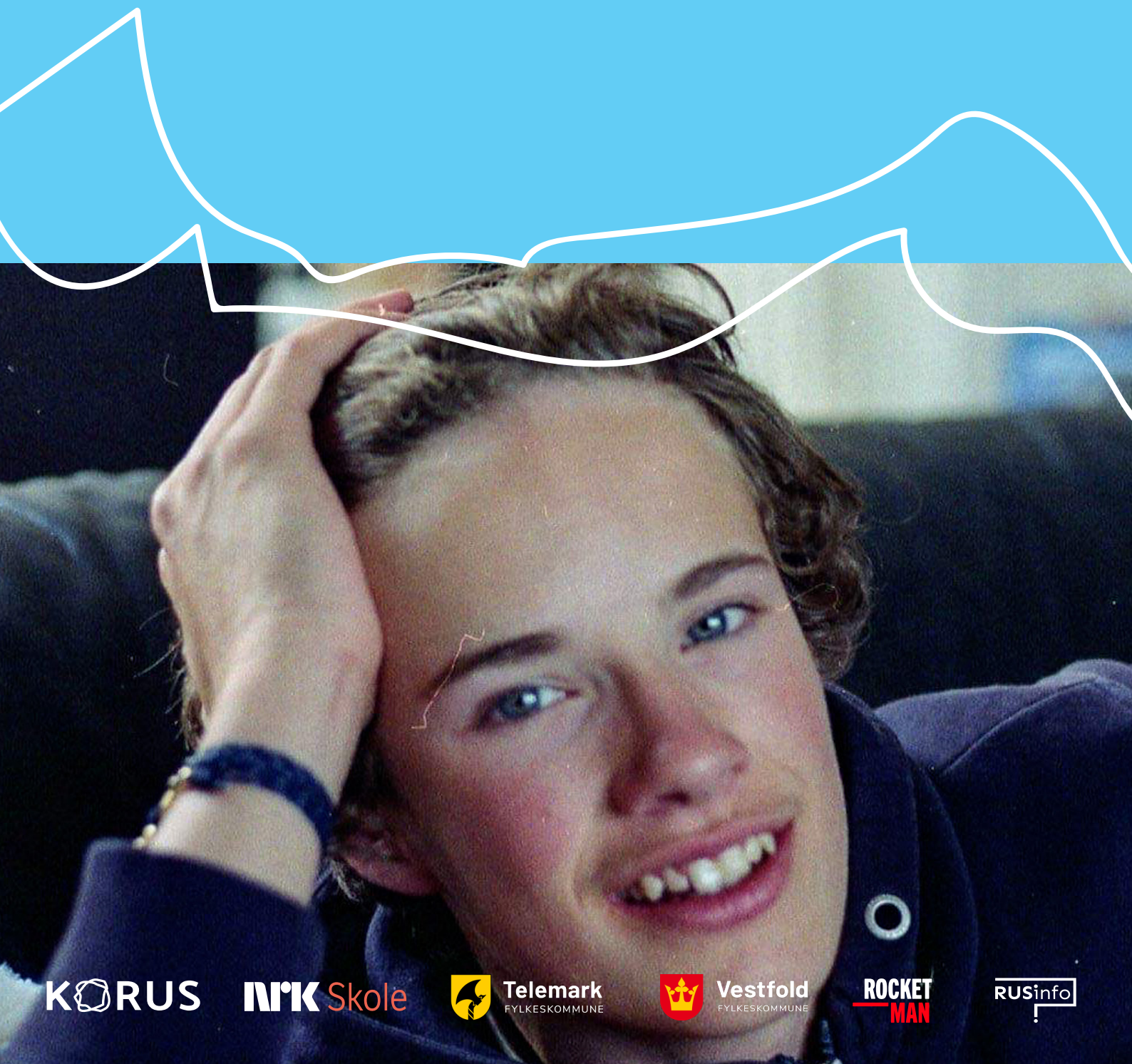


Rettleiar for vidaregåande skule

Undervisningsopplegg til NRK-serien RUS

Episode 2: Jens



Undervisningsopplegget er eit verktøy for korleis du kan bruke NRK-serien RUS i vidaregåande opplæring.

