

Støttmateriell

# Rusmiddelforebyggende arbeid i skolen – forslag til læringsaktiviteter

IS-1978

# INNHOOLD

<b>FORORD</b> .....	3
<b>1. INNLEDNING</b> .....	5
1.1. Begrepsavklaringer .....	7
1.2. Skolen som arena for forebyggende arbeid .....	8
<b>2. SENTRALE ELEMENTER FOR RUSFOREBYGGENDE ARBEID I SKOLEN</b> .....	10
2.1. Plan for skolens forebyggende arbeid .....	10
2.2. Et godt læringsmiljø .....	12
2.3. Samarbeid med foresatte .....	12
2.4. Samarbeid med andre samarbeidspartnere .....	14
<b>3. FORSLAG TIL LÆRINGSAKTIVITETER</b> .....	15
3.1. Når bør ulike tema introduseres? .....	15
3.2. Kompetansemål og læringsaktiviteter for 7.–10. klassetrinn .....	16
3.3. Kompetansemål og læringsaktiviteter for videregående opplæring .....	24
<b>4. RUSSETID</b> .....	27
<b>5. AVSLUTNING</b> .....	29
<b>LENKER</b> .....	31
<b>KILDER</b> .....	33

# FORORD



Foto: Elena Elisseeva

Støttmateriell; Rusmiddelforebyggende arbeid i skolen – forslag til læringsaktiviteter, er utarbeidet av Kompetansesenter rus – region Nord (KoRus-Nord). Arbeidet er utført på oppdrag fra Helsedirektoratet og i nært samarbeid med Utdanningsdirektoratet.

Dette støttematerialet er ett av tiltakene i Helse- og omsorgsdepartementets opptrappingsplan for rusfeltet; å videreutvikle det rusmiddelforebyggende arbeidet i skolen.

Hensikten er å spre kunnskap om hvordan skolen kan bidra til det rusmiddelforebyggende arbeidet og være en støtte i undervisningen om rusmidler. Målgruppen for støttematerialet er først og fremst skoleeiere, rektorer, lærere og skolehelsetjenesten.

Grunnleggende for alt helsefremmende og forebyggende arbeid i skolen er Utdanningsdirektoratets satsing *Bedre læringsmiljø*. Med «læringsmiljø» menes de samlede kulturelle,

relasjonelle og fysiske forholdene på skolen som har betydning for elevenes læring, helse og trivsel.

Ifølge Sirius-forskningsrapport 5/2010 *Tiltak for å begrense alkoholrelaterte skader og problemer. Kapittel 3; Informasjons- og holdningstiltak*, er det høyst usikkert hvilke virkninger såkalte rusforebyggende skoleprogrammer har på ungdoms bruk av alkohol og andre rusmidler. Programmer som søker å fremme elevenes psykososiale ferdigheter (såk. life skills training) og fordrer aktiv deltakelse fra elevene, skiller seg positivt ut. Å øke elevenes kunnskap om rusmidler kan ifølge forskning bidra til å påvirke de unges holdninger i gunstig retning.

Derfor er dette materialet først og fremst en støtte til undervisningen om rusmidler og tilpasset relevante kompetansemål i de ulike læreplanene. I eget kapittel beskrives skolens bidrag til positiv russtid, da dette er en risikosituasjon med tanke på overdreven bruk av rusmidler. Det pekes på andre sentrale elementer i lokalt rusforebyggende arbeid som lokale forebyggingsplaner, samarbeid med foresatte og foreldremøter på skolen. Disse elementene kan sees i sammenheng med lokalt folkehelsearbeid og implementering av Folkehelseloven, som regulerer kommunenes og fylkeskommunenes oppgaver og ansvar i å fremme befolkningens helse og trivsel.

Materialet er ikke en støtte til lærernes oppfølging av bekymringer knyttet til enkeltelever og konkrete situasjoner med rusmiddelbruk blant elevene. Her vises det til Helsedirektoratets tidlige intervensjonssatsing og veilederen *[Fra bekymring til handling](http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusområdet/Sider/default.aspx)* (<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusområdet/Sider/default.aspx>).

Helsedirektoratet ønsker alle som arbeider med rusmiddelforebyggende arbeid i skolen, lykke til!

# 1. INNLEDNING

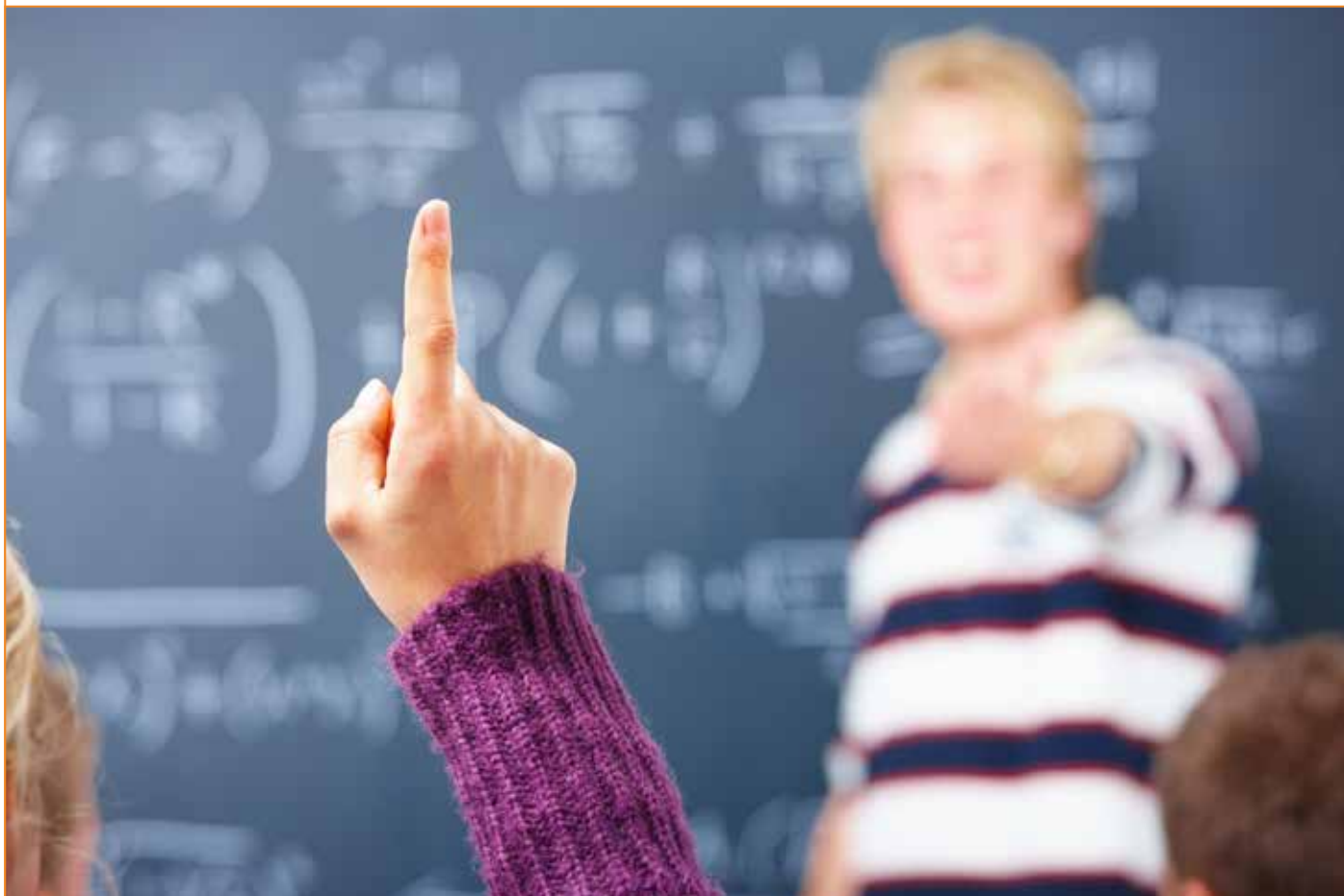


Foto: Yuri Arcurs

I Læreplanverket er det beskrevet kompetansemål knyttet til rusforebyggende arbeid. Formålet med dette støttemateriellet er å gi anbefalinger for hvordan man kan arbeide for å nå disse målene, slik at arbeidet i skolen kan bli ett av flere bidrag i det rusforebyggende arbeidet i lokalsamfunnet. Målgruppen for dette støttemateriellet er skoleeiere, skoleledere og lærere.

