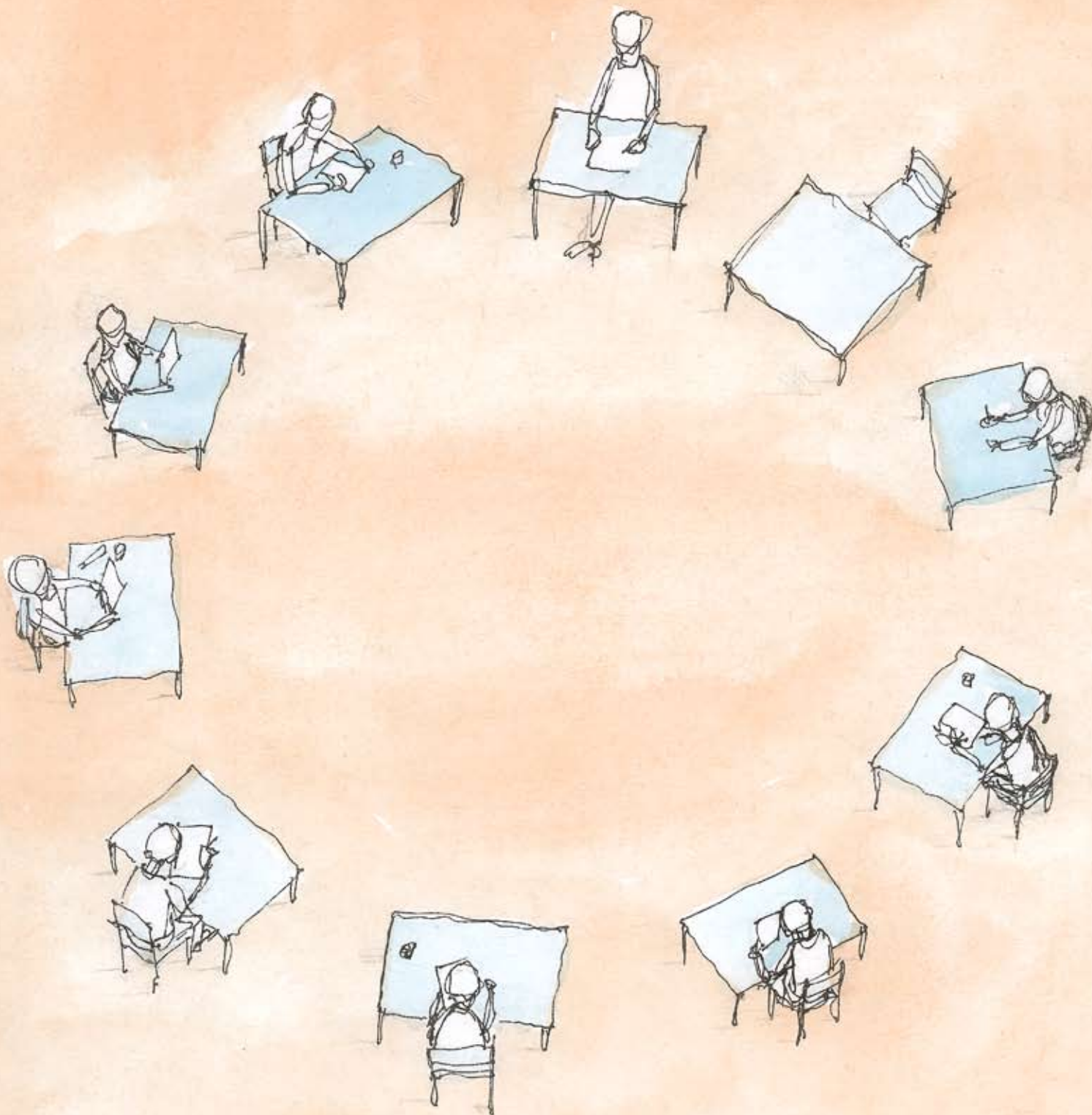


PRÁT UM RÚSDREKKA

UNDIRVÍSINGARTILFAR UM UNG OG RÚSDREKKA



ROYNDARÚTGÁVA

PRÁT UM RÚSDREKKA

Við tilfarinum *Prát um rúsdrekka* royna vit at styrka kjakið um rúsdrekka í skúlunum. Tað skal ikki vera ein rúsfokuserað mentan, sum setur mát fyri rúsdrekkavanarnar hjá teimum ungu. Tað skal hinvegin vera ein mentan, har ómyndug ikki drekka, og har tey ungu, sum drekka við ábyrgd, eru fyrimyndin.

Prát um rúsdrekka er undirvísingartilfar, sum byggir á vitan frá gransking og er ætlað elstu flokkunum í fólkháskúlanum og miðnámsútbúgvingunum. Í tilfarinum eru nógvar venjingar, sum aktivera næmingarnar og leggja upp til orðaskifti um hugburð og atburð. Undirvísingin er ætlað sum partur í einum størri tiltaki, sum eisini fevnir um foreldrafundur um rúsdrekka og orðing av einum rúsdrekkapolitikki í skúlanum og lærustovninum.

Atfinningar og ræðuherferðir skapa ikki samskipti. Tí tekur tilfarið stóð í royndunum hjá teimum ungu. Dentur verður lagdur á at styrkja næmingarnar til at ávirka á sína egnu stóðu og velja atburð, og samstundis standa ímóti sosialum trýsti og læra at siga nei til rúsdrekka.

Í norðurlondunum eru nógvar fyriryrgjandi átøk viðvíkjandi rúsdrekka, og tað hevur eydnast at útseta aldurin, tá byrjað verður og at minka nøgdina, ið tey heilt ungu drekka. Fyri ikki at skapa mytur verður stóðið tikið í, at tað er púra vanligt, at ung ikki drekka rúsdrekka ella drekka heilt lítið. Tað eru eisini næmingar, sum hava valt ikki at drekka rúsdrekka t.d. av trúargrundum. Men tá rúsdrekka er við í so nógvum sosialum høpi í okkara mentan, hevði tað verið umráðandi, eisini fyri henda bólkin, at viðgjørt, hvussu vit virða, at tað verður sagt nei til rúsdrekka.

Prát um rúsdrekka kann gerast ein reyður tráður í fyriryrgjandi arbeiðið, men kann eisini verða íblástur at byggja víðari á. Tilfarið er býtt í trý stig, sum skiftast kann ímillum, alt eftir hvørjar royndir næmingarnir hava við rúsdrekka. Hvør partur er sjálvstøðugur og kann brúkast ímóti gongdini, og tað ger tað lætt at taka tilfarið við í vanligu undirvísingina í skúlanum.

Far eisini inn á alkohol.dk og settegrenser.no, har næmingarnir bæði kunna finna upplýsandi og undirhald, foreldur fáa góð ráð um ung og veitslur, og lærarin finnur útgreinandi tilfar og nýggj tiltøk sum t.d. næmingakappingar.

PRÁT UM RÚSDREKKA

Práta um Rúsdrekka hefur sín uppruna í Prata om Alkohol, ið svenska samtakið av Sprit og Vinleverantörsföreningen gav út í 2005. Prata om Alkohol hefur fingið jaliga undirtøku í Svøríki og er hetta tilfar komið út á donskum við heitinum Alkoholdialog. Tað er GODA, ið gevur út Alkoholdialog í Danmark.

www.goda.dk

www.prataomalkohol.se

Práta um Rúsdrekka er umsett úr donskum.

Týðing: Borghild Sjúrdórarberg.

Tekningar: Bárður Oskarsson

Lagt til rættis: Óli Rubeksen

1. útgáva: 2010

Útgevri: SSP- ráðgevingin

ISBN

ENDAMÁLSORÐING

Prát um rúsdrekka er gjört til at broyta hugburðin til rúsdrekka hjá tannáringum og foreldrum teirra. Tað er, sum um vit halda, at tað er natúrligt at tey ungu drekka fyrri at gerast full, og at tey drekka ofta og nógv. Tað er tó bert ein lítil bólkur í skúlanum, sum drekkur soleiðis. Tey flestu hugsa ikki bara um at ballast, men trívast í skúlanum, við frítíðarítrivum, ítrótti og øðrum áhugamálum. Tí skulu ikki tey, ið byrjað tíðliga at drekka, seta normin fyrri rúsdrekkanyátsluni hjá teimum ungu.

Ætlanin við *Prát um rúsdrekka* er, at skúli og heim standa saman um at gera karmar um eina rúsdrekkamentan, har ómyndug ikki drekka, og tey meira tilkomnu drekka við hógv og undir ábyrgd, um tey drekka. Tilfarið miðar ímóti í longdini at gera varandi broytingar í hættisliga rúsdrekkatburðinum hjá teimum ungu.

Skulu vit náa tann einstaka næmingin, so krevur tað, at undirvísingin er lagað til støðuna hjá næminginum. Hetta tryggjar tilfarið við venjingum á trimum ymiskum stigum. Vit skjóta upp, at byrjað verður við at fáa greiðu á, hvørjar royndir næmingarnir hava við rúsdrekka við venjingini „Okkara flokkur“ í inngangstignum um fleirtalsmisskiljingina. Misskiljingin, at fleirtalið av teimum ungu drekka ofta fyrri at gerast full, er við til at fáa ein stóran part av ungum og foreldrum teirra at góðtaka fyllskap sum ein natúrligan part av tí at vera ungur. Tí hevur tað alstóran týðning, at vit ikki lýsa tey ungu, sum um tey drekka meira, enn tey í veruleikanum gera.

Skal endamálið við fyriryrgingini á rúsdrekkækinum verða rokkið, so má farast til verka á trimum økjum:

- Ein yvirskipaður rúsdrekkapolitikkur er í skúlanum
- Atgerðarførleikin hjá næmingunum skal styrkjast við undirvísing
- Ein foreldrabólkur, sum setir karmar fyrri flokkin ella bólkin

Politiskt er lagt upp til einfaldar reglur fyrri ein rúsdrekkapolitikk í fólkaskúlanum – einki rúsdrekka í skúlahøpi. Í miðnámsútbúgvingunum er neyðugt við meira fjølbroyttum reglum, har bæði næmingar, lærarar og leiðsla eru við til at seta karmar um rúsdrekkanyátsluna í skúlanum.

Tað er av týðningi at arbeiða saman við foreldrunum bæði í fólkaskúlanum og í miðnámsútbúgvingunum. *Prát um Rúsdrekka* gevur tí eisini íblástur til at skipa fyrri foreldrafundum um rúsdrekka, har skúlin sum stovnur hevur møguleika at fáa bæði næmingar og foreldur á tal. Báðir partar mugu vera við, skal ábyrgdarfulli ungdomurin seta normin í framtíðini. Við fyriryrgjandi átøkum hevur borið til at útseta byrjanaraldurin og minka nýtsluna hjá teimum heilt ungu, og tað er hesa gongdina, sum felags stríðið skal styrkja.

PRÁT UM RÚSDREKKA

HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

INNIHALD

Námsfrøði & arbeiðshættir	9
Inngangsstig	17
Fyrsta stig	27
Annað stig	55
Triðja stig	95
Rúsdrekkapolitikkur	139
Foreldur	149

NÁMSFRØÐI & ARBEIÐSHÆTTIR



PRÁT UM RÚSDREKKA

HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

NÁMSFRØÐI & ARBEIÐSHÆTTIR

Trý stig	12
Námsfrøðilig tilgongd.....	13
Arbeiðshættir.....	14

NÁMSFRØÐI & ARBEIÐSHÆTTIR

Prát um rúsdrekka er tilfar við venjingum og spurningum til tvöfakliga frálæru. Tilfarið er gjört soleiðis, at tað lætt kann takast við í vanligu undirvísingina í skúlanum.

Tilfarið er í trimum stigum, sum skiftast kann ímillum, alt eftir í hvørjar royndir næmingarnir hava við rúsdrekka.

Fyri at fáa greiðu á tí, skjóta vit upp, at tit fyrst av øllum taka venjingina „Okkara flokkur“ á bls. 20 um fleirtalsmisskiljingina.