Denne rettleiaren gir deg tips til førebuing og gjennomføring av **episode 2**. Rettleiaren blir sett i samanheng med Power Point-presentasjonen.

Det er mest nyttig å involvere elevane i planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisningsopplegget. Ved å involvere får elevane jobbe med det som dei sjølve er opptatt av.

Erfaringsmessig kan episode 2 føre fram ulike kjensler hjå elevane. Det er viktig å vere merksam på at elevar i klassen kan ha livserfaringar som blir rørde ved i episoden. Fleire elevar kan streve med eigen rusbruk, vere pårørande til personar med problematisk rusbruk (foreldre, sysken eller andre viktige personar), eller ha vener med rusutfordringar. Nokre kan også ha opplevd å miste ein kamerat i ein overdose.

Det kan difor vere lurt å seie noko om dette i starten av denne undervisningsøkta. Og det kan vere fornuftig å tydeleggjere kven elevane kan ta kontakt med om dei har behov for å snakke med nokon etter undervisninga.

Presenter lokale ressurspersonar. Sjå siste side i rettleiaren og Power Point-presentasjonen.

Om du som lærar/fagperson treng meir kunnskap eller rettleiing om temaet, så ta kontakt med ditt regionale KORUS.

Rammene for undervisningsopplegget

Tid: To dobbelttimar

Mål og tema med undervisningsopplegget	04
Episode 2 av "RUS"	05
Gruppearbeid: Refleksjonsoppgåver, praktiske øvingar og leikar .	06
Kontaktinformasjon ved bekymring	12

Mål og tema

Elevane ønskjer meir og betre rusundervisning i skulen. Dei ønskjer fakta og ikkje ein peikefinger. Dei ønskjer ein arena der dei kan diskutere og reflektere saman med medelevane og trygge vaksne. Målet med undervisningsopplegget er å bidra til dette.



Denne undervisningsøkta tek utgangspunkt i historia til Jens, som døydde av ein ufrivillig overdose. Målet er å vise historia og få elevane til å reflektere over og diskutere to tema:

- 1) I kva grad er det mogleg å få kontroll på eigen rusbruk?
- 2) Kvifor skjuler vi vårt sanne eg bak masker og fasadar?

**Å ruse seg kan gå greitt, men det kan også gå skikkeleg dårleg.
Er du villig til å ta risikoen?**

▶ Sjå episoden



Episode 2: Jens

I serien RUS på NRK skal Leo finne sanninga om rus – på godt og vondt.

Jens var ein fin og sporty kar som tok ei pille han ikkje burde. Historia hans kan kanskje ein dag redde livet til nokon du er glad i. Eller deg.

Gruppearbeid

Sjå gjennom refleksjonsspørsmål, praktiske øvingar og leikar før du utarbeider og gjennomfører undervisningsopplegget. Nokre av oppgåvene er tenkt at skal gjennomførast før episoden blir vist. Sett saman grupper og vel oppgåver, gjerne saman med elevane.

Avtal med elevane når og korleis læraren skal vere til stades under gjennomføringa av oppgåvene. Mange elevar gir uttrykk for at det blir betre samtalar utan lærar til stades. Nokre elevar kan for eksempel ta eit medansvar for refleksjonsspørsmåla. Ein kan også avtale at læraren skal vere til stades, men i ein litt annan rolle, og som ein trygg vaksenperson.

I tillegg til oppgåvene som er eksemplifiserte her, kan undervisningsopplegget knytast til eit større og gjerne tverrfagleg arbeid. Sjekk ut aktuelle kompetansemål i ulike studiefag.