Nasjonale retningslinjer fastslår at skolen skal fremme god helse og bidra til en positiv sosial utvikling hos elevene. Ifølge Opplæringsloven § 9a-1 har alle elever i grunnskoler og videregående skoler rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Dette understrekes også i Læringsplakaten.

I ungdomstiden begynner de fleste å drikke alkohol. I vår kultur er dette et symbol på at barndommen er over. På den ene siden fins det store negative helsemessige og sosiale konsekvenser av storforbruk og misbruk. På den andre siden er alkohol et nytelsesmiddel som mange har et positivt forhold til.

Det er likevel flere grunner til at barn og unge ikke skal drikke alkohol. Faren for helseskader som følge av alkohol er større hos unge enn hos voksne. Faren for å bli avhengig er større. Faren for å bli full og gjøre ting man angrep på er større. Derfor er aldersgrensen for å kjøpe alkohol 18 år.

Jo senere de unge begynner med alkohol, og jo mindre de drikker, desto større vil forebyggingsgevinstene være. Å heve debutalderen er derfor et sentralt mål for rusforebyggende arbeid. I tillegg vil det være et mål å fremme de unges «drikkekompetanse» med sikte på å motvirke fyll og høykonsum, samt etablere fornuftige alkoholvaner.

Norsk alkoholpolitikk omfatter mange effektive tiltak for å begrense omfanget av alkoholrelaterte skader og problemer; et relativt høyt prisnivå, begrensninger på tilgjengelighet, aldersgrenser for kjøp av alkohol, restriksjoner på reklame og markedsføring samt restriktive tiltak for å begrense promillekjøring.

Forbruket av alkohol blant ungdom har de siste årene gått noe tilbake, mens konsumet hos de voksne har økt. I Norge har gjennomsnittlig debutalder for alkohol gjennom mange år holdt seg stabil i underkant av 15 år. De senere år har det vært registrert en positiv utvikling ved at den gjennomsnittlige debutalderen har gått noe opp. Det er en generell nedgang i bruk av illegale rusmidler hos ungdom i Norge. Ungdom røyker mindre i dag enn tidligere, men bruken av snus har økt.

Dette støttematerialet omhandler universell forebygging (primærforebygging), det vil si arbeid som retter seg mot alle elever på en skole og/eller i en klasse. Det mest hensiktsmessige er først og fremst å arbeide for å hindre at problemer oppstår (proaktive strategier), heller enn å reagere når problemene har oppstått (reaktive strategier). Materialet bør ses i sammenheng med annen relevant satsing, først og fremst Utdanningsdirektoratets «[Bedre læringsmiljø](http://www.udir.no/Laringsmiljo/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo2/)» (<http://www.udir.no/Laringsmiljo/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo2/>) og veilederen for tidlig intervensjon, «[Fra bekymring til handling](http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusomradet/Sider/default.aspx)». (<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusomradet/Sider/default.aspx>).

## 1.1. Begrepsavklaringer

**Rusbegrepet** omfatter i dette støttemateriellet tobakk (både snus og røyk), alkohol, illegale rusmidler og doping<sup>1</sup>.

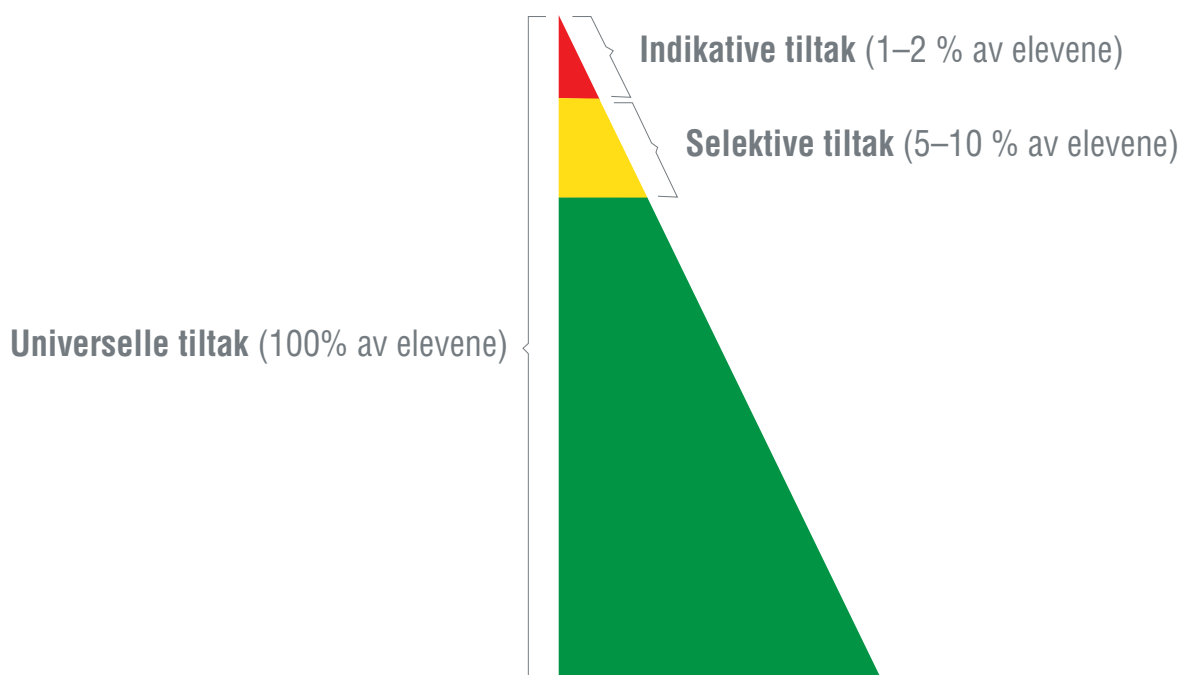
**Forebyggende arbeid** kan blant annet deles inn i tilbudsreducerende og etterspørselsreducerende tiltak. Gjennom tilbudsreducerende virkemidler kan myndighetene begrense tilgang til rusmidler gjennom salgs- og skjenkebevillinger, tidsrammer for salg og skjenking, og kontroll og sanksjoner ved overtredelser av alkoholloven. Skolen kan for eksempel ha tobakks- og alkoholforbud på skolens område og på arrangementer i regi av skolen. Etterspørselsreducerende tiltak knytter seg til å redusere etterspørselen etter rusmidler, eksempelvis gjennom arbeid med barn og unges holdninger og kunnskaper knyttet til bruk av rusmidler.

Forebyggende arbeid kan rette seg mot alle (universelle eller primærforebyggende tiltak), mot spesifikke grupper som antas å ha en økt risiko for problemutvikling, f.eks. rusmiddelproblemer (selektive eller sekundærforebyggende tiltak) eller mot barn og unge hvor problemer eller risikofaktorer er observert eller opplevd (indikative eller tertiærforebyggende tiltak).

1. For å lese mer om de ulike rusmidlene, se lenkesamling

2. Basert på Arnesen og Sørli i Befring mfl. 2010

**Fig. 1:** Universelle, selektive og indikative tiltak<sup>2</sup>



Universelle tiltak har som mål å forebygge bredt. Det vil si at innsatsen rettes mot hele befolkningen eller hele elevgruppen på skolen eller alle i klassen/gruppen. Hensikten er enten å motvirke noe, som for eksempel bruk av tobakk, eller å påvirke livsstilsfaktorer som kosthold, fysisk aktivitet og alkoholbruk. For de fleste barn og unge er universelle tiltak tilstrekkelig for å redusere risiko for skader og problemer, men for noen få vil selektive eller indikative tiltak være nødvendige i tillegg.

## 1.2. Skolen som arena for forebyggende arbeid

Skolen er en viktig arena for læring og sosial utvikling og samtidig en sentral arena for forebyggende og holdningsskapende arbeid.

Skolen egner seg som arena for forebyggende arbeid fordi alle barn og unge oppholder seg der over flere år. Påvirkning fra jevnaldrende har stor betydning for utvikling av holdninger til bruk av rusmidler og tidspunkt for alkoholdebut. Skolen er også en god arena for å inkludere foresatte i det forebyggende arbeidet.

Lærere og andre ansatte i skolen er viktige voksne personer i elevenes liv. For barn som vokser opp under vanskelige betingelser kan læreren bli «den viktige» støttespilleren som bidrar til at de klarer seg «mot alle odds». Gjennom å ha en god relasjon til elevene er lærere både i posisjon til og har kompetanse til å arbeide forebyggende. Læreplanverket stiller også krav til helsefremmende og forebyggende arbeid i skolen, noe som blir utdypet i kapittel 3.