Eftir hvørt brot eru næmingabløð, eitt ella fleiri, at kopiera og býta út. Meira fæst at vita á alkoholdialog.dk, og har eru eisini royndir, spøl og onnur tilboð til næmingarnar.

TRÝ STIG

Inngangsstig

Endamálið við hesum stigi er at kanna, hvørjar rúsdrekkavanar næmingarnir í veruleikanum hava. Royndirnar eru gjørdar soleiðis, at tær geva innlit í, hvørja støðu tey ungu hava til rúsdrekka, og so kann undirvísingin leggjast til rættis eftir, hvørjar rúsdrekkaroyndir næmingarnir hava.

Fyrsta stig

Á 1. stigi verður roknað við, at tey ungu als ikki ella í lítlan mun hava drukkið rúsdrekka. Í fyrsta umfari snýr tað seg um at byggja upp sjálvsálitið hjá teimum ungu við venjingum, sum viðgera vinalag og virðing fyri øðrum, og soleiðis læra tey at tora at siga nei.

Annað stig

Stigið byggir á, at tey ungu hava roynt rúsdrekka. Eisini her venja tey ungu at byggja sjálvsálitið upp, men við meira atliti at rúsdrekka sum vandamáli. Tí verður meira arbeitt við, hví nøkur fara at drekka og onnur ikki, nær tey byrja, støður og vandar tey kunnu koma í, og hvussu tey kunna bera seg at í slíkum støðum.

Triðja stig

Verður gingið út frá, at tey ungu drekka regluliga. Venjingarnar byggja í høvuðsheitinum á, at næmingarnir sjálvir leita sær kunning um rúsdrekkafyribygging og viðgera spurningar tí viðvíkjandi. Hetta umfatar kjak um vandan við rúsdrekka, ovurnýtslu, lögfrøðilig aspekt, spurningar sum viðvíkja ferðslu og likami og heilsu.

NÁMSFRØÐILIG TILGONGD

Í tilfarinum *Prát um rúsdrekkar* eru ymiskar venjingar, sum verða gjørdar einsæris, í bólum ella saman í flokkinum. Allar venjingarnar byggja á fortreytirnar hjá teimum ungu og royndir teirra við rúsdrekka. Í fyrsta umfari byggja venjingarnar á sósíalsálarfrøðiligar og affektiva framferðarhættir. Ígjøgnum alt tilfarið er høvuðsdenturin lagdur á at venja tann einstaka næmingin til sjálvur at ávirka sína stöðu og velja atburð. Soleiðis verða næmingarnir betur førir fyri at standa ímóti sósíalum trýsti og læra at siga nei til rúsdrekka.

Arbeiðshættirnir byggja á metingarvenjingar og óformligt prát í bólum, og lærarans lutur er at halda gongd í kjakinum og eggja næmingunum at vera við. Endamálið er at gera møguleikarnar so góðar sum gjørligt at granska, kanna og kjakast um hugburð og atburð í sambandi við ein trupulleika.

Metingar- og bólkavenjingar

Tað kann gerast neyðugt at bróta fasta floksmynstrið, har næmingarnir frammanundan hava ein fastan leiklut fyri at fáa samrøðuna í flokkinum at rigga. Eitt annað, sum havast má í huga, er, at tannáringar ofta síggja ósemjur sum svart/hvítar. Alt er antin rætt ella skeivt, býtt ella klókt, og rotið ella kul. Hesum hugsanarhátti kann sleppast undan við uppfylgjandi spurningum, sum skapa fortreytir fyri meira fjølbroyttum kjaki. Tað kann vera hent at taka svarið hjá næmingunum við í næsta spurningini í kjakinum og soleiðis fáa næmingarnar at hugsa meira um tað, sum júst er sagt.

Eitt gott hugskot er at enda hvørja venjing við at taka samanum samrøðuna, grundgevingar, trupulleikar, fastlæstar støður, forðingar, møguleikar o.s.fr. Flokkurin kann eitt nú hugsa um:

- Hvat hava vit lært hvønnannan?
- Hvørji sjónarmið eru broytt undir samrøðuni?

Sí meiri á alkoholdialog.dk

ARBEIÐSHÆTTIR

Í tilfarinum eru nógvar venjingar, sum skulu fáa næmingarnar at viðgera rúsdrekkasurningin. Nógvir ymiskir hættir verða brúktir til at seta gongd á kjakið.

Teir fyra krókarnir

Lærarin gevur bólkinum fyra valmøguleikar út frá eini ávísari støðu. Dømi kann verða tikið úr gerandisdegnum, eini blaðgrein, ósemjum o.a. Dømi um eina støðu kann vera: „Tað versta við at drekka rúsdrekka er...“

1. at tú lætt gert tær fyri skommum!
2. at tú fert til hendurs við onkran!
3. at tað skaðar heilsuna!
4. opið: Tá ið... (okkurt, sum ikki er nevnt omanfyri)

Bið næmingarnar seta kross á eitt pappír við tann krókin, teir velja, áðrenn teir fara yvir í hann. Pappírið er teknað sum kort yvir rúmið. So geva tey ikki so lætt eftir fyri bólkatrýstinum og velja sama krók sum hini. Tá ið øll hava sett kross, kunnu tey fara yvir í tann krókin, sum samsvarar við tað, tey halda. Lat næmingarnar siga hvørjum øðrum, hví teir valdu tann krókin. So setur tú kjakið millum bólkarar í gongd. Viðhvørt kanst tú spyrja, um onkur vil skifta krók, tá ið tey hava lurtað eftir hinum.

Heiti stólurin/peika upp

Venjingin „Heiti stólurin“ (kann skiftast út við „Peika upp“) er soleiðis:

Næmingarnir sita í runding hvør á sínum stóli. Ein tómur stólur er eisini í ringinum. Lærarin verður sitandi á sínum stóli í ringinum og lesur stuttar greiðar setningar upp, sum næmingarnir skulu meta um. Tey, sum eru samd, flyta í eitt tómt pláss. Tey sum ikki eru samd ella ikki vita, hvat tey skulu svara, verða sitandi. Tað kann henda, at onkur verður sitandi, tí hann ikki tímir at vera uppií. Hevur tú varhugan av tí, kanst tú siga tað mótsatta. Tey, sum ikki eru samd ella eru í iva, flyta seg.

Heiti stólurin og peika upp hava tann fyrimum, at næmingarnir kropsliga skulu vísa sín hugburð og sína meining. Næmingarnir duga ikki altíð at grundgeva síni svar og greiða frá teimum, men so fáa teir víst, hvat teir meina. Nakrar venjingar í heita stólinum skulu ganga so skjótt, at teir, sum mynda meiningarnar, ikki náa at ávirka stødutakananina hjá hinum.

Forumspæl

Her skulu næmingarnir í leiki venja at handfara ósemjur ella keðiligar støður, sum teir kunnu koma í. Tað merkir, at at nakrir næmingar skulu spæla ein stuttan leik við einari ella fleiri konfliktum. Áskoðararnir kunnu síðani steðga spælinum og koma við uppskotum um, hvat tey á pallinum heldur kundu gjørt.

Grundleggjandi hugskotið við hesum spæli er, at tað eru altíð fleiri møguleikar í eini ávísari støðu, og tað fáa tey so høvi at royna í leiki. Næmingarnir verða vandir í at vera virknir, og soleiðis læra at taka støðu og ávirka ymiskar hendingur, sum tey kunnu hugsast at koma í í veruleikanum.

Forumleikir eru stuttir og skulu enda við einum trupulleika sum t.d. bólkatrýsti, happing, fremmandagerð, vinalag o.s.fr. Leikurin verður vandur fleiri ferðir og so spældur í síni heild fyri flokkinum. So verður hendingin spæld umaftur frá byrjan. Nú kunnu tey, sum vilja, siga „Steðga“ og broyta leikgongdina. Hetta er fyri at fáa áskoðararnar meira við og er sjálv grundhugsanin undir forumleiki. Í tilfarinum eru eisini lýstir aðrir mátar at „lata upp“ ein leik ella ein leikara saman við áskoðarunum.

Tann, sum stýrir spælinum verður nevndur JOKARI. Hann greiðir frá reglunum og eggjar luttakarunum til at royna ymsar loysnir. Jokarin kann eisini spæla við sjálvur, skifta um leiklut og provokera. Tað hevur stóran týdning, at tað koma fleiri ymiskar loysnir til støðuna, og at endin ikki verður ein „røtt loysn“. Tað er eisini týdningarmikið, at klappað verður fyri øllum uppskotunum til loysnir, uttan mun til hvørjar fylgjur tær fáa fyri støðuna, sum viðurkenning fyri, at fólk eru virkin í spælinum. Skiftið aftaná orð við næmingarnar, um hvussu uppskotið virkaði.

Eftir hvørt umfar ella tá ið forumspælið er liðugt, kann jokarin tosa við næmingarnar um:

- Hvat hendi í leikinum?
- Hvørjum persóni skulu vit arbeiða við?
- Hvussu hevur persónurin tað í leikinum?
- Var hendingin trúlig? Kenna tit nakað aftur?
- Hvussu hevði tað verið í veruleikanum?

Sí meiri á alkoholdialog.dk



INNGANGSSTIG

– FÁ GREIÐU Á
RÚSDREKKAROYNDUNUM



PRÁT UM RÚSDREKKA

HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

INNGANGSSTIG

INNGANGSSTIG

Okkara flokkur.....	20
Veitslan	24

OKKARA FLOKKUR

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið er at kunna næmingarnar um „fleirtalsmisskiljingina“.
Arbeiðsháttur:	Hvør sær. Fylla út oyðublað.

INNGANGUR

Ein megintáttur, tá ið tað snýr seg um rúsdrekkanytslu hjá ungum, er teirra fatan av, hvussu nógv vinfólkini drekka. Tað verður eisini nevnt „fleirtalsmisskiljingin“.

Ung halda ofta, at hini hava fleiri royndir. Vanligar misskiljingar eru:

- Øll hini drekka nógv í veitslum.
- Øll hini halda, at tað er lagi at drekka rúsdrekka.
- Øll hini sleppa at vera seint úti.
- Øll hini hava gingið saman við onkrum.
- Øll hini foreldrini keypa rúsdrekka til veitslurnar.
- Øll hini sleppa at sova hjá vinfólki.
- Øll hini sleppa í „foreldraleysar“ veitslur.

Fyri at rætta hesar misskiljingar, skulu næmingarnir fylla eitt blað út, so ein mynd fæst av, hvat næmingarnir halda um sína egnu rúsdrekkanytslu og ta hjá hinum. Úrslitini verða savnað saman, tikið verður samanum, og síðani er kjak.

ÚTINNING

- Byrja við at greiða frá, at næmingarnir ónevndir skulu fylla út eitt oyðublað, so at greiða fæst á, hvussu tey halda veitslur í flokkinum, og hvørjar rúsdrekkavanar tey hava. Sig einki um „fleirtalsmisskiljingina“, fyrr enn tey hava fyllt ørkini út, so næmingarnir ikki hava tikið støðu frammanundan.
- Bið næmingarnar fylla blaðið út hvør sær. Legg dent á, at tað er ikki loyvi at síggja svarini hjá hvørjum øðrum.
- Tá ið øll eru liðug, savnar tú ørkini inn og arbeiðir við úrslitinum, so tað kann leggjast fram sum ein stabbamynd ella eitt yvirlit.
- Prátið um úrslitið í flokkinum og brúkið tað sum grundarlag teir næstu tímarnar. Greið næmingunum frá „fleirtalsmisskiljingini“ og spyr, um samanlagda úrslitið bendir á fleirtalsmisskiljingina.

VÍÐARI FRAM

Perspektivera út frá spurningunum, næmingarnir hava svarað á seinasta næmingablaðnum:

- Hví drekka tit/drekka tit ikki?
- Hví halda tit, at hini í flokkinum drekka/ikki drekka?
- Hvat kunnu tit gera, so at bæði tey, ið drekka, og tey, ið ikki drekka, kenna seg sum part av felagsskapinum?