Refleksjonsspørsmål

Metodikken IGP (individ – gruppe – plenum) kan nyttast som ein metode i arbeidet med refleksjonsspørsmåla. Metoden går føre seg i tre steg:

- 1) elevane tenker litt for seg sjølve
- 2) reflektere og diskutere i grupper
- 3) presentere i plenum

- Kva tenker du på etter at du har høyrte og sett historia om Jens?
- Kva kan du lære av historia om Jens?
- På kva måte kan rusbruket til ein person påverke familie og vener?
- Rusmiddel (alkohol og ulovlege stoff) har to sider. Når er rus moro, positivt og sosialt, og når er det risikabelt, alvorleg og farleg? Og kvar går grensa?
- Om du blir bekymra for at nokon du kjenner rusar seg for mykje, kva kan du då gjere? Kvar går grensa mellom omsorg og tysting?
- Kva kan du gjere når den du vil hjelpe ikkje ønskjer hjelp?

- Oftast tek vi på oss ei maske når vi er saman med andre menneske. Kvifor er det vanskeleg å vere open om korleis ein eigentleg har det? Kva for følelsar er det vanskeleg å vise til andre, og kva for følelsar er det lett å vise til andre?
- Mange som opplever at nokon i familien har eit rusproblem, prøver å skjule dette for omgjevnadene. Kvifor vil ein skjule dette?
- Oftast kjennest rusbruk tabu og skambelagt. Korleis påverkar det den som ruser seg og familie og vener rundt?
- Jens sa han hadde full kontroll på rusbruket sitt. Er det mogleg å ha kontroll på rusbruk? Er det skilnad på om rusbruket er alkohol eller andre rusmiddel?

Oppgåve om kontroll: “Er du villig til å ta risikoen?”

- a) Du skal stupe frå 10-meteren. Du står framfor to stupebrett og to basseng fylte med vatn. Du kan ikkje sjå botnen i nokon av bassengene. I det eine bassenget er det 10 meter djupt, i det andre bassenget er det berre 60 cm. Du veit ikkje kva basseng som har kva djupne. Er du villig til å ta risikoen på å stupe?
- b) Om du veit at vatnet er djupt nok 8 av 10 gonger du stuper, og du får millionar avspelingar på TikTok ved å filme stupet ditt. Er du då villig til å ta risikoen på å stupe?

Var det nokon som var villig til å ta risikoen på **a**? Nokon som var villig på **b**?

Når du skaffer deg ulovlige rusmiddel, enten det er via vener eller på annan måte, kan du aldri ha full kontroll på kva rusmiddelet inneheld. Det kan gå bra, men det kan også gå skikkeleg gale, slik som det gjorde med Jens. Er du villig til å ta risikoen?

Praktiske øvingar og leikar

- Påstandsleik
- Rollespel
- Teikne, ta bilete eller skrive
- Teater
- Stigespel

“Jens hadde utruleg mange gode eigenskapar. Han var leiken, aktiv, motorisk, smart og flink til å tenkje utanfor boksen. Desse eigenskapane kom ikkje alltid så tydeleg fram på skulen, og han strevde mykje der. Jens sine ønskje og behov for aktivitet i undervisninga er noko eg brenn for. Difor synest eg det er så fint at elevane har foreslått aktive oppgåver som tilnærming til denne episoden i undervisningsopplegget. Det ville Jens likt! Eg håpar historien om Jens kan gjere ein positiv skilnad.

Lykke til med å setje rus på dagsordenen i klassen.”

Helsing Gyril, pedagog og mamma til Jens.

Påstandsleik

Kvart hjørne i klasserommet representerer ei påstand. Elevane stiller seg i eit hjørne og skal forsvare påstanden sjølv om dei ikkje er einige i han. Endre refleksjonsspørsmåla eller la elevane finne sine egne påstandar dei meiner er relevante til temaet.

Rollespel

Elevane tek ulike roller og lagar eit lite skodespel med utgangspunkt i refleksjonsspørsmåla. Det kan vere enklare å ta på seg ei rolle enn å dele personlege erfaringar.