Forebyggende arbeid dreier seg om å begrense risikofaktorer og øke beskyttelsesfaktorer. Dette kan gjøres på ulike nivåer, hos det enkelte barn, i familien, blant venner, i nærmiljø og skole. God tilhørighet, trivsel, tilpasset opplæring og det å lykkes skolefaglig kan være forebyggende mot fremtidige problemer av ulike slag. Når en elev lykkes med skolearbeidet, tilhører et skolemiljø som preges av gode sosiale relasjoner med medelever og voksne, og samtidig blir sett og får positive tilbakemeldinger, reduseres risikoen for ulike problemer og skjevutvikling.

Tiltak i klassen kan være arbeid med et godt læringsmiljø og utvikling av sosial kompetanse. Et godt læringsmiljø, trivsel,



sosial kompetanse og mestring av skolearbeidet er de mest effektive forebyggende tiltakene for å fremme god psykisk helse hos den enkelte elev, redusere mobbing blant elevene og utsette eller hindre bruk av rusmidler. En svak eller dårlig relasjon mellom lærer og elev er eksempel på en risikofaktor.

Noe av det rusforebyggende arbeidet i skolen er etterspørselsreducerende. I dette ligger at arbeidet har til hensikt å begrense elevenes etterspørsel etter for eksempel tobakk eller alkohol. Skolen kan for eksempel bidra til å utvikle kunnskaper og evne til å tenke kritisk om bruk av rusmidler, samt styrke ferdigheter til å stå imot press. Det forebyggende arbeidet går altså hånd i hånd med skolens kjerneoppdrag, som handler om å arbeide med elevenes kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Andre strategier er tilbudsreducerende. Man kan for eksempel innføre tobakksforbud for alle på skolen og på skolens områder, oppfordre foresatte til ikke å gi sine ungdommer alkohol før de er fylt 18 år, samt stille krav til at arrangement i skolens bygninger er rusmiddelfrie. Skolen kan etablere noen få felles formulerte regler om bruk av rusmidler. Regler som er godt kjent blant elevene og som håndheves likt av lærerne, har vist seg å være positivt.

## 2. SENTRALE ELEMENTER FOR RUS- FOREBYGGENDE ARBEID I SKOLEN



Foto: Skynesher

I skolens rusforebyggende arbeid er det tre sentrale elementer;<sup>3</sup>

- En plan for forebyggende arbeid
- Et godt læringsmiljø
- Samarbeid med foresatte og andre samarbeidspartnere

### 2.1. Plan for skolens forebyggende arbeid

For å lykkes med forebyggende arbeid er det viktig med overordnet og langsiktig planlegging slik at en unngår skippertak og panikkreaksjoner når alarmklokkene ringer. Forebyggende arbeid som forankres i kommunens planer og den enkelte skoles øvrige virksomhet, er mer hensiktsmessig enn løsrevne enkeltstående tiltak.

3. Bygger på Gravrok mfl. 2006; Nordahl mfl. 2006

Kommunen og den enkelte skole bør ha en *plan* for alt sitt forebyggende arbeid, hvor rusforebygging også inngår. I tillegg til universelt forebyggende arbeid må planen også beskrive rutiner for hvordan skolen skal ivareta elever som har behov for selektive og indikative tiltak<sup>4</sup>.

Skoleledelsen har en sentral rolle i å legge til rette for rusforebyggende arbeid og for at de ansatte skal kunne delta i planlegging og gjennomføring. Sjekklisten nedenfor kan være til hjelp i planleggingen.

4. Du finner mer om dette på [www.tidligintervensjon.no](http://www.tidligintervensjon.no)

## **FORSLAG TIL SJEKKLISTE I UTARBEIDELSE AV RUSFOREBYGGENDE PLAN**

### Behov og forutsetninger

- Skoleledelsen/rektor bør ha den ledende rollen i arbeidet, være pådriver for det rusforebyggende arbeidet og følge opp aktivitetene.
- Beskriv hvilke ressurser som allerede finnes på skolen, og hva som trengs i tillegg. Eksempler på ressurser: motivasjon og kompetanse hos lærerne, og tid til samarbeid.
- Diskuter utfordringer for arbeidet og hvordan disse eventuelt kan begrenses.
- Legg til rette for at alle skolens ansatte skal utvikle en felles forståelse for grunnlaget for, og gjennomføringen av, strategiene og det videre planarbeidet. Dette innebærer ledelse av arbeidet og at det settes av tid til dette.

### Valg av strategier

- Definer mål for skolens rusforebyggende arbeid. Inkluder både etterspørselsreducerende og tilbudsreducerende virkemidler.
- Sørg for at målene for innsatsen har fokus på den type problematikk og utfordringer som er aktuelle og relevante for aldersgruppen (se fig. 2).
- Sørg for at den rusforebyggende planen samsvarer med skolens arbeid med læringsmiljø, blant annet tydelig klasseledelse, gode relasjoner og utvikling av sosial kompetanse.
- Sørg for at det rusforebyggende arbeidet har sammenheng med andre områder som mobbing, fysisk aktivitet, ernæring, psykisk helse og ukritisk bruk av sosiale medier.

- Plasser det rusforebyggende arbeidet inn i skolens og klassens årsplan og avtal hvem som gjør hva.
- Samarbeid med og orienter foresatte, FAU og eventuelt andre samarbeidspartnere.
- Etabler klare retningslinjer og sanksjoner knyttet til bruk av rusmidler, mobbing og annen antisosial atferd i klassen og på skolen.

## Evaluering og vedlikehold

Iverksetting av tiltak og planer må ses som en prosess over tid. Evaluering er viktig slik at man vet hvor langt man har kommet og hva som gjenstår i henhold til planen.

- Etabler interne evalueringsrutiner og vedlikeholdsrutiner.
- Evaluer gjennomføringen – hva er gjort?
- Evaluer erfaringene med det som er gjort.
- Oppretthold og viderefør kompetanseutvikling og diskusjon blant lærerne om intensjonene med det rusforebyggende arbeidet. Inkluder også nyansatte i dette.

## 2.2. Et godt læringsmiljø

Et godt læringsmiljø er den viktigste faktoren som beskytter effektivt mot problemutvikling hos barn og unge. I det rusforebyggende arbeidet i skolen vil derfor en viktig strategi være å arbeide for et godt læringsmiljø for alle elevene.

I «Materiell for helhetlig arbeid med læringsmiljø», <http://www.udir.no/Laringsmiljo/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo2/>, gis det konkrete råd og anbefalinger knyttet til de ulike faktorene som har størst betydning i arbeidet med læringsmiljøet.

## 2.3. Samarbeid med foresatte

Foresatte er de som kjenner barnet/ungdommen best. Det er ofte de som først vil legge merke til om den unge endrer atferd, vennekrets eller på annen måte forandrer seg. Hvis foresatte ser slike forandringer og engster seg for egne eller andres barn og unge, er det viktig at de har noen å henvende seg til. Om

hjem og skole har utviklet et godt samarbeid, kan man sammen prøve å hjelpe eleven ut av et eventuelt begynnende problem.

Gode relasjoner mellom lærere og foresatte er viktig for barnets læring og faglige fremgang. Gjennom et godt og tillitsfullt skole-hjem-samarbeid er det mulig å bli enige om felles regler og normer for ulike områder som eksempelvis lekser, mobbing, bruk av tobakk og alkohol. Foreldremøter kan være en arena for diskusjoner om slike tema. Regler for å skape en rusfri skole og en plan for det rusforebyggende arbeidet trenger foresattes støtte for å fungere. Foresatte som har oversikt over hvor ungdommen oppholder seg, hvem de er sammen med og hva de gjør, og som er restriktive i forhold til ungdoms bruk av rusmidler, bidrar til utsatt debutalder, lavere forbruk, mindre risiko for bruk av alkohol, hasj og andre illegale stoffer. Dette er viktig informasjon som skolen og lærere kan formidle til foresatte.

Et foreldremøte kan bidra til å styrke de voksnes autoritet til å sette grenser. Det kan også bli lettere for foresatte og ungdom å snakke om bruk av rusmidler når temaet er aktualisert på skolen. Møtet kan også bidra til at det blir lettere for foresatte å ta kontakt med hverandre ved behov.