Det Kriminalpræventive råd hevur gjørt undirvísingartilfarið „Alle de andre gør det!“, sum er ætlað miðdeildini við støði í Ringstedroyndini. Tilfarið sæst á www.drk/Børn og unge.

FLEIRTALSMISSKILJINGIN

Ein kanning millum ung í Ringsted vísti, at tey flestu ungu halda hini drekka og roykja meira, enn tey gera. Í veruleikanum halda tey, at onnur ung drekka upp í triggjar ferðir meira, enn tey sjálv gera.

25 % av teimum millum 11 og 24 ár í kanningini í Ringsted drukku seg full í minsta lagi eina ferð um mánaðin. Eisini hildu tey, at 38 % av vinfólkunum drukku seg full, og samsvarandi tal fyri javnaldrar í Keypmannahavn var 59 %. Tað vil siga, at tey ungu ofta halda, at onnur drekka meira, enn tey veruliga gera.

Sambært Ringsted kanningina vilja ung í stóran mun vera sum onnur ung ella sum tey halda, at onnur ung eru. Tey halda, at tey mugu bera seg at, sum onnur vænta av teimum, hóast tað ikki er so í veruleikanum. Ringsted kanningin vísir eisini, at varð hendan misskiljingin beind av vegnum, so hevði tað verið eitt hent amboð í arbeiðnum við hugburðsbroyting hjá ungum. Bara at gera vart við fyrbrigdi ger mun.

Sí ringstedprojektet.dk og socialnorms.org

OKKARA FLOKKUR

Hvussu nógv drekka næmingarnir í tykkara flokki? Tit fylla blaðið út hvør sær.

- A Git fyrst, hvussu nógv eru í teimum ymisku bólkunum. Tað gert tú við at skriva eitt tal í puntarnar vinstrumegin. Síðan setir tú kross høgrumegin við tann bólkin, tú ert í.
- B Leggur tú tølini vinstrumegin saman, skal talið vera tað sama sum næmingatalið í flokkinum við tær uppií. Tit eru sjálvandi ónevnd.

HINI Í FLOKKINUM	EG
	1. Drekka ikki
	2. Drekka 1 glas av og á
	3. Drekka í veitslum, men hava ikki verið full
	4. Hava verið full eina ferð
	5. Hava ofta verið full
Næmingatalið í flokkinum við mær:	

Hvussu seint sleppur tú at vera úti um kvöldarnar og hvussu leingi sleppa hini?

- A Git fyrst, nær tú heldur, at hini skulu vera heima. Skriva í puntarnar vinstrumegin, hvussu nógv í flokkinum tú heldur skulu vera heima tær ymisku klokkutiðirnar.
- B Set síðan x høgrumegin klokkutiðina, tú skalt vera við hús í vikuskiftunum.

HINI Í FLOKKINUM	EG
	Kl. 22.00
	Kl. 23.00
	Kl. 24.00
	Annað
Næmingatalið í flokkinum við mær:	

Hví heldur tú, at floksfelagarnir ikki drekka/drekka?

Hví drekkur tú ikki/Hví drekkur tú?

VEITSLAN

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablaðið, so tað er nóg mikið til nakrar smærri bólkar.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at geva næmingunum innlit í teir tættir, sum ávirka eina veitslu til tað betra ella til tað verra. Óbeinleiðis verður tað eitt kjak um hugburðin hjá næmingunum til at halda veitslur og at drekka.
Framferðarháttur:	Bólkaarbeiði. Kjak í bólkum. Munnlig framløga.

INNANGUR

Hvørjir tættir hava týdning fyri, um ein veitsla verður væleydnað ella miseydnað? Og hvønn týdning hevur rúsdrekka í næmingaveitslum?

Í bólkum skulu næmingarnir siga frá bæði væl eydnaðum veitslum og miseydnaðum. Við at hyggja nærri at teimum ymisku royndunum, næmingarnir hava, finna tit út av, hvussu ein góð veitsla er. Hugt verður at, hvønn leiklut rúsdrekka spælir, tá ið næmingarnir halda eina veitslu, fara í dans, DJ-show o.l. vera góða ella vánaliga.

ÚTINNING

- A Být næmingarnar í bólkar, 3-4 í hvørjum, og bið teir lýsa ávikavist eina góða og eina vánaliga veitslu. Saman skulu teir finna útav, hvat tað er, sum ger eina veitslu antin góða ella vánaliga út frá spurningunum á næmingablaðnum.
- B Bið so næmingarnar leggja tað fram fyri øllum hinum, sum teir eru komnir til. Øll uppskotini verða skrivað upp á talvuna ella flip-over undir yvirskriftunum „Góð veitsla“ og „Vánalig veitsla“.
- C Enda tíman við kjaki um hesar spurningar:
 - Hvat siga tit um hesa uppskriftina upp á eina góða veitslu?
 - Hvussu kunnu tit brúka hetta, tá tit skulu halda veitslu?
 - Hvørjar fylgjur hevur tað fyri tey, ið ikki drekka?
- D Reinskriva uppskriftina hjá flokkinum upp á eina góða veitslu.

VÍÐARI FRAM

Tá ið hendan venjingin er gjørd, verður tað lættari at laga undirvísingina til royndirnar og støðuna hjá næmingunum. Tað ber í sær, at tú nú kanst velja millum tann partin í *Prát um rúsdrekka*, sum samsvarar við tær royndir, ið næmingarnir hava. Tey 3 stigini eru lýst á bls. 12.

VEITSLAN

Ein veitsla kann vera allastaðni. Hon kann vera, tá nokur vinfólk eru saman heima við hús, ella tað er ein størri skipað veitsla. Endamálið er sjálvandi at hava tað stuttligt og vera saman við hinum kyninum. Í eini góðari veitslu eru ofta bæði fólk, tú kennir, og nokur, tú ikki kennir.

Rúsdrekka hevur týdning, men fyrst og fremst snýr tað seg um at stuttleika sær saman við øðrum. Ein veitsla verður í stóran mun stýrd av tí, tú væntar tær av henni.

Viðhvørt er kortini munur á tí, tú væntar fer at henda, tí, tú vilt hava at henda, og tí, sum veruliga hendir. Tað óvæntaða hevur ofta stóran týdning fyri, at ein veitsla verður góð.

Tað er tó ikki altíð, at tað óvæntaða er av tí góða. Dreingir kunnu til dømis fara til hendurs, og gentur verða noyddar til sex, sum tær angra. Ein partur av ætlanini við hesi venjingini er, at „ymist ikki bara hendir“, tað er onkur ella okkurt, sum setir gongd á. Tí skal kjakið vera veruleikakent og eigur at verða stýrt uppbyggjandi, t.d. við at geva næmingum orðið, sum hava eina meining um at drukkið verður avmarkað ella als ikki, og sum vilja hava tamarhald á støðuni.

Tannáringar, 15-16 ár, kunnu býttast í tríggar bólkar: Mainstream bólkurin, sum er ein triðingur av teimum ungu og er í veitslulag av og á. Ein lítil bólkur (16 %), sum sjáldan er í veitslu og sjáldan drekkur, og ein annar lítil bólkur (21 %), sum er í veitslu eina ferð um vikuna ella oftari. Tað er hesin bólkurin, sum fór tíðliga at smakka sær á, á 12-13 ára aldri, og har er eisini mest sannlíkt at finna tey ungu, sum roykja, og triðingurin hevur roynt hash. Fyrst í 1990-árunum bleiv hesin bólkurin normskapandi fyri rúsevnanýtluna hjá øðrum ungum, hóast tað bara er ein lítil bólkur.

Unge, fester og alkohol (2006)

VEITSLAN

Hvat er ein góð veitsla? Hugsa aftur á veitslur, sum tit hava hildið ella verið í. Finn eina væleydnaða og eina miseydnaða veitslu. Sigið hvørjum øðrum frá teimum út frá spurningunum niðanfyri.

Skriva svarini niður.

EIN GÓÐ VEITSLA – SUM TÚ MINNIST ELLA HEVÐI VILJAÐ UPPLIVAÐ AFTUR!

- Hvussu fyrireikaðu tit veitsluna? Hvat hendi?
- Hvat gjørdi tit í veitsluni?
- Hvi var hon væleydnað?
- Hvat er avgerandi fyri, at ein veitsla verður góð?

EIN VÁNALIG VEITSLA – ALT MISEYDNAÐIST!

- Hvussu fyrireikaðu tit veitsluna? Hvat hendi?
- Hvat gjørdi tit í veitsluni?
- Hvat gekk væl?
- Hvat gekk illa?
- Hvat skulu tit hugsa um frammanundan, so veitslan ikki miseydnast?
- Hvat kanst tú gera í veitsluni, so hon ikki verður vánalig?

REGLUR

- Skriva ein lista til eina góða veitslu



1. STIG

ONGAR ELLA LÍTLAR
ROYNDIR VIÐ RÚSDREKKA

1. STIG



PRÁT UM RÚSDREKKA

HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

1. STIG

At velja	30
Ábyrgd	34
Hvussu virkar rúsdrekka	37
Vinalag	44
Styrk sjálvsálitið	47
Dirvi at siga nei	53

AT VELJA

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingabløðunum.
Endamál:	Venjingin hevur til endamáls at fáa næmingarnar at hugsa um nakrar av teimum avgerðum, teir taka í gerandisdegnum.
Arbeiðháttur:	Egin umhugsan. Kjak í bólkkum.

INNGANGUR

Nakrar av dagligu avgerðunum taka vit sjálv, men ofta ávirka onnur fólk ella miðlar okkara avgerðir. Venjingin skal fáa næmingarnar at hugsa gjølla um nakrar vanligar avgerðir og meta um, hvat ávirkar teirra val, og hvussu tey kenna seg, tá ið tey hava valt.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Bið næmingarnar í hesi venjingini umhugsa og skifta orð um avgerðir, sum verða tiknar í gerandisdegnum, og hvussu umhvørvið ávirkar avgerðirnar.
- B. Být 3. næmingablaðið út og bið næmingarnar fylla tað út hvør sær.
- C. So skulu teir samanbera svarini í bólkkum og skifta orð um ymsar avgerðir, støðutakanir og kenslur í sambandi við avgerðirnar.
- D. Kjakist síðan um svarini í flokkinum. Skriva stutt tað, sum kemur fram.
- E. Enda við orðaskifti:
- Kom við dømunum um avgerðir, sum tú heldur, at foreldrini skulu taka fyri teg, og avgerðir, tey ikki skulu taka fyri teg!
 - Í hvørjum førum er tað ein fyrimunur/vansi at onnur hava ávirkan?
 - Hvat gert tú fyri at sleppa undan ávirkan, tá tú skalt taka eina avgerð?
 - Er tað lætt at taka eina avgerð uttan at lata seg ávirka av øðrum?
 - Hvør ávirkar tínar avgerðir mest? Kjakist um ymisk dømi um fólk og avgerðir.

ANNAR PARTUR

A. Skriva orðið „Bólkatrýst“ á talvuna, og prátta við næmingarnar um, hvussu teir skilja orðið. Skriva tað, teir koma við, á talvuna.

B. Prátið so um fylgjandi spurningar í flokkinum:

- Hevur tú royndir av bólkatrýsti?
- Er munur á happing og bólkatrýsti?

C. Bið næmingarnar arbeiða í bólkum við spurningunum á 4. næmingablaðnum.

Fyrsta uppgáva:

Bólkarnir skulu í felag finna fram trý dømi um positivt bólkatrýst.

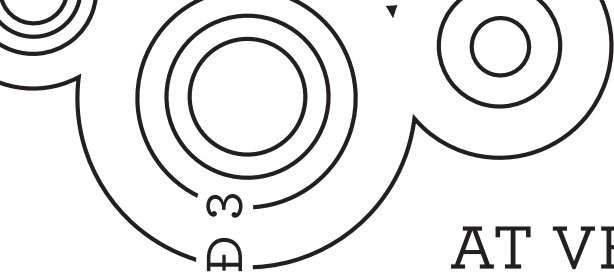
Onnur uppgáva:

Bólkarnar skulu út frá eini frásøgn á blaðnum kjakast um, hvussu teir kunnu standa ímóti negativum bólkatrýsti.