Teikne, ta bilete eller skrive

Sangen “Rocket Man” av Elton John var favorittlåta til Jens. Det er ein tekst han kjende seg igjen i. Når teksten beskriv Jens, vil den truleg også beskrive andre unge.

- **Før de ser episoden**

Høyr på songen. Teikn, skriv eller ta bilete som beskriv det du tenker på eller kjenner.

- **Etter dere har sett episoden**

Høyr songen på nytt. Gjennomfør same øvinga. Har tankane og kjenslene endra seg etter å ha sett episoden?

▶ Høyr på songen



Teater, skrive eller teikne

Ta utgangspunkt i teksten til Jens om skilpadda eller tatoveringa av maskene.

- Sett opp eit teaterstykke om maskene eller skilpaddeteksten
- Skriv ein tekst eller eit dikt om maskene eller skilpadda
- Teikne eit tema knytt til maskene eller skilpaddeteksten
- Skriv ei fortsetjing og avslutning på teksten om skilpadda



Denne masketeikninga var Jens sin tatovering. Det var kjærasten hans som teikna maskene. Etter at Jens døydde, har mange valt å tatovere seg med akkurat denne masketegninga. Den har blitt eit symbol på at det er viktig å sjå mennesket bak maska. Alle er meir enn det du ser!

▶ [Høyr på teksten til Jens](#)

Rollespel

Hensikten med oppgåva er å kjenne på korleis det er å halde på ein hemmelegheit, og kor vanskeleg det kan vere å avsløre om nokon seier sanning.

- Still spørsmål til kvarandre og prøv å avsløre om den som svarer snakkar sant eller ikkje.
- Kom med ein påstand som er sann eller usann. Sjå om dei i gruppa di klarer å avsløre deg.
- Kom med to sanningar og ei løgn om deg sjølv. Kan andre avsløre kva som er kva?
- Tenk på ei hemmelegheit du ikkje vil fortelje til nokon. Dei i gruppa skal stille mellom 5-10 spørsmål for å prøve å få svaret frå deg. Du skal ikkje avsløre kva du tenker på.

Reflekter i etterkant av oppgåva

- Korleis kjendest det å skulle halde på ei hemmelegheit og ikkje fortelje? Lett eller vanskeleg?
- Kor lett var det å avsløre kvarandres sine sanningar og løgner her?
- Korleis trur du det er for nokon å skulle halde på ei maske heile tida, for ikkje å vise kven ein er eller korleis ein har det?
- Korleis kan hemmelegheiter påverke relasjonar og venskap?

Stigespel

Spel stigespel, og ha ein diskusjon på kva det kan symbolisere.

Kontaktinformasjon ved bekymring

Gje informasjon om kva det er klokt å gjere og kven ungdommar kan ta kontakt med om nokon blir fulle, bevisstlause eller neddopa. Informer om viktigheita av å ringje 113, og at det er straffbart å forlate ein person i ein hjelpelaus tilstand, jf. Straffelova §288.

Diskuter moglegheitene for hjelp dersom elevane er bekymra for seg sjølve eller ein ven. Presenter og gje kontaktinformasjon til hjelpeapparatet ved skulen din og andre aktuelle hjelpetenester i eigen kommune/bydel og eventuelt andre stader.

Gje informasjon om nettressursen til RUSinfo, der elevane mellom anna kan finne informasjon om ulike rusmiddel og få rettleiing via chat.

**ROCKET
MAN**

RUSinfo

NRK Skole

KORUS



Telemark
FYLKESKOMMUNE



Vestfold
FYLKESKOMMUNE

Undervisningsopplegget er utvikla i et samarbeid mellom elevar, pedagogar og andre fagfolk i Vestfold og Telemark Fylkeskommune, pårørande, Rocket-Man, RUSinfo, NRK Skole og KORUS.