Etter å ha gjennomført et møte med foresatte kan man vurdere å ha et foreldremøte der også elevene er til stede. Foresatte og elever kan da gruppevis diskutere holdninger og praksis knyttet til ungdom og rusmidler. Det kan være hensiktsmessig å organisere gruppene slik at de voksne ikke sitter sammen med egne barn. Grunnen til dette er å unngå private diskusjoner om dette temaet under foreldremøtet. Det kan være nyttig for de unge å høre holdninger også fra andre foresatte.

### **Rus som tema på foreldremøter**

- La elevene skrive invitasjon til foreldremøtet. Da blir det mer personlig, og kanskje flere foresatte kommer.
- Foresatte deles i grupper der de diskuterer holdninger og praksis overfor de unges bruk av rusmidler. Diskusjonen orienteres inn mot felles holdninger og grenser overfor de unge. Eksempler på tema kan være innetider, servering av alkohol til mindreårige, bruk av sosiale medier eller hjemmealene-fester.

- Det er viktig at diskusjonen oppsummeres skriftlig i et dokument hvor holdninger og grenser som foresatte er enige om, er formulert. Dokumentet sendes gjerne ut som referat til alle foresatte i etterkant av møtet.
- Det er viktig at skolen i samarbeid med foresatte bidrar til at ungdommene får erfaring med morsomme og hyggelige aktiviteter som er rusfrie. Om klassen for eksempel planlegger en tur eller andre sosiale tiltak, bør regler om bruk av rusmidler være avklart.

## 2.4. Samarbeid med andre samarbeidspartnere

Samtidig som rusforebyggende arbeid foregår på skolens arena, pågår det andre forebyggende innsatser ellers i kommunen. Dermed blir det viktig at skolen samkjører sitt arbeid med det øvrige forebyggende arbeidet. Mange kommuner har rusmiddelpolitiske handlingsplaner hvor den lokale innsatsen er forankret.

## 3. FORSLAG TIL LÆRINGSAKTIVITETER



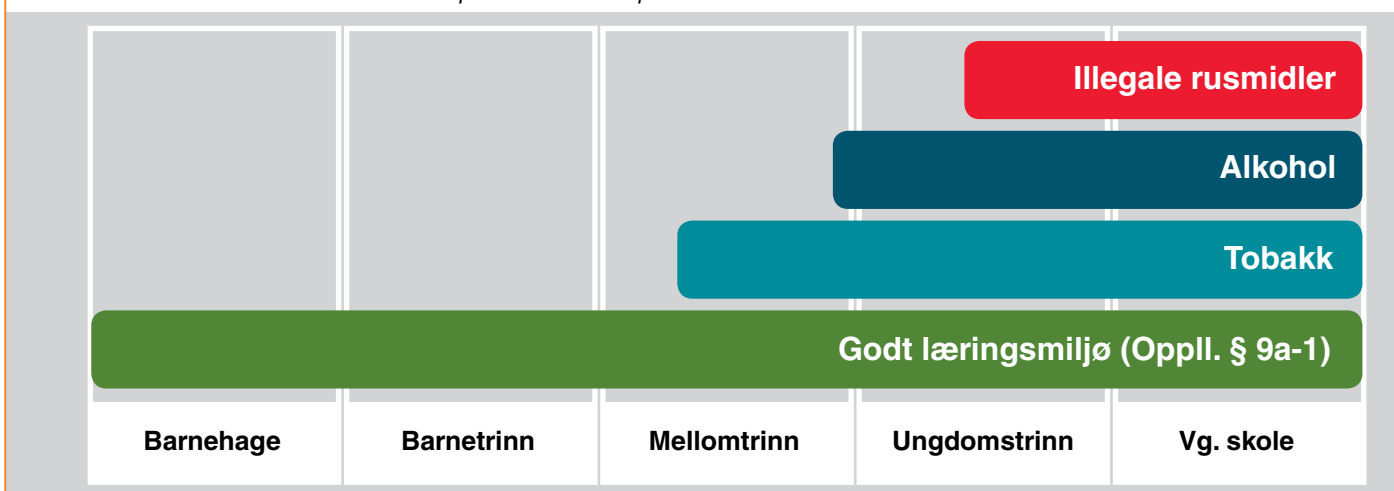
Foto: Oplia

Bedre læringsmiljø, utvikling av sosial kompetanse samt rusforebyggende arbeid er beskrevet i læreplanens generelle del, i prinsipper for opplæringen og i kompetansemålene i flere fag både i grunnskolen og i videregående opplæring. Før de konkrete rusforebyggende kompetansemålene presenteres med eksempler på læringsaktiviteter, følger en oversikt over når ulike tema bør introduseres.

### 3.1. Når bør ulike tema introduseres?

Læreplanverket har kompetansemål for hvilke tema det skal arbeides med på de ulike skoletrinnene. Det er et poeng at innsatsen har fokus på den type problematikk og de utfordringer som er aktuelle og relevante for aldersgruppen. Om man introduserer et tema før det er aktuelt for elevene, kan det være en viss risiko for å utløse atferd man ønsker å forebygge.

**Fig. 2:** Tidspunkt for introduksjon av ulike tema med utgangspunkt i Læreplanverket



Figuren viser at skolen bør ha et kontinuerlig fokus på bedre læringsmiljø. Fokus på tobakk anbefales fra siste del av mellomtrinnet, og bør opprettholdes gjennom hele skoleløpet. Alkohol er tema fra slutten av mellomtrinnet, med en intensiv innsats før gjennomsnittlig debutalder. Temaet illegale rusmidler, bør komme mot slutten av ungdomstrinnet og opprettholdes resten av skoleløpet. Hovedfokus bør likevel være på alkohol på ungdomstrinnet og videregående opplæring, i og med at dette er det rusmiddelet som er mest vanlig og aktuelt for ungdomsgruppen.

### 3.2. Kompetansemål og læringsaktiviteter for 7.-10. trinn

I læreplanverket finnes det konkrete kompetansemål for det rusforebyggende arbeidet for 7.-10. trinn i naturfag, samfunnsfag og kroppsøving.

#### Kompetansemål etter 7. årstrinn:

##### NATURFAG – Kropp og helse

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- samle informasjon og tallmateriale og diskutere helseskader som kan oppstå ved bruk av ulike rusmidler

#### Kortsiktige konsekvenser ved bruk av rusmidler

##### Begrunnelse:

Det er mer hensiktsmessig å ha fokus på kortsiktige konsekvenser enn på langsiktige negative helsekonsekvenser. Et kortsiktig fokus gjør rusatferd til noe som angår de unge her og



nå. Eksempler på kortsiktige konsekvenser kan være økt risiko for ulykker, vold, seksuelle overgrep eller handlinger som de angrer på i ettertid. Alle disse konsekvensene vil elevene kunne ha nytte av å diskutere i fellesskap eller i mindre grupper.

Det kan også være relevant å inkludere diskusjoner rundt bruk av sosiale medier i oppgavene. Det hender at ungdom som har drukket seg beruset blir fotografert, og at bildene senere blir lagt ut på nettet. En slik opplevelse kan være en belastning og negativt for selvbildet.

### **Forslag til læringsaktivitet om kortsiktige konsekvenser**

- Elevene samler avisutklipp fra papirutgaver og nettaviser om ulykker, voldsepisoder og hendelser som kan være knyttet til rus.
- Diskuter hvilke konsekvenser bruk av rusmidler kan ha for den enkelte og for samfunnet.
- Sjekk hva statistikk sier om konsekvensene (se lenkesamling).
- Diskuter konsekvenser av røyking og drikking for elevenes aldersgruppe.

### **Forslag til læringsaktivitet om bruk av sosiale medier**

- Læreren innleder om rusmiddelbruk sett i sammenheng med bruk av sosiale medier.
- Diskuter i grupper eller fellesskap hva som kan være negativt med å legge ut informasjon og bilder på sosiale medier.
- Hver gruppe lager 3–4 regler for nettbruk som de mener er viktige. Klassen velger ut de reglene de mener er viktigst. Disse kan skrives på en plakat og henges opp i klasserommet. Reglene kan også sendes hjem.

## SAMFUNNSFAG – Samfunnskunnskap

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- drøfte spørsmål omkring og konsekvensar av bruk og misbruk av tobakk og ulike rusmiddel

### **Kunnskap om unges bruk av rusmidler**

#### **Begrunnelse:**

Det er viktig at bruk og risikobruk av tobakk og rusmidler tar utgangspunkt i faktakunnskap slik at elevene får en realistisk oppfatning av hvordan situasjonen faktisk er blant jevnaldrende.