D. Bið bólkarnar leggja síni svar fram og viðgerið tey í flokkinum.

E. Enda við kjaki um fylgjandi spurningar í flokkinum:

- Hvat hevur tú lært í venjingini?
- Hvussu hevði tú hugsað og gjørt, um tú komst í líknandi støðu í framtíðini?
- Hvørjar eru vanligastu støðurnar, ið elva til bólkatrýst?
- Hvussu kunnu vit saman sleppa undan negativum bólkatrýsti? (t.d. øll hava rætt til at halda og gera, sum tey vilja).



AT VELJA

Hugsa aftur á stöður í lívinum.

Hvør hevði ávirkan á stöðuna?

Ymiskar stöður	Hvør hevur ávirkan?	Hvussu kennir tú teg?
Hvussu tíðliga tú skalt í song	T.d. foreldur, skúlin	T.d. eri ørg/argur, súr/súrur
Um tú sleppur at sova hjá vinfólki		
Hvar tit skulu fara at ferðast		
Hvussu seint tú sleppur at vera úti um kvøldið		
Um tú skalt við at vitja skyldfólk		
Hvørjum klæðum tú gongur í		
Um tú gongur til ítrótt		
Hvussu kamarið hjá tær skal síggja út		
Hvat tú skalt eta		
Hvørjum tú fylgist við		
Tíni uppskot:		
Tíni uppskot:		

AT VELJA

Tit skulu arbeiða í bólkum við uppgávunum niðriundir og síðan kjakast um tær í flokkinum.

UPPGÁVA 1

Finn 3 dæmi um positívt bólkatrýst og grundgev svarini:

1. _____
2. _____
3. _____

UPPGÁVA 2

Tit hava fingið tíðliga frí í dag, og tú og 3 onnur úr flokkinum eru farin inn í ein handil. Meðan tit hyggja eftir, hvat tit skulu keypa, heldur ein fyri, at tit skulu vita, hvør torir at taka okkurt uttan at betala fyri tað. Lagið er gott. Tvey av hinum gera skjótt av og fáa sær okkurt. Tú hevur ongan hug at vera við, men samstundis vilt tú ikki spilla hýrin, og hvat um hini halda teg vera keðiliga, tí tú ikki vilt vera við? Men tað er at stjala, um tú gert tað...

Hvat gert tú? Roynið at semjast um eitt svar í bólkinum.

- Tú letst sum einki og fylgist við hinum til kassan, men tú er ræðsluslugin fyri at tit verða avdúkað.
- Tú sníkir teg stillisliga burtur frá og fert út úr handlinum. Dagin eftir sigur tú bara, at tú misti tey burtur.
- Tú sigur, at tú vilt ikki vera við til at stjala og fert avstað.
- Tú sigur, at tú vilt ikki stjala og roynir at sannføra hini um, at tað skulu tey heldur ikki skulu gera.
- Tú tekur okkurt slikk, koyrir tað í lumman og fert við hinum út handlinum við ringari samvitsku og bangin.
- Tú gert okkurt annað.

ÁBYRGD

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Møguliga uppvørpu.
Endamál:	Endamálið er, at næmingarnir arbeiða við hugtøkunum hugburður, ábyrgd og virðing við atlit at, hví vaksin og ung velja at drekka ella ikki at drekka rúsdrekka.
Arbeiðháttur:	Kjak í plenum. Kjak í bólkum Forumspæl.

INNGANGUR

Hví velja vit at drekka ella ikki at drekka? Nógv av okkum hava kanska ikki hugsað um valið. Við hugtøkunum hugburður, virðing og ábyrgd fáa næmingarnir høvi til at umhugsa valið og duga soleiðis betur meiri tilvitað at taka eina støðu til møguliga rúsdrekkanytslu í framtíðini.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR: HVAT HAVA HUGBURÐUR, ÁBYRGD OG VIRÐING AT SIGA FYRI TEG?

- A. Skriva orðið „hugburður“ á talvuna. Ger eitt hugarok við næmingunum, um hvørji orð teir koma í tankar um, tá ið teir síggja orðið á talvuni. Tað verður gjørt við at tekna strikur frá orðinum „hugburður“ til tey uppskotini, næmingarnir koma við. Øll orðini skulu skrivast upp, einki er rætt ella skeivt. Tí skulu næmingarnir heldur ikki koma við viðmerkingum um uppskotini hjá hinum, tá ið tey siga tey hart.

Skift síðan orð við næmingarnar um:

- Hvat er hugburður?
 - Hví hevur tað týðning at hava jaligan hugburð?
 - Gev eitt dømi um onkran kendan við jaligari lívsáskoðan.
 - Gev eitt dømi um neiligan hugburð.
 - Gev eitt dømi um onkran kendan við neiligari lívsáskoðan.
- B. Skift orð í flokkinum um hugtakið „byrgd“:
- Hevur tú ábyrgd av nøkrum, t.d. við hús ella í skúlastovuni?
 - Eru skyldur knýttar at ábyrgdini, tú hevur? (t.d. seingin skal vera reidd hvønn morgun, talvan í stovuni skal vera rein o.s.fr.)
 - Hvørja ábyrgd hevur tú fyri tær sjálvum? (t.d. heilsu, skúla, ítrótti o.s.fr.)

C. Skift orð um hugtakið virðing:

Fýra krókar:

1. Dýr klæði geva virðing.
2. Góðir karakterir geva virðing.
3. Aldur gevur virðing.
4. Opin krókur...

Bið næmingarnar seta ein kross á pappírið við tann krókin, tey velja, áðrenn tey reisa seg. Tá ið tey hava sett krossin á pappírið (uttan at hyggja hjá hinum), fara næmingarnir í tann krókin, sum sampakkar best við teirra hugburð. Úr sínum króki kunnu næmingarnir kjakast við hinar krókarnar, um hví tey standa har, tey standa. At enda kanst tú spyrja flokkin, um nakar hevur hug at skifta krók, tá tey hava hoyrt próvgrundirnar hjá hinum.

Tak síðan venjingina „Heiti stólurin“. Næmingarnar seta stólarnar í ring. Ein stólur skal vera tómur í ringinum, Lærarin lesur upp tað, sum stendur niðanfyri, og eru næmingarnir samdir skulu teir flyta seg og skifta pláss. Eru teir ikki samdir í tí, sum lærarin lesur, verða teir sitandi. Ætlanin er, at øll skulu vera virkin í venjingini. Er onkur næmingur ivasamur ella passivur, so sig tað øvugta. Tá tey noyðast at vera aktiv.

- Tað gevur virðing at ganga í klæðum við ávísum merki.
- Virðing snýr seg um ótta.
- Eg havi virðing fyri dugnaligum floksfeløgnum.
- Virðing snýr seg um makt.
- Tú fært virðing, um tú drekkur rúsdrekka.
- Virðing er neilig.
- Tú fært virðing, um tú roykir.
- Tað gevur virðing at vera hjálpsamur.

ANNAR PARTUR: HVÍ GERA VIT AV OG Á OKKURT, VIT IKKI SLEPPA?

A. Bið næmingarnar svara teimum báðum fylgjandi spurningunum í smáum bólkum:

- Gev grundir fyri, hví tit gera okkurt, sum tit ikki sleppa (tað kann vera: spenningur, royna mörk, vera kul, bólkatrýst, forvitni o.s.fr)
- Gev dømir um, hví tit velja ikki at gera okkurt, tit ikki sleppa (tað kann vera ótti, avdúking, bólkatrýst, virðing, ábyrgd o.s.fr.)

B. Lat bólkarnar móguliga spæla tvær støður, har persónarnir skulu velja. Eftir leikirnar verður orðaskifti um tey val, tær gerðir og tær fylgjur, sum vóru í støðuni:

- Hvat hendi í leikinum?
- Sást tað, at onkur í leikinum hevði ávísan hugburð? Hvør og hvussu?
- Um persónarnir í leikinum skulu hava meiri virðing fyri sær sjálvum og øðrum, hvussu skuldi gongdin so verið?
- Var onkur sum tók/ikki tók ábyrgd av sínum atburði?
- Hví hasi valini?
- Hvussu verður gongdin?
- Hvørjar verða fylgjurnar?
- Loysti tað seg?

TRÍÐI PARTUR, SPURNINGAR AT ENDA VIÐ:

- Hvat ávirkar teg mest, tá ið tú gert okkurt, sum tú ikki sleppur?
- Hví heldur tú, at nøkur ung drekka rúsdrekka, hóast tey ikki sleppa?
- Hví heldur tú, at nøkur ung velja ikki at drekka rúsdrekka?
- Hvat fær teg at hava virðing fyri fólki?

AT VERA UNGUR Í DAG

Vit liva í einum samfelagi við hópini av møguleikum at liva sum okkum hóvar. Soleiðis hevur samfelagið ment seg, og so hvørt sum allir hesir møguleikarnir eru komnir, eru varðarnir, sum ættarliðini undan høvdu at miða seg eftir, horvnir. Fyrr vóru vit bundin av tí, sum onnur m.a. familjan, landið og kirkjan vøntaðu av okkum. Í dag stendur tað meira til tann einstaka at skapa sítt egna lív. Nógvi ung halda, tey gera av, hvat er ein familja, tey kunnu seta sína útbúgving saman ymsar vegir og velja hvørjum tey vilja arbeiða við, og enntá hvar í heiminum, tey skulu vera. Tey sterku ungu megna at fáa tað besta burtur úr øllum møguleikum. Tey flyta ímillum tilboðini og mynda sítt lív út frá teimum óteljandi møguleikum, sum nýmótans samfelagið hevur at bjóða. Men teir veikaru ungdómarnir hava torførari við at stýra ímillum tey mongu tilboðini, og eru tí í vanda fyri at liggja undir og vantrívast. Av ymiskum orsøkum megna tey veikaru ungu ikki at gagnnýta møguleikarnar.

KRØV OG VÆNTAN

Í dag skal alt helst eydnast hjá okkum við tað sama. Og tá ið vit halda, at tað eru vit sjálv, sum gera, at alt eydnast, so er tað eisini okkara skyld, tá ið okkurt miseydnast. Tey ungu skulu mynda seg sjálv og royna at liva upp til at vera vøkur, eydnurík og væl lýdd. Tað kann vera ein kravmikil og fløkt tíð við nógvum umskiftingum og avbjóðingum.

CeFU – Center for Ungdomsforskning. cefu.dk

HVUSSU VIRKAR RÚSDREKKA

Tíð tykkum tørvar:	45-90 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingabløðum. Hav alnnetið tøkt.
Endamál:	Endamálið við venjingini er, at næmingarnir ogna sær vitan um, hvussu rúsdrekka ávirkar heilsuna, og hvørji stuttíðararin rúsdrekka hevur á yrkissgøgnini og teirra virki.
Arbeiðsháttur:	Lesivenjingar. Bólkaarbeiði.

INNGANGUR

Ætlanin við venjingini er, at næmingarnir tveir og tveir arbeiða við nøkrum uppgávum, sum viðgera stuttíðararinið av rúsdrekka á likamið. Ávirkanin av rúsdrekka veldst um kyn, hædd, vekt, og um tú hevur etið nakað. Av tí at heilin á ungum ikki er fult mentur, fyrr enn tey eru um 20 ára aldur, so megna tey ungu ikki at handfara rúsdrekkaávirkanina á sama hátt sum tey vaksnu.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Byrja við at siga næmingunum, at teir skulu prátá um stuttíðararinið av rúsdrekka á likamið.
- B. Bið næmingarnar tveir og tveir lesa tvey tey fyrstu ørkini ánæmingablaði 4 ígøgnum og gera venjingina. Næmingarnir kunnu nýta alnnetið til at leita sær meira vitan um evnið.
- C. Skiftið orð um fylgjandi spurningar í flokkinum:
 - Hvat hevur tú lært av hesari venjingini?
 - Hevur tú funnið út av nøkrum nýggjum?

