at det er nok plass til ja og nei siden blir stående helt atskilt og at midten er tom etter at alle har valgt side. Heng opp ark der det står ENIG og UENIG på hver side av rommet.

2. Forklaring av oppgaven

Øvelsen vi nå skal gjøre heter Aktivt Verdivalg. Denne øvelsen skal vi gjøre fordi den gjør at vi må ta stilling til ting vi kanskje før ikke har tenkt aktivt så mye over. Mange ting i livene våre gjør vi eller tenker vi uten å ha aktivt tenkt så mye over – hvorfor drikker vi melk til frokost? Hvorfor hilser vi eller hilser vi ikke på naboene våre? Hvorfor reiser vi oss eller reiser vi oss ikke for gravide på bussen? Når vi gjør eller ikke gjør noe tar vi et valg, selv om det ikke er et bevisst et. Så nå skal vi ta bevisste verdivalg!

Det er hengt opp ark på hver side av rommet, et står det JA og et står det NEI på. Jeg skal nå stille spørsmål mens alle står på midten, og så skal alle stille seg ved JA eller NEI, utifra hva de mener. Etterpå vil jeg spørre dere om hvorfor dere har valgt siden dere har valgt.

3. Testrunde

For å sikre at alle har forstått oppgaven er det lurt med et test spørsmål. Eks: syns du at alle burde se på Skam? Syns du at det skal være lov å sjekke faebook i timen? Når ungdommene har valgt side stiller du noen kontrollspørsmål, som «*navn* hvorfor er det viktig for deg at all ser på Skam?» eller «*navn* hvorfor syns du ikke man skal få bruke facebook i timen?»



Kolon:

Denne testen trenger ikke ta mer enn et minutt eller to, det er ment som en praktisk sjekk om at ungdommene har forstått oppgaven.

4. Spørsmål 1 med intro:

Bruk av alkohol, cannabis og andre rusmidler fører til problemer for mange som bruker dem. Noen sier ting de ikke ville sagt edru, andre overvurderer sine egne evner i fylla, mens andre hoo-ker opp med feil person. Det finnes positive opplevelser knyttet til rus også, men nå fokuserer vi på de problematiske sidene.

Problemene DU kan få av rusmidler er en god grunn til å la være å bruke dem

Når ungdommene har valgt side, spør du noen på hver side om hvorfor de har stilt seg slik de gjør. Minn de på at de kan skifte side underveis, og vær tydelig på at det ikke er meningen at målet er å komme til et fasitsvar.

5. Spørsmål 2 med intro:

Rusmidler fører ikke til problemer bare for de som bruker dem. Nesten alle blir påvirket av andres bruk av alkohol og narkotika. Promillekjørere kan skade andre, mange blir plaget av berusere personer og noen blir voldelige når de drikker.

Problemene ANDRE får av at du bruker rusmidler er en god grunn til å la være å bruke dem

Når ungdommene har valgt side, spør du noen på hver side om hvorfor de har stilt seg slik de gjør. Minn de på at de kan skifte side underveis.

6. Spørsmål 3 med intro:

Mange gjør dumme ting når de har drukket, og bruker alkoholen som en unnskyldning etterpå. Noen mener de kan gjøre nesten hva som helst når de er fulle.

Det er et problem at noen bruker rusmidler som en unnskyldning

Når ungdommene har valgt side, spør du noen på hver side om hvorfor de har stilt seg slik de gjør. Minn de på at de kan skifte side underveis.



Kolon:

Spørsmål	ENIG-argument	UENIG-argument
Problemene DU kan få av rusmidler er en god grunn til å la være å bruke dem	<ul style="list-style-type: none">• Selv om man bare bruker et rusmiddel en gang, kan det få store konsekvenser. Man kan f.eks bli lam i en fyllekjøringsulykke eller få en dom fordi man skader noen i et slagsmål.	<ul style="list-style-type: none">• Hvis jeg velger å bruke et rusmiddel så vet jeg jo hva jeg går til.
Problemene ANDRE får av at du bruker rusmidler er en god grunn til å la være å bruke dem?	<ul style="list-style-type: none">• Mange mennesker blir skadet av andres rusbruk, barn med foreldre som ruser seg for eksempel.• Hvis du skader noen i fylla er det uansett din skyld.	<ul style="list-style-type: none">• Hvis noen ser at jeg er påvirket må de jo ta hensyn til det. Det er ikke lurt å provosere meg om de vet jeg blir aggressiv i fylla.• Jeg er ikke en rusmisbruker, og vanlig bruk skader ikke noen.
Det er et problem at noen bruker rusmidler som en unnskyldning	<ul style="list-style-type: none">• Når du velger å ta et rusmiddel må du også ta konsekvensene av valget.• Et bevis på at man ikke kan bruke rus som unnskyldning er at de fleste som er skikkelig full/rusa allikevel aldri ville satt seg bak et ratt og kjørt.	<ul style="list-style-type: none">• Hvis man faktisk er så påvirket at man ikke vet hva man gjør så er ikke det en unnskyldning, det er bare sånn det er.