### **Forslag til læringsaktivitet om unges bruk av rusmidler**

- Læreren kan først be elevene i klassen skrive ned hvor mange de tror som har prøvd å røyke, drikke alkohol, og hvor mange som har drukket seg beruset i 7. klasse og i 9. klasse.
- Det lages tabell eller figur basert på det elevene tror, som igjen sammenlignes med data fra ungdomsundersøkelser (finnes på <http://www.sirus.no/nor/Statistikk/> og <http://www.ungdata.no>).
- Diskuter videre resultatene, og fokuser på at flertallet i 7. og 9. klasse faktisk ikke har debutert med alkohol.

### **Forslag til læringsaktivitet om kjønn og alkohol/tobakk**

- Elevene kan bruke internett (f.eks <http://www.ungdata.no> og <http://www.sirus.no/nor/Statistikk/>) for å finne utviklingen av jenters og gutters drikkemønster de siste 10 årene. Har dette endret seg? Hva kan være årsaken til en slik endring?
- I grupper eller i samlet klasse kan man diskutere hvorfor resultatene er slik de er. Diskuter videre om det å drikke seg beruset kan ha ulike konsekvenser for jenter og gutter, og i så fall hvorfor?

### **Påvirkning og gruppepress**

#### **Begrunnelse:**

Foresattes og venners normer og bruk av rusmidler har betydning for alkoholbruk blant de unge. Elevene bør stille kritiske spørsmål til hva som påvirker egen atferd. Dette kan bidra til en bevissthet om påvirkning fra venner, familie, media, lokalmiljø og samfunnet generelt. Gjennom å snakke åpent om eventuelle kulturelle forskjeller som finnes i elevgruppen, kan elevene få en forståelse av at det er ulike faktorer som påvirker

den enkelte ungdoms atferd og holdninger til bruk av rusmidler. Man kan også diskutere hva slags betydning alders- og salgsbegrensinger har, og hvilken betydning dette kan ha for å prøve tobakk og alkohol i ung alder.

I klassen kan man arbeide med å bevisstgjøre elevene om at det finnes både et direkte og indirekte press til å bruke alkohol eller andre rusmidler. Det er også viktig med en kritisk refleksjon omkring betydningen av å være sosiale støttespillere for hverandre.

### **Forslag til læringsaktivitet om påvirkning**

- Læreren starter timen med å spørre klassen om hva som påvirker ulike valg som skal tas, blant annet om man skal begynne å røyke, drikke alkohol, teste narkotika eller prøve dopingmidler. For å sikre at alle elevene deltar med svar, kan de først skrive ned sine svar på en lapp i forkant av diskusjonen.
- På bakgrunn av det som kommer frem i diskusjonene blir de ulike påvirkningsfaktorene notert på tavla og systematisert i noen hovedkategorier.
- Elevene fordeler seg deretter på grupper, hvor hver gruppe diskuterer en av hovedkategoriene.
- På slutten av timen samles klassen igjen, og hver gruppe refererer fra diskusjonene som har foregått. Sammen prøver elevene å bli enige om en liste over hvilke faktorer som påvirker dem mest.

### **Forslag til læringsaktivitet om gruppepress**

- La elevene enkeltvis eller i grupper komme med noen eksempler på hva de mener er indirekte og direkte drikkepress. Diskuter hvordan et slikt press kan oppleves i ulike situasjoner.
- Elevene kommer med forslag gruppevis eller i samlet klasse til måter å motstå drikkepress på.
- Elevene tar utgangspunkt i en situasjon hvor en eller flere ungdommer blir utsatt for press, og lager et rollespill om situasjonen. Etterpå viser de ulike gruppene frem sitt rollespill for resten av klassen. Et viktig poeng er at rollespillet har en slutt som viser at det er mulig å stå imot press.

Noen av forslagene som er presentert på 7. årstrinn, vil også være relevante for kompetansemål for ungdomstrinnet. Noen forslag er derfor identiske med det som er presentert tidligere.

## Kompetansemål etter 10. årsteg:

### SAMFUNNSFAG – Samfunnskunnskap

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- beskrive utvikling og konsekvensar av tobakks- og rusmiddelbruk i Noreg og diskutere haldningar til rusmiddel

#### **Begrunnelse:**

Fokus på elevenes kunnskap og holdninger står sentralt i alle fag i skolen og i målene i Læreplanens generelle del. Kunnskap om utvikling av rusmiddelbruk i Norge og kunnskap om konsekvenser av rusmiddelbruk på individ-, familie- og samfunnsnivå inngår som en naturlig del av den allmennkunnskapen elevene skal ha etter endt skolegang.

Elevene skal kunne stille kritiske spørsmål ved hva som påvirker egen atferd og holdning til ulike rusmidler. Dette kan være med på å øke bevisstheten om påvirkning fra venner, familie, media, lokalmiljø og samfunnet generelt. Gjennom å diskutere eventuelle kulturelle forskjeller som finnes i elevgruppen, vil elevene kunne få en forståelse av kulturelle faktorer som påvirker den enkelte ungdoms atferd når det gjelder holdninger og bruk av rusmidler.

Kunnskap om og forståelse av ulike alkoholpolitiske virkemidler er viktig kunnskap i et folkehelseperspektiv.

#### **Forslag til læringsaktiviteter knyttet til utvikling og konsekvenser av rusmiddelbruk i Norge**

- Ta utgangspunkt i statistikk over utvikling og konsekvenser av alkoholbruk, røyking og bruk av illegale rusmidler i Norge. Informasjon finnes på <http://www.sirus.no/nor/Statistikk/>, <http://www.ungdata.no>, <http://www.fhi.no/helsestatistikk/statistikkbanker> og <http://www.forebygging.no/en/Rapporter-og-undersokelser/Statistikk/>. La elevene parvis eller i grupper studere utviklingen og notere seg noen tanker om hvorfor de tror utviklingen har blitt slik.
- La elevene søke informasjon om rusmiddelbruk i ulike kulturer. Hvilke ulikheter finnes? Hvordan kan dette forstås og forklares?
- La elevene studere og sammenligne ulike politiske partiprogram i Norge for å finne ulike synspunkter på alkohol-/rusmiddelpolitikk.

- Korte presentasjoner av elevenes funn, diskusjon og felles oppsummering i klassen.

### **Konsekvenser ved bruk av rusmidler**

#### **Begrunnelse:**

Dette kompetansemålet på ungdomstrinnet innebærer både kortsiktige og langsiktige konsekvenser ved bruk av rusmidler. Eksempler på kortsiktige konsekvenser kan være økt risiko for ulykker, vold, seksuelle overgrep eller handlinger som de angrer på i ettertid. Bruk av sosiale medier er også relevant å inkludere i oppgavene. Det er ikke uvanlig at ungdom som har drukket seg beruset blir fotografert, og at bildene senere blir lagt ut på nettet. Alle disse konsekvensene vil elevene kunne ha nytte av å diskutere i fellesskap eller i mindre grupper.

På ungdomstrinnet skal elevene også skaffe seg innsikt i de langsiktige negative helsekonsekvensene bruk av rusmidler fører med seg. Eksempler på langtidseffekter kan være avhengighet og ulike sykdommer knyttet til langvarig risikobruk av rusmidler.

### **Forslag til læringsaktivitet om konsekvenser av bruk av rusmidler**

- Elevene samler/søker etter avisartikler om ulykker, voldsepisoder og hendelser som kan være knyttet til rusmiddelbruk.
- La elevene søke opp fakta-stoff om rusmidler og konsekvenser av rusmiddelbruk.
- Elevene diskuterer mulige konsekvenser av rusmiddelbruk for den enkelte, familiene og samfunnet.

### **Forslag til læringsaktivitet om bruk av sosiale medier**

- Elevene diskuterer i grupper eller plenum hvilke konsekvenser det kan ha å legge ut informasjon og bilder av seg selv knyttet til rusmiddelbruk på sosiale medier.
- Dersom man velger gruppearbeid, kan hver gruppe lage 3–4 regler for nettbruk som de mener er viktige. Klassen velger ut de reglene de mener er viktigst. Disse kan skrives på en plakat og henges opp i klasserommet. Reglene kan også sendes hjem.

## **Regulering av tilgjengelighet – virkemidler i alkohol- og rusmiddelpolitikken**

### **Begrunnelse:**

Når alkoholkonsumet i samfunnet går opp, øker også skadevirkningene i befolkningen som helhet. Det finnes ulike virkemidler som har til hensikt å begrense tilgjengeligheten. Tiltak som tilsynelatende har beskjeden virkning, men som er rettet mot mange, kan ha langt større virkning enn tiltak som har stor og målbar virkning på noen få. Et viktig mål med arbeidet med temaet rusmidler i skolen er at elevene skal forstå bakgrunnen for gjeldende lover og regler i Norge på dette området.