ANNAR PARTUR

Lat næmingarnar arbeiða víðari tveir og tveir og bið teir loysa hina uppgávuna á næmingablaðnum. Næmingarnir mugu sleppa á alnnetið fyri at loysa uppgávuna.

Enda við at viðgera hendan spurningin í flokkinum:

- Vit tosaðu um stuttíðararinið á likamið, men kunnu tit koma í tankar um onnur?

VÍÐARI FRAM

Vís videobrotið á dr/dk: Viden om- Ædru hjerneskaðe, 9. desember 2008.

Hygg, hvussu lítið alkohol skal til at ávirka promilluna:

Ungekontakten.com/paakanten

Lat næmingarnar gera plakatar, sum lýsa vandarnar og fylgjurnar, tit hava arbeitt við í venjingini.

Meiri á 1421.dk, altomalkohol.dk og Rusmidlernes biologi, Sundhedsstyrelsen 2001.

SVAR Á NÆMINGABLAÐI

Heili	Tosa ótýðiliga Trupult at halda javnvágina Trupult at stýra sær Sígga óklárt Verri reaktiónsevni Duga ikki at meta støðuna
Nýrur	Vilja oftari pissa Turra húð Vætutrot sum gevur timbarmenn*
Livur	Minni orku og treysti t.d. í ítrótti** Feittlivur, livurskorpnan
Hjarta	Vandi fyri hjartatilburði Ov høgt blóðtrýst
Magi	Vaml, spýggja Leyst lív

* Rúsdrekka økir um nøgdina av vætu, sum skal skiljast úr kroppinum. Um livurin ikki er virkin, má ótørvur tømast út við landinum, og tað slítur upp á nýruni.

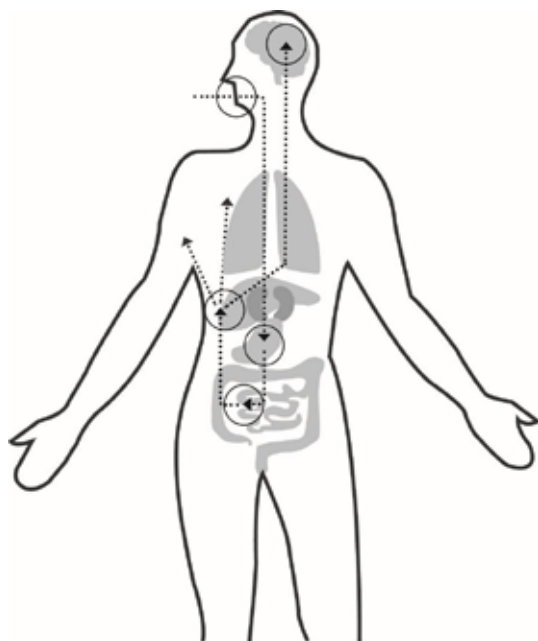
** Rúsdrekka minskar um førleikan hjá livrini at gera glukosu, sum gevur orku og treysti.

ÁRIN AV RÚSDREKKA

Tað serliga við rúsdrekka er, at tað blandast bæði við feitti og við vatni, og av tí at mýlið er so lítið, kann rúsdrekka treingja inn í allar kyknurnar í kroppinum. Tí ávirkar rúsdrekka øll yrkisgøgnini.

Tá ið vit drekka rúsdrekka, fer tað ígjøgnum vælindið niður í magan. Við blóðinum fer tað í livrina, sum brýtur ein part av alkoholinum niður. Tað, sum ikki verður brotið niður í fyrsta umfari, fer við blóðinum runt í likaminum til hini yrkisgøgnini, m.a. heilan. Hverja ferð blóðið aftur fer gjøgnum livrina, verður nakað av alkoholinum brotið niður.

Alkohol er væta, sum blandar seg í hinar væturnar í kroppinum. Menn hava meira likamsvætu enn kvinnur, tí vøddarnir eru størri, og teir hava minni feittvevnað. Vøddar eru 80 % vatn, meðan feittvevnaður bert er 10-30 % vatn. Tí hava konufólk ikki so nógva vætu at blanda rúsdrekka í.



HVUSSU MÁTA VIT RÚSDREKKA Í KROPPINUM?

Promillan verður máld í alkoholgrammum í blóðinum. Er promillan 1,0, merkir tað, at ein túsundapartur av blóðinum er reint alkohol.

Promillan veldst millum annað um:

- Maður/kvinna: Kvinnur hava lutfalsliga meira feitt = minni likamsvætu enn menn.
- Vekt: Í einum stórum fólki er meira væta enn einum lítlum.
- Innihaldið í maganum: Matur gevur maganum og livrini tíð at bróta alkoholið niður.
- Brenniførleikan í livrini.

HVUSSU FER ALKOHOLIÐ ÚR AFTUR KROPPINUM?

- Livur: Uml. 90 % av alkoholinum verður brotið niður í livrini.
- Nýru: 2-4 % verða skolað út við landinum.
- Sveittakertlar: 2-6 % verða sveittað út.
- Lungu: 2-4 % verða andað út.
- Muðurin: 1-2 % verða skild út við spýttinum.

Alkoholbrenningin gongur við javnari ferð, og tað ber ikki til at skunda undir hana við gomlum heimaráðum. Kaffi, kalt bað, dansur o.s.fr. skunda ikki undir brenningina. Brenningin fer ikki í gongd, fyrr enn ein tíma eftir at tú hevur drukkið.

Sum høvuðsreglu kann sigast, at fyri hvørji 10 kilo eitt fólk vigar, kann livurin brenna 1,15 gramm av reinum alkoholi um tíman. Tí tekur tað umleið 1½ tíma hjá einum fólki, sum vigar 70 kg, at brenna ein skamt= eina øl/ ein snaps/eitt glas av víni/eitt glas av rúsdrekka (12 g av alkoholi).

SKAMTIR

Ein alkoholeind er ein vanlig øl, sum svarar til 12 g av alkoholi. Støddin á einum snapsi er ymisk í ymiskum londum.

Drykkir	Skamtir
1 vanlig øl (33 cl. 4,6 % rúmd)	1
1 sterk øl (t.d. gull) 33 cl, 5,8 % rúmd)	1,25
1 eyka sterk øl (t.d. jólabryggi) (33 cl. 9 % rúmd)	2
1 cider (t.d. Somersby) (33 cl 4,7 % rúmd)	1
1 cider, sterk (33 cl 7 % rúmd)	1,5
1 fløska av víni (75 cl 14 % rúmd)	7
1 lítið glas av rúsdrekka (2 cl 40 % rúmd)	½
1 stórt glas av rúsdrekka (4 cl 40 % rúmd)	1
1 drink (t.d.mojito) (4 cl 40 % rúmd)	1
1 ready-to-drink (t.d Bacardi Breezer ella Smirnoff Ice) (27,5 cl, 5 % rúmd)	1
1 fløska av brennivíni (70 cl, 40 % rúmd)	19

RÚSDREKKA ÁVIRKAR HEILAN

Tá ið vit drekka rúsdrekka, fer tað gjøgnum magan út í tarmarnar og verður tikið upp har. Haðani fer tað við blóðinum upp í heilan. Tað hevur við sær, at heilin virkar verri.

Fyrst steðga tær mest framkomnu funktiónirnar í heilanum. Heilin evnar at laga seg eftir umstøðunum, so vit alla tíðina vita, hvussu vit skulu bera okkum at saman við øðrum. Tey evnini fara, tá ið vit drekka rúsdrekka, og tí gera vit meira um okkum.

Drekka vit enn meira, fáa vit trupulleikar. Kenslurnar fáa yvirtakið, og vit kunnu verða øgiliga møðislig fyri hini í veitsluni. Vit fara kanska at gráta av ongum ella siga øðrum frá okkara stóru kenslum. Verða vit full, virkar heilin næstan ikki longur. Vit bera okkum primitivari og býttisligari at, enn vit annars høvdu gjørt. Vit kunnu finna upp á at øsa okkum um einki, og tað kann gerast vandamikið og enda í bardaga. Vit hugsa meira um sex og fløkja okkum kanska upp í okkurt, sum vit angra dagin eftir. Halda vit fram at drekka, missa vit tamarhaldið á kroppinum og fara at spýggja, pissa í buks og kanska enntá svíma.

Tvinnir vandar við rúsdrekka

- A. Tú hevur kanska hoyrt, at heilakyknur doyggja, tá ið vit drekka rúsdrekka, og tað er ikki bara skrøgg. Rúsdrekka eitrar heilan og uppløysir feitt. Og tá ið heilin er feitt, er tað skaðiligt at drekka nógv rúsdrekka.
- B. Vit fáa trupulleikar við javnvágini og kunnu tí detta og fáa skaða í høvdið, og tað kann vera álvarsamt. Tess meira vit drekka, tess størri er vandin fyri at fáa skaða.

Tann ungi heilin og rúsdrekka

Heilin er ikki fullmentur, fyrr enn vit eru fyrst í tjúgunum. Tað kann vera skaðiligt at drekka rúsdrekka, áðrenn heilin er fullmentur. Har afturat virkar rúsdrekka ógvisligari upp á heilan á ungum. Tað ber í sær, at vit lættari lata okkum lokka til at gera okkurt býtt. Tað kann eisini verða trupult at læra, tí tann parturin av heilanum er ávirkaður.

Kelda: *altomalkohol.dk*

Dopamin

Dopamin gevur eina kenslu av vælveru og eydnu. Heilin samsýnir nevnliga teimum atgerðum, sum tryggja, at mannaættini verður lív laga. Vit kenna tí fragd, tá ið vit hava sex, eta, slökkja tostan, geva bróst og líknandi. Njótingin er ein natúrligur partur av javnvágini í heilanum, men við hvørt hvørur henda javnvág, og so hvørur njótingin. Tá ið ein er bundin at eitt nú rúsdrekka, er tað ein njóting í fyrstani, men sum frá líður, verður tú ikki í góðum lag, tá ið tú drekkur. Eftir er bara tráan eftir meira rúsdrekka.

Kelda: Morten L. Kringelbach. *Den nydelsesfulde hjerne.*

Hvild

GABA er eitt evni, sum ger heilan minni virknan, ein bremsa. GABA lættir ótta, er sissandi og svøvnlig. Heilin dugir ikki á at skyna millum GABA og alkohol, og tí hækka GABA støðið kunstiga, tá ið vit drekka. Rúsdrekka fær okkum at slappa av og ger okkum minni afturhaldandi, tí tað eins og GABA forðar samskipti millum heilakyknurnar. Trupulleikin er, at reaktiónstíðin verður longri, hugsavningin vánaligari, og í ringasta føri kann ov nógv GABA steðga andadráttinum, og tað er lívshættisligt.

Halda ikki hetta skal við í næmingablaðið!!!!

HVUSSU VIRKAR RÚSDREKKA

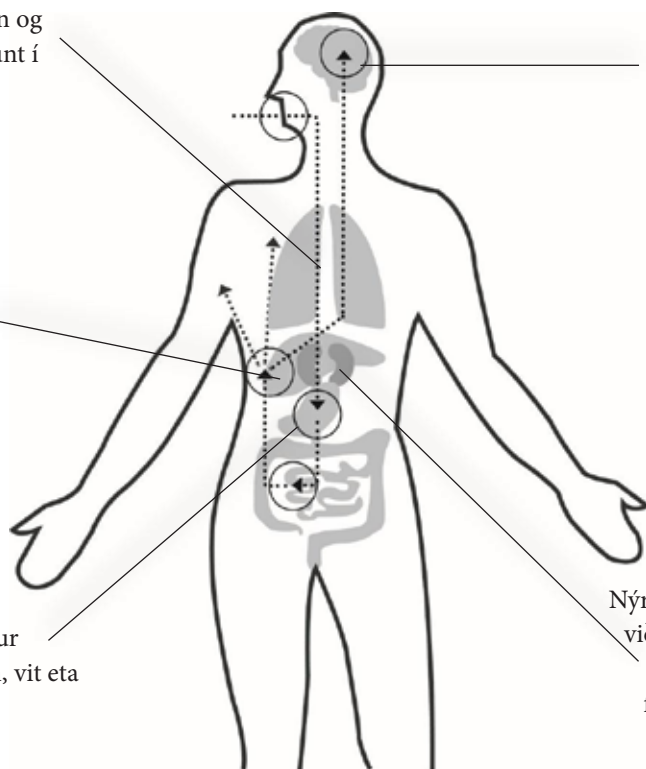
Hjartað: Ein vøddi, sum er opin innan og pumpar blóðið runt í æðrunum.

