

Hvordan snakke med ungdom om rusmidler





Snakk om rus!

- Ungdom ønsker å lære
- Ungdom flest går det bra med, men likevel viktig å ta opp som tema.
- Alkohol er vanligst
- Foreldreinvolvering viktig





TIPS:

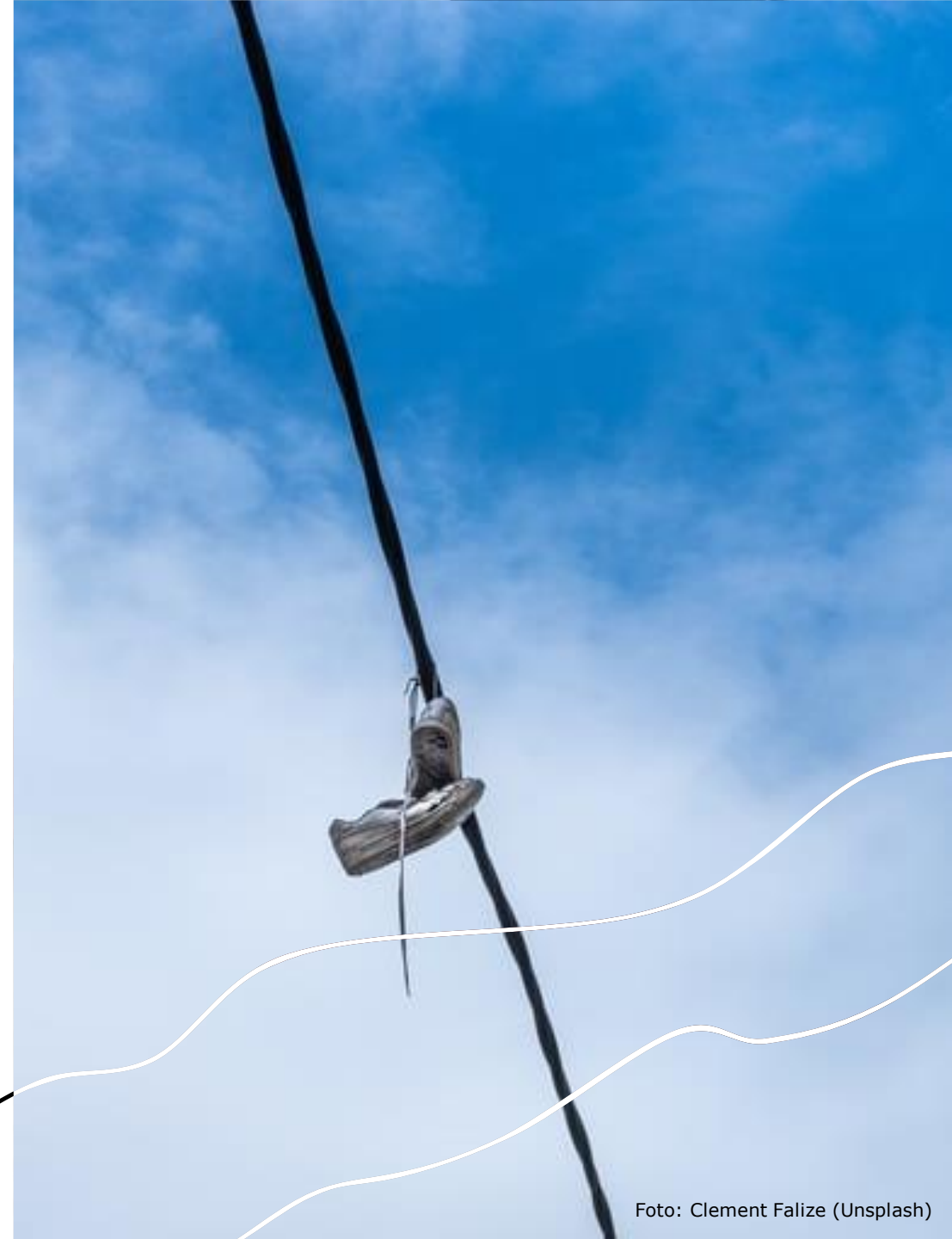
- Ta ungdommen på alvor
- Vær ærlig
- Ikke pakk det inn, ikke ha en skjult agenda
- Ta opp bekymringer med den det gjelder
- Del observasjoner, ikke konklusjoner





TIPS:

- Vær nysgjerrig på ungdommens tanker- og lytt
- Unngå å moralisere, kritisere og beskyld
- Ikke overdriv farene ved rusmidlene





TIPS:

- Vis aksept og bekreft ungdommens styrker
- Gi ungdom verktøy til å ruse seg trygt
- Si at de alltid kan be om hjelp!





Skadereduksjon- 10 tips

1. Ikke sprit. Mer skade, overgrep, vold og forgiftning
2. Ikke drikkeleker og shot-konkurranser
3. Plan for hvor mye du skal drikke. Vann innimellom
4. Vennegruppe med roterende ansvar: ingen etterlates alene
5. Akutte ruskader (festovergrep og vold)
6. Ikke alkohol + illegale rusmidler. I noen tilfeller dødelige (opioider)
7. Cannabis ikke det farligste stoffet, men kan gi akutte reaksjoner/psykose. På sikt- problemer
8. Kokain er farlig. Akutte skader særlig med alkohol
9. «Beefing» og vold er uforutsigbart og farlig
10. For all del: ikke dealing-hårfin grense til «farlige kriminelle»

Si at de alltid kan be om hjelp!

KORUS