### **Forslag til læringsaktivitet knyttet til regulering av tilgjengelighet**

Læreren/klassen finner frem tilgjengelig statistikk og litteratur om effekten av regulering av tilgjengelighet (5).

La elevene finne svar på:

- Hvilke virkemidler har vi i Norge for å begrense tilgjengeligheten av rusmidler?
- Hvilke fordeler og ulemper er det med disse virkemidlene?
- Hva skiller Norge fra andre land på dette området?
- Hva er formålet med alkoholloven?
- Hvilke konsekvenser kan det få for individ, familie og samfunn om virkemidlene oppheves eller det skjer en liberalisering?
- Hvilken betydning kan reklame ha for salg og bruk av tobakk og alkohol for unge og voksne?

### **Forslag til læringsaktivitet om påvirkning og holdninger**

- Gruppearbeid:  
Hva er det som påvirker ulike valg den enkelte tar når det gjelder om man skal begynne å røyke, drikke alkohol, teste narkotika eller prøve dopingmidler? Elevene diskuterer og noterer de ulike påvirkningsfaktorene som kommer fram i gruppene.
- Plenum:  
Elevene refererer fra diskusjonene og alle påvirkningsfaktorene skrives på tavla. Plenumsdiskusjon om faktorene og hva som er de viktigste.

## KROPPSØVING – Trening og livsstil

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse

### **Begrunnelse:**

Bruk av rusmidler har konsekvenser for idrettsprestasjoner. Rusmiddelbruk er tett forbundet med livsstil og helse. Det er viktig at elevene får kunnskap om konsekvenser ved bruk av rusmidler for kropp, psykisk helse, prestasjon og kondisjon. Kunnskap om rusmidlenes virkninger på kroppen og kunnskap om kortsiktige og langsiktige konsekvenser ved rusmiddelbruk, kan styrke elevenes forståelse av sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.

### **Forslag til læringsaktivitet om fysisk aktivitet, livsstil og helse**

Elevene kan undersøke følgende spørsmål – gjerne i grupper:

- På hvilke måter kan alkohol- og rusmiddelbruk komme i veien for en sunn livsstil?
- Hvilke regler og normer knyttet til rusmiddelbruk har ulike lokale idrettsklubber og andre frivillige organisasjoner?
- Er reglene formulert skriftlig?
- Finnes det sanksjoner ved eventuelle brudd på slike regler?
- Hva mener dere selv er fornuftige regler og normer knyttet til rusmiddelbruk og idrett?

### 3.3. Kompetansemål og læringsaktiviteter for videregående opplæring

Utdanningsprogrammene barne- og ungdomsarbeiderfag, idrettsfag og kokk- og servitørfag berører temaet rusmidler spesifikt i sine kompetansemål.

#### Programfag for barne- og ungdomsarbeiderfag – Læreplan i felles programfag Vg2 – kompetansemål - Helsefremmende arbeid:

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne;

- drøfte ulike holdninger til tobakk, rus og kriminalitet og beskrive noen rus- og kriminalitetsforebyggende tiltak rettet mot barn og unge

#### **Begrunnelse:**

I barne- og ungdomsarbeiderfag er det viktig at elevene er bevisste på at de utdanner seg til yrker der de skal være rollemodeller for yngre ungdommer. Det er derfor sentralt at de reflekterer over egen bruk og egne holdninger til rusmidler. I tillegg er det viktig at de har kunnskap om hvilke tiltak/strategier som er hensiktsmessige for forebygging rettet mot barn og unge.

#### **Forslag til læringsaktivitet**

- Bruk nettsteder (eks: <http://www.ungsinn.no/>, <http://www.forebygging.no/en/Metode/> som gir en oversikt over ulike forebyggingstiltak, og finn frem til forebyggingstiltak/strategier som finnes for barn og unge.
- Case og rollespill: I en tenkt kommune har en rekke negative hendelser blitt tatt opp i mediebildet, knyttet til vold, hæververk og fester med sterkt berusede ungdommer. Utekontakten har tatt initiativ til et møte fordi de ønsker å sette i verk forebyggende arbeid. På møtet stiller for eksempel ungdommer som kjenner til miljøet, representanter fra restaurantnæringa, politiker som ønsker å utvide skjenketider, helsesøster, ungdomsklubbleder og politi. Elevene velger hvilke roller de vil spille, men passer på at ulike holdninger til rusrestriksjoner og ruspolitikk i kommunen kommer frem. Elevene dikter videre på caset og spiller rollespillet. Lærer kan legge inn en føring om at rollespillet har en løsningsorientert avslutning, i samsvar med det helsemyndighetene anbefaler.
- I etterkant evaluerer elevene rollespillet, og samtaler om egne holdninger knyttet til ulike problemstillinger som kom frem i rollespillet.



## Læreplan i treningslære - felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag

### – kompetansemål – Trening og helse:

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne;

- drøfte hvordan doping og stimulerende midler kan virke inn på helse og prestasjonsutvikling

#### **Begrunnelse:**

Bruk av rusmidler har konsekvenser for idrettsprestasjoner. Det er viktig at elevene får kunnskap om slike konsekvenser for kropp, psyke, prestasjon og kondisjon. Dette innebærer kunnskap om rusmidlenes fysiologiske virkninger på kroppen. Videre trenger de innsikt i både kortsiktige og langsiktige konsekvenser ved bruk av rusmidler, samt kunnskap om hva de ulike rusmidlene inneholder. Gjennom dette kan elevene få en forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.

#### **Forslag til læringsaktiviteter**

- Hver elev skriver ned 3–5 grunner til å la være å bruke doping eller andre rusmidler med tanke på helse og prestasjonsutvikling. Etterpå går elevene sammen i grupper hvor de utarbeider en liste over de viktigste argumentene. Det gruppene kommer frem til oppsummeres i plenum.
- Bruk av alkohol skjer av og til i forbindelse med idrett og andre fritidsaktiviteter. Elevene kan undersøke:
  - Hvilke regler og normer knyttet til rusmiddelbruk de ulike idrettsklubbene og andre frivillige organisasjoner praktiserer.
  - Er reglene formulert skriftlig?
  - Finnes det sanksjoner ved eventuelle brudd på slike regler?

Etterpå kan elevene diskutere resultatet av undersøkelsen og hvilken virkning de mener slike regler og normer har på medlemmene. Elevene kan også diskutere hva de selv og lederne kan gjøre, hver for seg og sammen, for å unngå bruk av rusmidler i forbindelse med fritidsaktiviteter.

## Programområde for kokk- og servitørfag - Læreplan i felles programfag Vg2

### – kompetansemål – Servering, bransje og miljø:

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne;

- presentere, anbefale og servere mat, alkoholfrie og alkoholholdige drikkevarer
- drøfte etiske problemstillinger knyttet til kokk- og servitørfag og det ansvaret det innebærer å lage og tilby mat og drikke til andre

#### **Begrunnelse:**

I denne bransjen trenger elevene kunnskap om regler for salg og skjenking av alkohol. De skal også kunne tilby alkoholfrie alternativer til de som ønsker det.<sup>5</sup>

#### **Forslag til læringsaktiviteter**

- Elevene får i oppgave å finne frem hvilke anbefalinger som helsemyndighetene i Norge gir angående helse og kosthold.
- Elevene og lærer diskuterer følgende problemstillinger de kan møte i arbeid som kokk og servitør: Overskjenking, aldersgrenser ved servering av alkohol, tilbud til kunder om alkoholfrie alternativer. Elevene bør diskutere skjenkestedets ansvar med hensyn til overskjenking.
- Elevene tar utgangspunkt i problemstillingene ovenfor og lager deretter en tegneserie, film eller tekst som illustrerer dette punktet. Produktet presenteres for medelevene etterpå.

5. Se <http://kommunetorget.no/og>

<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/alkohol/Sider/default.aspx>; lenkesamling s. 31

## 4. RUSSETID



Foto: Yuri Arcurs

Russetiden er ofte forbundet med vågestykker, festing og risiko for overdreven bruk av alkohol. I løpet av siste året på videregående skole vil alle være fylt 18 år, og dermed ha lov til å kjøpe og konsumere alkohol. Gjennom å fokusere på kunnskap om konsekvenser ved å drikke seg overstadig beruset, samt arbeide med holdninger knyttet til beruselse, kan man bidra til å fremme de unges «drikkekompetanse», og til å forebygge ulykker og skader.