Heilin: Er sum ein eftirlitsstøð og fær upplýsingar frá sansagøgnunum.

Livurin: Umbroytir føðsluevni úr matinum, goymir eyka orku sum sukur (glukosu) og brýtur niður eiturevni (t.d. alkohol).

Magin: Tekur ímóti øllum, vit eta og drekka.

Nýruni: Hava eftirlit við vætujavnvágini í kroppinum og framleiða landið.



Ger strikur millum yrkisgøgnini og ta ávirkan, rúsdrekka hevur á tey.

Heili	Síggja óklárt	Vandi fyri hjartatilburði
	Vaml, spýggja	Reagera seinni
Nýrur	Verri metingarevni	Vilja oftari pissa
	Vantandi sjálvstamarhald	Leyst lív
Livur	Verri javnvág	Vætutrot/uppturkan, elvir til hundasjúku
	Minni orku og treysti, eitt nú í ítrótti	Feittlivur, livraskorpnan
Hjarta	Ov høgt blóðtrýst	Tosa ótýðiliga
	Turr húð	
Magi		

SPURNINGAR UM ALKOHOL OG LIKAMIÐ:

- Alkohol fer við blóðinum til öll yrkisgögnini í likaminum. Nevn tað yrkisgagnið, sum ger sjónina óklára og ger tað truplari at samskipa rørslurnar, tá ið vit hava drukkið.
- Nevn tað yrkisgagnið, sum brýtur størsta partin av alkoholinum í likaminum niður.
- Umleið 2-4 % av alkoholinum fer úr kroppinum við landinum. Nevn tað yrkisgagnið, sum framleiðir landið.
- Eitt lítið sindur av alkoholinum fer úr likaminum við sveitta, anda og spýtti. Nevn tey trý støðini á likaminum, har tað hendir.
- Hví kann tað vera torført at standa og ganga, tá ið vit hava drukkið rúsdrekka?
- Hví er tað serliga vandamikið fyri livrina, um vit drekka leingi?
- Hví fara metingarevnini, tá ið vit hava drukkið alkohol?
- Hví verður promillan lægri, um vit hava etið, áðrenn vit drekka rúsdrekka?
- Hvat hendir í heilanum, tá ið vit drekka rúsdrekka?

VINALAG

Tíð tykkum tørvar:	45-90 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingabløðunum.
Endamál:	Endamálið við venjingin er at fáa næmingarnar at hugsa um, hvønn týdning vinalag hevur fyri teir.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði.

INNGANGUR

Venjingin er um vinir í sambandi við rúsdrekka, tí vinalag eisini er um at virða hvønnannan, hóast tit ikki velja tað sama.

ÚTINNING

- A. Orðaskifti at byrja við: Hvat er ein góður vinur?
- Být fyrra arkið í næmingablað 5 út. Bið næmingarnar hvør sær skriva teir eginleikarnar niður, sum eyðkenna ávikavist ein ringan og ein góðan vin.
 - Být síðan flokkin í bólkar og lat næmingarnar greiða frá teimum eginleikunum, sum teir hava skrivað niður.
 - Næmingarnir í bólkinum skulu nú semjast um fimm eginleikar. Skriva eginleikarnar niður á pappír sum talubløðrur, sum seinni skulu heingjast upp á einum sjónskum staði í flokkinum.
- B. Ymsar støður. Venjing
- Být flokkin í bólkar og bið bólkararnar lesa um tær báðar støðurnar, sum greitt er frá á næmingablaðnum og skifta orð um tær. Kjak í flokkinum.
- C. Enda venjingina við kjaki í flokkinum um fylgjandi spurningar.
- Hvussu stóran týdning hava vinirnir?
 - Hvørja ábyrgd hava vit, um vinir ella floksfelagar koma illa fyri?
 - Hvussu handfara vit eina støðu, har onkur er óreinur við okkum?
 - Hvussu vísa vit, at okkum dámar vinin/vinkonuna?

VÍÐARI

Hygg at filmunum „Fucking Åmål“ og „Ketchup-Effekten“. Det danske filminstitut hevur gjørt undirvísingartilfar til tann seinna: dfi.dk/dfi/undervisning/ketchupeffekten. Hann er um hugtøk sum trýst frá vinum, einsemi, óvissu, foreldur o.s.fr.

Hygg eisini at t.d. undirvísingartilfarinum „Du bestemmer“.

VINALAG

EIN VÁNALIGUR VINUR ER:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

EIN GÓÐUR VINUR ER:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VINALAG

Les frásøgnirnar niðanfyri og brúka spurningarnar til eitt kjak um tær.

ÁSLAKKUR

Tit ganga í 9. flokki, og tey flestu hava gingið í sama flokki, síðan tit fóru í skúla. Álakkur hevur altíð gjørt nógv um seg. Hann hatar at ganga í skúla og er ofta frekur við lærararnar. Tá ið tit hava veitslur, drekkur hann altíð. Tá ið hann drekkur, verður hann ofta óður og fer at skeldast ella berjast við onkran.

Tosið í bólkunum um:

- Hvat høvdu tit hildið, um tað var ein í tykkara flokki?
- Hvar ger tað við hini í flokkiunum, at Áslakkur skikkar sær soleiðis?
- Hví man Áslakkur bera soleiðis at?
- Hvussu halda tit, at Áslakkur hevur tað?
- Hvat halda tit er at gera? Kunnu tit sum floksfelagar gera nakað fyri at hjálpa Áslakki?
- Hvørja ábyrgd hava tit av einum floksfelaga?
- Hvørja ábyrgd halda tit, tey vaksnu í skúlanum hava?
- Hvat halda tit um, at hann drekkur rúsdrekka, hvørja ferð tað er veitsla, og fer til hendurs ella at skeldast? Hví ger hann tað?
- Hvat høvdu tit gjørt við teimum 5 eginleikunum í huga, sum tit nevndu, at ein góður vinur skal hava?
- Hvussu ávirkar rúsdrekka støðuna?

ASTA

Tú og Asta hava verið bestu vinkonur, síðan tit fóru í skúla. Tá ið tit vóru yngri spældu tit altíð saman, men tey seinastu árin hava tit ikki fylgst so nógv. Asta gongur saman við einum drongi í 9., og hon vil heldur vera saman við teimum – serliga í vikuskiftunum. Tá sita tey og drekka í kjallaranum hjá dreinginum. Í fyrstani vart tú uppi, men av tí, at tú ikki hevði hug at drekka, var tað einki stuttligt, og tey eru givin at spyrja teg, um tú kemur við.

Prátið í bólkunum um:

- Hevði tú verið vinkona við Astu, hvussu hevði tú so havt tað?
- Hví er Asta er farin at drekka?
- Hví vil Asta heldur vil vera saman við teimum í 9. enn saman við tær?
- Hvat heldur tú, hugsar hon, tá ið hon heldur teguttanfyri?
- Hevði tú skulað sagt okkurt við Astu og kortini verið ein góður vinur, hvat hevði tú so sagt?
- Hvussu ávirkar rúsdrekka hesa støðuna?

STYRK SJÁLVSÁLITIÐ

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera „eginleikakortini“ á næmingablaði 6 og klipp tey út. Rokna við einum setti av kortum til hvønn bólík við 3-4 næmingum.
Endamál:	At næmingarnir styrkja sjálvsálitið og fáa størri sjálvsinnlitið, við at floksfelagarnir taka eftir teimum og spegla sær í teimum, samstundis sum teir venja seg til at rósa sær sjálvum.
Arbeiðsháttur:	Bólíkavenjing. Skrivivenjing.

INNGANGUR

Í samrøðum við ung um rúsdrekka er tað týðningarmikið, at tey vita, hvussu tey sjálv bera seg at í ymsum støðum. Tað krevur, at tey hava innlit í seg sjálv. Tey skulu eisini hava stórt sjálvsálit fyri at kunna standa ímóti bólíkatrýsti og tora at gera síni egnu val. Hendan venjingin er bygd upp um at venja sjálvsálitið í smáum bólíkum. Tað er gott, um lærarin gáar eftir, hvussu tey tosa saman í bólíkinum, so eingin kennir seg hongdan út. Ætlanin er eisini, at venjingin skal vera jalig og stuttlig.

Um tú sum lærari heldur, at onkur fær ov fá kort, kanst tú:

- Seta næmingarnar saman í smærri bólík.
- Vera virkin í venjingini
- Seta tey, sum eru vinir, í sama bólík.

ÚTINNING

- A. Být næmingarnar sundur í bólík upp á 3-4. Teir, sum kenna hvønn annan væl, mugu gjarna vera saman, tí tað er ein fyrimunur í hesari venjingini.
- B. Gev hvørjum bólík ein bunka av eginleikakortum. Mongdin av kortum kann lagast eftir tíðini, tit hava til venjingina. Til at menja venjingina og velja at seta kikan serstakliga á rúsdrekka, kunnu tit eisini skriva tykkara egnu eginleikakort. Men minst til, at tað skulu bara vera positivir eginleikar.
- C. Kortini skulu liggja við tekstinum niðureftir í einum bunka á borðinum. Ein næmingur tekur eitt kort upp og lesur tað, men vísir ongum øðrum í bólíkinum tað. Næmingurin skal hugsa gjølla um, hvør í flokkinum passar best til tann eginleikan, ið stendur á kortinum, t.d. „ærligur“. Kortið verður síðan lagt við tekstinum niður við vinstri lið á tí valda næminginum. Tað ber eisini til at geva sær sjálvum kortið. Um so er, verður tað lagt høggrumegin fyri at halda skil á, hvørji hini hava givið, og hvørji ein sjálvur hevur givið. Halt á, til øll kortini á borðinum eru brúkt. Bólíkurin skal sjálvur syrgja fyri, at øll fáa nøkunlunda líka nógv kort.

- D. Hvør næmingur skal síðani lesa tey kortini upp, hann hevur givið sær sjálvum. Tey mugu gjarna koma við dømum ella á annan hátt greiða frá, hví tey halda, at tey hava hesar eginleikar. Hini í bólkinum skulu bara lurta og mugu ikki koma við viðmerkingum ella flenna.
- E. Síðan skulu næmingarnir ein og ein lesa tey kortini upp, sum teir hava fingið frá hinum í bólkinum. Tann, sum hevur givið kortið, skal síðan greiða frá, hví eginleikin passar til tann næmingin. Gjarna við dømum. Tann, sum hevur fingið kortið, skal bara taka rósið til sín og ikki spyrja ella koma við viðmerkingum. Halt á inntil øll hava lisið kortini, tey hava fingið frá hinum í bólkinum. (Gongur tíðin undan, kunnu næmingarnir í staðin leggja øll kortini upp, sum teir hava fingið frá hinum. Síðani skulu næmingarnir peika á tey kortini, teir hava givið, og siga sína meining).
- F. Lat hvønn næming skriva ein lista við teimum eginleikum, teir hava fingið tillutaðar, og teir, teir hava givið sær sjálvum, fyri at minnst allar teir góðu eginleikarnar, teir hava!

VÍÐARI FRAM

Hendan venjing í sjálvsáliti er góð at hita upp við áðrenn eitt forumspæl ella onnur metingarspøl.