Statistikk viser at mange voldsepisoder er knyttet til rusmiddelbruk. Hvert år skjer det også ulykker med russebiler. Det å drikke seg overstadig beruset vil kunne føre til at en havner i situasjoner man ellers ville tatt avstand fra. Kravene til russeknuter oppfordrer ofte ungdom til å utføre handlinger som de ikke ville ha utført om de var edru.

I forbindelse med russetiden opplever mange forventninger om et høyt alkoholkonsum. Forventningen kommer både fra med-

elever og fra tradisjoner etablert gjennom mange tiår med russefeiring. Det er viktig at ungdommene diskuterer hvordan de konkret kan være sosiale støttespillere for hverandre, slik at de klarer å motstå press, unngå å øve press på andre og vise omsorg og støtte til medruss i situasjoner der det trengs.

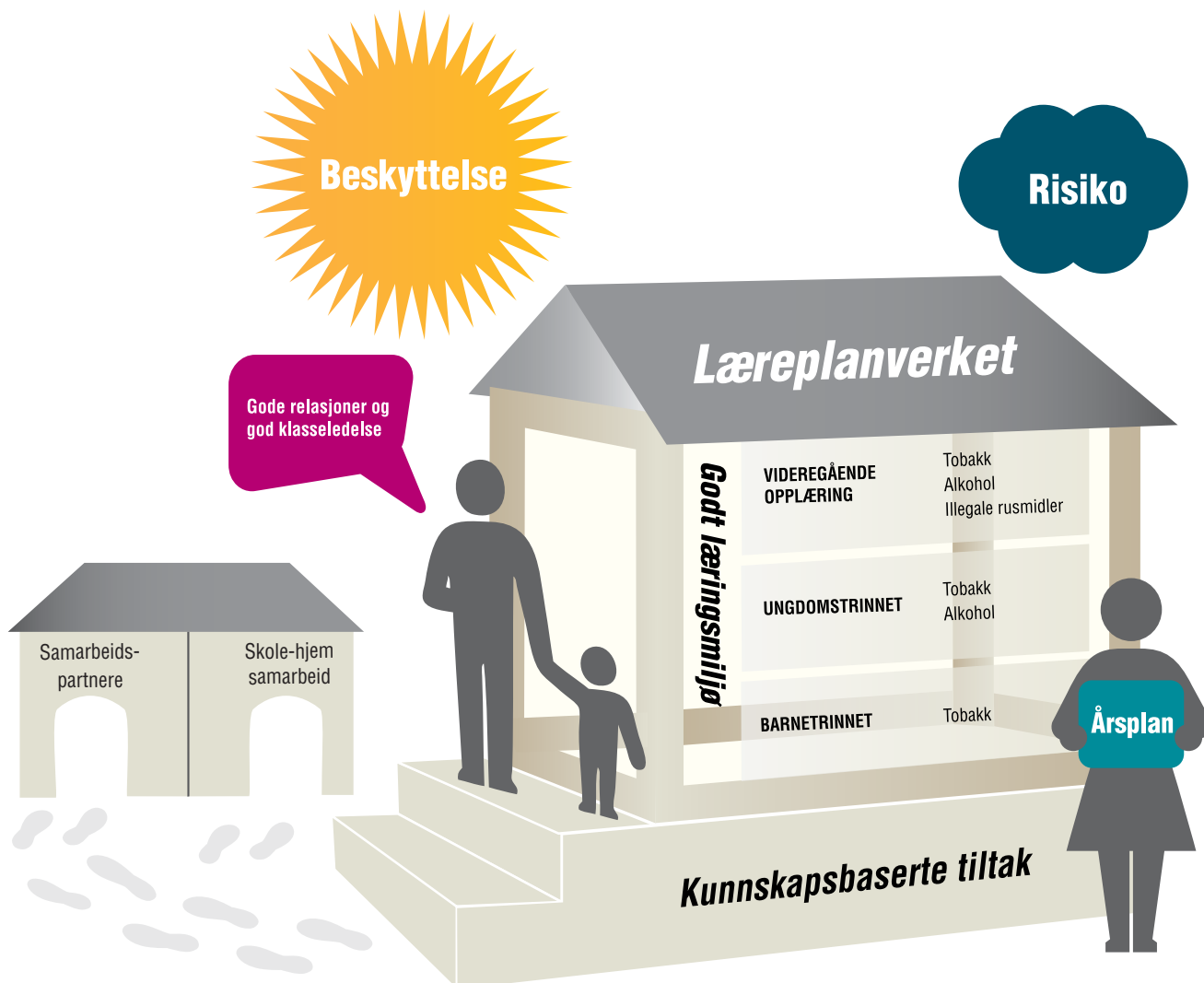
Forebyggende arbeid rettet mot russeren kan også føre til at flere opplever russetiden som en god og hyggelig feiring av endt skolegang. Dette fokuset bør komme tidlig, allerede når elevene begynner å snakke om russetiden og forventningene dannes.

Det er ikke utarbeidet egne kompetansemål med tanke på hvordan elevene kan håndtere denne tradisjonen. I dette støtte-materiellet presenteres likevel noen forslag til hvordan skolen kan bidra til en positiv russetid.

### **Forslag til hvordan skolen kan bidra til en positiv russetid**

- Diskuter konsekvenser for bruk av rusmidler når man kjører bil. Elevene deles inn i grupper som skal gjennomføre rollespill som viser ulike handlinger og konsekvenser knyttet til kjøring i beruset tilstand. Gruppene velger ulike tema. For eksempel; hvordan man kan håndtere en situasjon der man er passasjer, og bilfører har drukket alkohol, eller hvordan kan man avverge at en beruset medruss setter seg bak rattet? Ta gjerne med situasjoner der sjåføren ikke vil følge råd og oppfordringer og likevel setter seg i bilen.
- Skriv en stil om temaet russetid, hvor fokus er på det å være støttespiller og ha evne til å stå imot press fra andre. Teksten kan gjerne skrives i ulike sjangre (novelle, fagtekst, kåseri).
- Skoleledelsen, lærerne og russeren snakker sammen om hvordan man kan skape en trygg og positiv russetid for alle. Et slikt møte kan ha som mål at alle er enige om felles regler; alle arrangement i skolens regi eller i skolens lokaler skal være rusfrie, sanksjoner for å komme beruset på skolen, samt enighet om at alle har et ansvar for å ta vare på hverandre.
- Skolen kan ta initiativ til et samarbeid med for eksempel utekontakt eller forebyggende politi. Disse fagpersonene kan være samtalepartnere for russeren under selve feiringa, og kan også kontaktes direkte om noen er bekymret for en medruss.

# 5. AVSLUTNING



**Figur 3:** En rusmiddelforebyggende skole

I alt forebyggende arbeid er det vesentlig å arbeide systematisk og langsiktig. Det er også viktig at alle på skolen involveres i arbeidet og at ledelsen tar et spesielt ansvar for arbeidet. For å få til dette er planmessig arbeid, godt læringsmiljø og skole-hjem-samarbeid sentrale nøkkelord.

Figur 3 illustrerer dette. Skolens virksomhet, også rusmiddelforebyggende innsatser bør bygge på kunnskapsbaserte strategier.

Inkludert i dette er også arbeid for et godt læringsmiljø. To sentrale elementer i et godt læringsmiljø er god relasjon mellom lærer og elev og god skole- og klasseledelse. Dermed er lærere vesentlige for at det forebyggende arbeidet skal bli vellykket. Når det gjelder temaet rus, er det viktig at en får til diskusjoner mellom elever og voksne om utprøving og bruk av rusmidler, uten formaninger, instruksjoner og speiding etter tegn på rusmiddelbruk. Videre er det viktig å ha en plan for det rusforebyggende arbeidet, og at denne inkluderes i skolens årsplaner. Her har rektor et spesielt ansvar for å ivareta systematikk, langsiktighet og kvalitet i arbeidet.

Et annet sentralt element i arbeidet er at de ulike innsatsene settes inn på riktig tidspunkt i skoleløpet, noe som både læreplanverket og forskning gir støtte for. Samarbeidet mellom hjem, skole og andre samarbeidspartnere er viktig for å lykkes. Det bør etableres rutiner for dette samarbeidet slik at det oppleves lett å kommunisere med hverandre.

I et rusforebyggende perspektiv er det også nødvendig at aktørene har kunnskaper om risiko og beskyttelsesfaktorer og hvordan en kan styrke beskyttelsesfaktorer og redusere risiko så langt det er mulig.

Læreplanverket er rammeverket for hele skolens virksomhet. Forebyggende arbeid bør tilpasses skolens øvrige virksomhet og hjemles i opplæringsloven, generell del av læreplanverket og i kompetansemål i ulike trinn og fag.

# LENKER

## Fakta om rusmidler og rusmiddelpolitikk

- Folkehelseinstituttet.no:  
faktaark om tobakk, alkohol og ulike illegale rusmidler  
<http://www.fhi.no/om-fhi/a-aa-finn-frem/faktaark>
- Helsenorge.no: Fakta om rusmidler  
<https://helsenorge.no/Helseogsunnet/Sider/Rusmidler.aspx>
- Helsenorge.no: Fakta om alkohol  
<https://helsenorge.no/Helseogsunnet/Sider/Alkohol.aspx>
- Helsenorge.no: Fakta om røyking og snus  
<https://helsenorge.no/Helseogsunnet/Sider/Royking-og-snus.aspx>
- Helsedirektoratet.no: animasjonsfilmer om alkoholsalg  
<http://www.youtube.com/watch?v=t37uL7f6jyQ>
- Helsedirektoratet.no: animasjonsfilmer om skjenking  
<http://www.youtube.com/watch?v=FdnF-DUup60>
- forebygging.no/skole  
<http://www.forebygging.no/skole/>
- Kommunenes forvaltning av alkoholloven  
[http://sirus.no/filestore/Automatisk\\_opprettede\\_filer/Kommunenesforvaltningavalkoholloven2010.pdf](http://sirus.no/filestore/Automatisk_opprettede_filer/Kommunenesforvaltningavalkoholloven2010.pdf)
- Kommunetorget.no/ansvarlig vertskap  
<http://kommunetorget.no/Temaomrader/Ansvarligvertskap/>
- Rustelefonen.no  
<http://www.rustelefonen.no>
- Slutta.no (røyketelefonen)  
<http://www.slutta.no>
- Dopingtelefonen.no  
<http://www.dopingtelefonen.no>
- Ung.no  
<http://www.ung.no>

## Statistikk

- Ungdata.no  
<http://www.ungdata.no/id/22414>
- Sirus.no  
<http://statistikk.sirus.no/sirus/>

## Veiledere

- Bedre læringsmiljø  
<http://www.udir.no/Laringsmiljo/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo2/>
- Fra bekymring til handling  
<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusområdet/Sider/default.aspx>
- Veileder: Utvikling av sosial kompetanse  
[http://www.udir.no/Upload/Satsningsomraader/LOM/5/Veil\\_Sos\\_kompetanse.pdf?epslanguage=no](http://www.udir.no/Upload/Satsningsomraader/LOM/5/Veil_Sos_kompetanse.pdf?epslanguage=no)
- Veileder: Arbeid mot mobbing  
[http://www.udir.no/Upload/Laringsmiljo/5/Arbeid\\_mot\\_mobbing\\_veileder\\_bm.pdf?epslanguage=no](http://www.udir.no/Upload/Laringsmiljo/5/Arbeid_mot_mobbing_veileder_bm.pdf?epslanguage=no)
- Oppslagsverk: Hvordan kan vi hjelpe ungdom som står i fare for å falle utenfor skole og arbeidsliv?  
[http://issuu.com/tibet/docs/bufdir\\_oppslagsverk?e=1713176/1663104](http://issuu.com/tibet/docs/bufdir_oppslagsverk?e=1713176/1663104)

## Andre lenker

- Kunnskapsløftet  
<http://www.udir.no/Lareplaner/>
- tidligintervensjon.no  
<http://tidligintervensjon.no>
- Udir.no  
<http://www.udir.no>
- h-dir.no  
<http://helsedirektoratet.no/Sider/default.aspx>
- settegrenser.no  
<http://www.settegrenser.no>
- snakkomrus.no/  
<http://snakkomrus.no>



# KILDER

- Babor, T., Caetano, R., Casswell, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K., et al. (2010): *Alcohol: No ordinary commodity. Research and public policy. Second edition.* Oxford: Oxford University Press.
- Befring, E., Frønes, I. og Sørli, M.A. (2010): *Sårbare unge. Nye perspektiver og tilnærminger.* Gyldendal Akademisk.
- Ferrer-Wreder, L., Stattin, H. Lorente, C., Tubman, J.G. og Adamson, L. (2005): *Framgångsrika preventionsprogram för barn och unga. En forskningsöversikt.* Stockholm: Gotha.
- Gravrok, Ø., Schancke, V., Andreassen, M. og Domben, P. (2006): *Lokal skolestrategi for rusforebyggende og helsefremmende arbeid – en kunnskapsoppsummering.* Skriftserie fra Nordnorsk Kompetansesenter-Rus, ved Nordlands-klinikken.
- Helsedirektoratet (03/2010): *Fra bekymring til handling* (<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusområdet/Sider/default.aspx>).  
*En veileder om tidlig intervensjon på rusområdet*
- Helse- og omsorgsdepartementet (01.01.2012): *Lov om folkehelsearbeid*
- Helse- og omsorgsdepartementet (2008): *Opptappingsplanen for rusfeltet*
- Henriksen, Ø. (2012): *Alkohol er ikke for de unge.* Ungeogrus.no
- Henriksen, Ø. (2002): *Ikke som jeg gjør, men som jeg sier. Om rus, kommunikasjon og oppdragelse.* Tano Aschehoug.
- Koutakis, N., Stattin, H., Kerr, M. (2008): *Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro prevention Program.* Addiction, Volume 103 Issue 10, s. 1629-1637.
- Kunnskapsdepartementet (1998): *Lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa (Opplæringslova).* Lovdata.no
- Kunnskapsdepartementet (2006): *Læreplanverket for Kunnskapsløftet.* Midlertidig utgave juni 2006.
- NIDA- National Institute on Drug Abuse (2003): *Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators, and community leaders.* U.S.Department of health and human services.

- Nordahl, T., Gravrok, Ø., Knudsmoen, H., Larsen, TMD. Og Rørnes, K. (2006): *Forebyggende innsatser i skolen. Rapport fra forskergrupper nedsatt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid, læreren som leder og implementeringsstrategier*. Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet.
- Nordahl, T., Sørli, M.A., Manger, T. og Tveit, A. (2006): *Atferdsproblemer blant barn og unge. Teoretiske og praktiske tilnærminger*. Fagbokforlaget.
- Pedersen, W. (2006): *Bittersøtt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rossow, I. og Nordström, T. (2011): *The impact of small changes in bar closing hours on violence. The Norwegian experience from 18 cities*. Addiction.
- Rossow, I., Pape, H. og Baklien B. (2010): *Tiltak for å begrense alkoholrelaterte skader og problemer*. SIRUS-Rapport 5/2010.
- SIRUS (2011): *Rusmidler i Norge*. Statens institutt for rusmiddelforskning
- Sirus (Sirus-rapport 5/2010): *Tiltak for å begrense alkoholrelaterte skader og problemer*. Kapittel 3; Informasjons- og holdningstiltak
- Statens Folkhälsoinstitut (2010): *Berusing på schemat*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
- Tolan, P., Szapocznik, J. og Sambrano, S. (2007): *Preventing youth substance abuse. Science-based programs for children and adolescents*. Washington DC: American Psychological Association
- Utdanningsdirektoratet (2011): *Materiell for helhetlig arbeid med læringsmiljø*. ([www.udir.no/Laringsmiljo/Materiell-for-helhetlig-arbeid-med-laringsmiljoet/](http://www.udir.no/Laringsmiljo/Materiell-for-helhetlig-arbeid-med-laringsmiljoet/))

Heftets tittel: Støttmateriell  
Rusmiddelforebyggende arbeid i skolen  
– forslag til læringsaktiviteter  
  
IS-1978

Utgitt: Juni 2012, sist oppdatert februar 2014

Utgitt av: Helsedirektoratet i samarbeid med Utdanningsdirektoratet

Kontakt: Kompetansesenter rus – region Nord (KoRus-Nord)  
(tilknyttet UNN, klinikk for rus- og spesialpsykiatri)  
Teknologiveien 10, 8517 Narvik  
Tlf. 76 96 73 10  
Område: Nordland, Troms, Finnmark  
Hjemmeside: [www.korusnord.no](http://www.korusnord.no)

Forsidefoto: Yuri Arcurs  
Grafisk design: [www.aasebie.no](http://www.aasebie.no)