Bið næmingarnar skriva ein tekst, har teir lýsa seg sjálvan út frá listanum við eginleikum. Teir skulu velja eina yvirskrift, eitt nú „Soleiðis eri eg“. Í tekstinum kunnu teir koma við viðmerkingum til eginleikarnar og hugsa um teir.

STYRK SJÁLVSÁLITIÐ

EGINLEIKAKORT

SJÁLVSTØÐUG/ SJÁLVSTØÐUGUR	STUTTLIG/ STUTTLIGUR
DJØRV/DJARVUR	RÓLIG/UR
VINALIG/UR	SKILAGÓÐ/UR
TORIR AT SIGA SÍNA MEINING	EKTAÐ/UR

TRÚGV/UR	OPIN FYRI HUGSKOTUM FRÁ ØÐRUM
SKEMTINGARSOM/ SAMUR	DUGIR VÆL AT LURTA
JALIG/UR	GÁVUMILD/UR
AVSLAPPAÐ/UR	UMHUGSIN
SJARMERANDI	FORVITIN

HJÁLPSOM/SAMUR	HUGSAR UM ONNUR
SJÁLVSÍKKUR	STERK/UR
MÍÐVÍS/UR	STUTTLLIG/UR
HUGSUNARSOM/SAMUR	VIRKIN
GÓÐUR VINUR	STUÐLAR ØÐRUM

GOTT HUGFLOG	ÍÐIN
SAMVITSKUFULL/UR	VITUG/UR
TOLSOM/SAMUR	SPORTY
TOLIN	SPENNANDI
KLÓKUR	ÁLÍTANDI

DIRVI AT SIGA NEI

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Eingin
Endamál:	Endamálið er, at næmingarnir fáa amboð til at standa ímóti trýstinum at drekka rúsdrekka.
Arbeiðsháttur:	Arbeiða saman tvey og tvey Framløga

INNGANGUR

Hava næmingarnir ikki longu verið í sambandi við rúsdrekka, so verður tað skjótt. Venjingin byggir á bólkaarbeiði, sum skal fáa næmingarnar at vera kritiskar móttvegis rúsdrekka og umhugsa, hvussu teir møguliga fara at reagera og bera seg at, tá teir verða trýstir. Fara teir at megna støðuna, ella liggja teir undir. Fara teir at hava dirvi at siga nei? Venjingin skal fáa næmingarnar at seta spurningar í ymiskum umstøðum.

Næmingarnir eiga at hava niðanfyri standandi leiðreglur, tá ið teir skulu siga nei:

- Ikki koma við negativum viðmerkingum ella ákærum. Tað kann fáa hini at hevna seg og venda teimum bakið.
- Ikki koma við umberingum.
- Roynið ikki at skeldast um avgerðina.
- Bakkið og verið opin fyri kjaki.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Standið í ring. Tann fyrsti biður síðumannin um okkurt. Hann skal siga nei. Gevið gætur, hvussu tað kennist í kroppinum at siga nei. So verður tann næsti í ringinum biðin um okkurt o.s.fr. Umbønirnar skulu vera okkurt, sum tað er torført at nokta, og tær skulu vera realistiskar. Dømir: „Altso hasar buksurnar eru smartar, hvar hevur tú keypt tær?“, „Kann eg lána viskileðrið?“ og „Kann eg sleppa upp í at sparka?“
- B. Kjakist um tað, sum stendur niðanfyri
- Hvussu var tað at spyrja/biðja um okkurt og fáa nei?
 - Hvussu kendist tað sýta eina umbøn?
 - Er munur á, hvussu gentur og dreingir kenna seg í slíkum førum?
 - Nøkur tora at siga nei, onnur ikki. Hvat krevst av okkum til at siga nei? Hvat skulu vit duga?

- A. Lat næmingarnar tveir og tveir spyrja hvønnannan og kanna, hvussu stóðan, lýst niðriundir, kundi enda:

Næmingur 1 vil hava, at næmingur 2 kemur við í eina veitslu, meðan næmingur 2 roynir at finna út av, um tað er ein veitsla, sum hann/hon bríggjar seg um.

- Bið næmingarnar skriva spurningarnar og svarini niður.
- Næmingur 1 skal finna upp á spurningar, sum kunnu fáa vinin – næming 2 – við í veitsluna.
- Næmingur 2 skal svara upp á spurningarnar og finna upp á spurningar, sum kunnu geva honum/henni meira at vita um veitsluna fyri at taka stóðu til, um hann/hon vil við.

Dømir um spurningar og svar:

Næmingur 1 sigur: „Jónas hevur veitslu. Kemur tú við?“

Næmingur 2 spyr: „Hvat er tað fyri veitsla?“

- B. Síðan er at kanna, hvørjir møguligir trupulleikar kunnu verða í veitsluni. Dømi upp á svar og spurningar:

Næmingur 1 svarar: „Foreldrini eru ikki heima. Øll, sum eg kenni, koma við, og har aftrat hava vit keypt öl og brennivín.“

Næmingur 2 spyr: „Hvør kemur úr okkara flokki?“

- C. At enda snýr tað seg um at koma við uppskotum at gera okkurt annað og royna at sleppa undan veitsluni. Dømi um svar og spurningar:

Næmingur 1 svarar: „Kann tað ikki gera tað sama? Í øllum førum verður tað ein super veitsla!“

Næmingur 2 sigur: „Eg sleppi ikki við. Kunnu vit ikki heldur fara í biograf?“

Næmingur 1 svara: „Men eingin finnur út av tí!“

- D. Gjøgnumgang í flokkinum samrøðuna og grundgevingarnar hjá næmingunum báðum við at lata okkurt av pørnunum spæla hana. Lat eisini hini sleppa framat við sínum meiningum.

- E. At enda kjakast tit um fylgjandi spurningar í flokkinum:

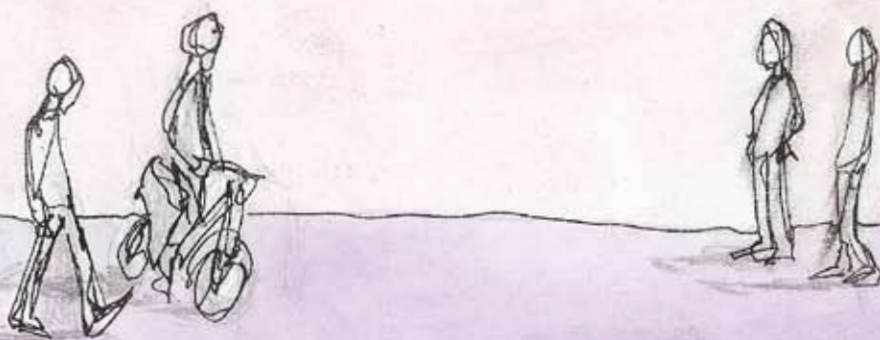
- Hvat hevur tú lært av hesi venjingini
- Hvussu kanst tú taka betri avgerðir, um tú venur teg til at siga nei?
- Hvussu kanst tú hjálpa øðrum at siga nei?
- Heldur tú, at tað er líka torført hjá teimum vaksnu at siga nei? Um tú heldur, tað er lættari hjá vaksnum at siga nei: Hvør er orsøkin til tað?
- Kunnu vit læra at siga nei? Hvat skulu vit siga? Hvørjar grundgevingar verða góðkendar? Hvørjar grundir verða ikki góðkendar?

VÍÐARI FRAM

Skriva ein leik saman við næmingunum út frá teimum samrøðunum, sum komu fram undir venjingunum.



2. STIG



PRÁT UM RÚSDREKKA

HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

2. STIG

Ung byrja at drekka.....	58
Ein rættur vinur?.....	64
Royndir við dehydrering	67
Hvat halda hini?.....	72
Bólkatrýst og forumspæl	76
Tann fullkomni vinurin	79
Rætt ella skeivt?	83
Hvat hevði tú gjort?.....	87
Val-atgerð-avleiðingar	92

UNG BYRJA AT DREKKA

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingabløðum ella eitt blað til hvørjar tveir næmingar.
Endamál:	Næmingarnir skulu taka støðu til ymisk upphald um rúsdrekka og hugsa um, hví summi ung fara at drekka og onnur ikki.
Arbeiðsháttur:	Einsæris hugleiðingar og venjing. Bólkaarbeiði. Skrivivenjing. Kjak í flokkinum. Kjak/forumspæl.

INNGANGUR

Støðan hjá teimum ungu til rúsdrekka er sjálvandi ymisk, og tað eru nógvar ymiskar orsøkir til, at summi velja at drekka, og at onnur lata vera. Hetta brotið gevur næmingunum høvi til at hugsa um, hví summi drekka rúsdrekka.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu arbeiða við orsøkunum til, at summi ung velja at drekka og onnur ikki. Tað verður gjørt, við at næmingarnir taka støðu til nakrar útsagnir – fyrst saman í flokkinum og síðan hvør sær.

Metingarvenjing

Bið næmingarnar seta seg á stólar í ring og hava ein tóman stól. Næmingar skulu taka støðu til nakrar útsagnir. Eru teir samdir í tí, sum sagt verður, skulu teir reisa seg og skifta pláss. Eru teir ósamdir, skulu teir verða sitandi.

- Rúsdrekka er neyðugt fyri at fáa lív í veitsluna.
- Tað er kul at drekka.
- Rúsdrekka smakkar væl.
- Rúsdrekka kann vera vandamikið.
- Tey, sum drekka, eru vaksnari enn tey, sum ikki drekka.
- Eg vil ikki drekka – orsakað av mínari trúgv.
- Tað er ein partur av okkara mentan at drekka nóg.
- Mær dámar ikki, tá ið onnur eru full.
- Ung drekka fyri at verða sum vaksin.
- Ung drekka fyri at royna seg sjálv.
- Tú fært lættari skaða, tá ið tú hevur drukkið.
- Tú gert tær lættari fyri skommum, tá ið tú hevur drukkið.
- Tey, sum ikki drekka, hava meira sjálvsálit enn tey, sum drekka.

- Tað er av týðningi ikki at noyða onnur at drekka, um tey hava sagt nei takk.
- Tað kann vera torført at siga nei takk til rúsdrekka.
- Rúsdrekka kann geva sálarligar og likamligar skaðar.
- Tú kanst gott hava rúsdrekkatrupulleikar, hóast tú ert ung/ur.
- Rúsdrekka gevur meiri sjálvsálit.

B. Kjakist um rúsdrekka sum heild. Uppskot til spurningar:

- Hevur tú drukkið rúsdrekka (ikki bara fingið smakk frá onkrum øðrum)?
- Eru tað nógv av tínum vinfólkum, sum drekka?
- Nær gera tey tað? (t.d. veitslur, við hús o.s.fr.)
- Hvussu er tín støða til rúsdrekka sum heild? (vandar, heilsa, nøgd, ábyrgd, o.s.fr.)

C. Být fyrsta arkið í næmingablaði 7 út og bið næmingarnar – hvør sær – umhugsa og svara upp á pástandirnar í talvuni. Legg dent á, at øll eru ónevnd. Tú kanst eisini velja at brúka talvuna sum grundarlag undir eini venjing við heita stólinum ella gera hagtøl, sum tit kunnu brúka í kjakinum aftaná.

D. Savna talvurnar inn og skiftið orð um upphaldini í flokkinum.

E. Enda við, at flokkurin kjakast um rúsdrekkahugburð. Tit kunnu ganga út frá hesum spurningunum:

- Hvørjum lurtar tú eftir í spurningum, sum viðvíkja rúsdrekka? (foreldrum, systkjum, vinum, vaksnum, javnaldrum o.s.fr.)
- Hvat hevði tú gjørt, um tín vinkona/vinmaður gjørdist ov full/ur (hjálpt, latið viðkomandi fingið frið, funnið onkran vaksnan o.s.fr.)
- Hvat skulu vit hava í huga, og hvørji mörk eiga at vera um rúsdrekka?

ANNAR PARTUR

A. Halt á við venjingini við at siga við næmingarnar, at teir 2 og 2 ella í smáum bólkum skulu umhugsa, hví ung drekka rúsdrekka, og hvussu tey kunnu drekka við ábyrgd.

B. Být hitt næmingablaðið út og bið næmingarnar svara upp á spurningarnar 2 og 2. Legg dent á, at teir gjarna muga hava fleiri svar upp á sama spurning.

C. Kjakist síðan um tey ymisku svarini í flokkinum. Gev næmingunum møguleika at koma við viðmerkingum til svarini hjá hvørjum øðrum.

D. Síðan eitt forumspæl um rúsdrekkanytslu við tveimum bólkum: Ein bólk, ið umboðar tey, sum drekka, og ein, ið umboðar tey, sum hava valt ikki at drekka. Bólkarnir kjakast ávikavist fyri og ímóti, at ung drekka. Orðstýrari kann antin vera lærarin ella ein næmingur.

- E. Viðka mögulega kjakið við hesum spurningum:
- Hvørjir høvdu fyrimunirnir/vansarnir verið, um ung ikki sluppu at drekka rúsdrekka fyrr enn tey høvdu fylt 18?
 - Hvussu drekkur tú við ábyrgd?
 - Hvussu kunnu ung stuðla hvørjum øðrum í at drekka við ábyrgd?
- F. Spurningar at enda við:
- Hví heldur tú, tey vaksnu drekka rúsdrekka?
 - Hví heldur tú, summi ung drekka rúsdrekka?
 - Hví velja summi vaksni ikki at drekka rúsdrekka?
 - Hví velja summi ung ikki at drekka rúsdrekka?
 - Skriva niður teir spurningar og tankar, tú hevur um rúsdrekka.

FAKTA UM RÚSDREKKANÝTSLUNA HJÁ UNGUM

Ung, sum ikki hava havt samband við foreldrini ella kent álit og umsorgan teirra, hava í meðal størri rúsdrekkanytslu.

Foreldranna fyrimynd og rúsdrekkanytsla hevur stóran týðning. Ung, sum hava sæð foreldrini full seinasta mánaðin, drekka næstan dupult so nógv sum hini, ið ikki hava upplivað foreldrini full.

Tað er eisini samband millum stóra rúsdrekkanytslu og atferðartrupulleikar, vánaligar karakterir og vánaligt samband við skúlan.

Ung, sum hava vinfólk, ið drekka nógv, og tey, sum hava vinfólk, ið eru eldri, drekka meira. Tá ið dreingir eru einsamallir saman, drekka teir meira, enn tá ið gentur eru hjá. Tá ið genturnar eru einsamallar saman, drekka tær minni, enn tá ið dreingir eru hjá.

At byrja tíðliga at drekka kann hava við sær stóra nýtslu seinni

Børn, sum byrja at drekka rúsdrekka sum 15 ára gomul ella yngri, eru í størri vanda fyri at drekka meira enn mælt verður til, sum 19 ára gomul.

Tey, sum byrja tíðliga at drekka, koma eisini út fyri vandamiklum upplivingum og sosialum trupulleikum í sambandi við rúsdrekkanytsluna.

Tað er eisini týðiligt samband millum at byrja tíðliga og at hava drukkið meira enn 6 skamtir seinasta mánaðin.

Kelda: Anette Andersen. Sundhedsstyrelsen.

BYRJAD VERÐUR AT DREKKA

Set x har útsögnin samsvarar best við tín hugburð.

Hvat heldur tú?

	Púra samd/ur	Samd/ur	Veit ekki	Ósamd/ ur	Púra ósamd/ur
Vit byrja at drekka, tí at tað er kul.					
Tað er býtt at drekka rúsdrekka.					
Rúsdrekka má til fyri at hava tað stuttligt.					
14 ára gomul eru ov ung at drekka rúsdrekka.					
Tað er lagi, at gentur eru fullar.					
Tað er í lagi, at dreingir eru fullir.					
Tey, sum drekka, verða okkurt fyri uttan.					
Full fólk síggja býtt út.					
Tað er skomm at siga nei takk til rúsdrekka.					
Endamálið við at drekka er at blíva full/ur.					
Rúsdrekka skuldi verið bannað.					
Rúsdrekka gevur betri sjálvsálit.					
Rúsdrekka er fyri vaksín.					

BYRJAD VERÐUR AT DREKKA

Hví, heldur tú, byrja summi ung at drekka rúsdrekka?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Hví, heldur tú, velja summi ung ekki at byrja at drekka rúsdrekka?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Velur tú at drekka rúsdrekka, hvussu kanst tú so drekka við ábyrgd?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Hvørjar kunnu fylgjurnar vera, um tú drekkur ov nógv?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

EIN RÆTTUR VINUR?

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at geva næmingunum høvi til at hugsa um, gera teir meira tilvitaðar um ábyrgdina fyri øðrum.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Framløga.

INNGANGUR

Næmingarnir skulu í smáum bólum gjølla kannar tær ymsu støðurnar úr sínum sjónarhorni. Við kjakinum kunnu bólarnir hugleiða um, hví fólk gera, sum tey gera, og hvussu tey best kunnu greiða støðuna.

ÚTINNING

- A. Byrja við at greiða teimum frá, at tey skulu arbeiða í bólum við tí endamáli at viðgera ymisk dømi úr veruleikanum, har rúsdrekka hevur verið uppií.
- B. Skipa flokkin í smáar bólar og bít næmingablaðið út. Lat bólarnar arbeiða hvør sær við einum av teimum fimm dømunum. Alt eftir støddini á flokkinum kunnu fleiri bólar koma at arbeiða við sama dømi. Tað er eingin trupulleiki, tvørturímóti kunnu bólarnir koma við meiningum og viðmerkingum til svarini hjá hvør øðrum.
- C. Lat teir einstøku bólarnar siga hinum í flokkinum frá sínum svari. Lat allar bólarnar koma við sínum sjónarmiðum um svarini hjá hvør øðrum.
- D. Enda venjingina, við at næmingarnir ein og ein ella í bólki skriva framhald/enda til nakrar støður á næmingablaðnum.

VÍÐARI

Venjingin kann víðkast við at lata næmingarnar velja aðrar persónar í søgunum og harvið skifta orð um málið úr sjónarhorninum hjá øðrum.

EIN RÆTTUR VINUR

Her eru 5 fimm ymiskar sögur. Lesið tær í bólkinum og gerið í felag av, hvørja søgu tit vilja tosa um.

Ræðufilmur

Tú skalt hyggja at einum ræðufilmi og sova hjá Magnusi saman við tveimum øðrum úr flokkinum. Tit fyra hava altíð verið vinmenn, men ta seinastu tíðina hava Jónas og Andrias verið argir inn á hvørannan. Jónas heldur, at Andrias er keðiligur, tí hann tímir ikki at drekka.

Tit hittast hjá Magnusi, og Jónas hevur tikið nakrar øl við. Tú veitst, at Andrias heldur tað vera ræðuliga møðisligt, tí hann tímir ikki at drekka. Men Jónas fer heilt vist drekka, tí hann heldur, at ein ræðufilmur er nógv stuttligari, tá ið tú ert hálvfullur. Tú veitst, at Jónas fer at arga Andrias við, at hann ikki drekkur.

- Finn upp á eina ella fleiri søgugongdir.
- Hvat heldur tú, hvør teirra kann gera fyri sjálvur at ráða?
- Hvat hevði tú gjørt, um tú vart í somu støðu?

Familjuveitsla

Tú og vinkonan Eva eru í familjuveitslu hjá Mariu úr flokkinum. Tit sita við borðið hjá teimum ungu saman við fleiri systkinabørnum hjá Mariu, sum eru nøkur ár eldri enn tit. Øl og vín er aftur við matinum. Men tað eru bara trý tey elstu við tykkara borð, sum fáa sær av tí. Tá ið tú hevur verið á wc og kemur innaftur, sært tú, at vinkonan er illa við, og tá ið tú nærkast borðinum hoyrir tú, at onkur av systkinabørnunum royna at yvirtala hana at drekka rúsdrekka.

- Hvat kanst tú gera fyri at hjálpa vinkonuni?
- Hvussu heldur tú, tað hevði ávirkað tíni viðurskifti við vinkonuna, um tú ikki hjálpti henni?
- Hvat hevði tú viljað havt, at vinkonan gjørdi, um tú vart í somu støðu?

Veitsla

Tú ert í veitslu hjá einum í tínum skúla. Tú kennir tey flestu í veitsluni. Út á kvøldið koma nakrir av tínum bestu vinum yvir til tín. Teir flenna og eru næstan ovfarakátir. Teir siga fyri tær, at teir hava koyrt rúsdrekka í sodavatnið, og tú varnast, at teir eru nokkso fullir. Eingin annar í veitsluni hevur varnast nakað, men tess longur tað liður út á kvøldið, tess harðmæltari meira ólátaðir gerast vinirnir.

- Hvørja ábyrgd heldur tú, at tú hevur sum vinur í hesum føri?
- Hvat kanst tú gera fyri at hjálpa vinunum?
- Tú veitst, at vinirnir fara kanska at gera sær fyri skommum. Hvat heldur tú, teir høvdu viljað havt teg at gera?
- Hvat heldur tú vinirnir høvdu gjørt, um tú vart í somu støðu?
- Vil tað siga, at tú skalt gera tað sama?

Inni ella úti

Tit eru nøkur í tykkara flokki og paralellflokkinum, sum næstan altíð eru saman. Fleiri av tykkum eru byrjað at drekka í veitslum, og tá ið tit eru saman í vikuskiftunum. Tað eru tó nøkur, sum ikki sleppa at drekka fyri foreldrunum, og nøkur, sum ikki drekka orsakað av trúgv. Ein dagin hoyrir tú í matarsteðginum nøkur prátá saman um, at tey ikki longur tíma at bjóða teimum við, sum ikki drekka.

- Hvønn týdning hevur rúsdrekka fyri eina veitslu?
- Hvat heldur tú um at útihýsa onkrum, bara tí at viðkomandi ikki drekkur?
- Hvi halda summi, at tað er ein trupulleiki, um øll ikki drekka í eina veitslu?
- Hvussu heldur tú, at tað fer at ávirka tíni viðurskifti við vinirnar, sum ikki drekka, um teir ikki verða bodnir við í veitslu?
- Hvat hevði tú viljað havt tínar vinir at gjørt, um tú vart í somu støðu?

Undanball og drykkjuspæl

Tú skalt í eina stóra veitslu í býnum, men tú fert fyrst í eitt undanball hjá einum vinimanni. Tú hevur ikki drukkið áður og hevur ongatíð havt hug til tað, men vinmaðurin hevur lagt upp til, at í kvöld skulu øll vera full. Tá ið tú kemur til undanballið, er ov mikið av øli og sprutti á borðinum, og fleiri eru longu hálvfull. Fyrsta, tú kemur inn um dyrnar, trekkja tey ein øl upp til tín og spyrja, um tú vilt upp í eitt drykkjuspæl, tey eru í gongd við. Tú hevur í veruleikanum ikki hug, men tær dámar heldur ikki at siga nei.

- Hvat heldur tú um, at hini eru full?
- Hvat heldur tú, at hini halda um teg, um tú ikki drekkur?
- Hvør er vandin, um tú velur at drekka ølirnar? Grundgev!
- Heldur tú, at hini trýsta teg?
- Hvat heldur tú, hvør einstakur skal gera fyri sjálvur at ráða.

ROYND VIÐ UPPTURKING (DEHYDRERING)

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir (Kanska meira alt eftir, hvussu nógv tit gera burtur úr royndini).
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablaðið til allan flokkin ella til smáar bólkar. Venjingin er ein roynd. Eplapetti liggja í rúsdrekka í 24 tímar, og so verður úrslitið máta.
Endamál:	Endamálið við venjingini er, at næmingarnir fáa meira at vita um, hvussu rúsdrekka ávirkar kroppin við dehydrering.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Verklig roynd.

INNGANGUR

Í hesari venjingini skulu næmingarnir gera eina roynd og kanna uppturkandi ávirkanina, sum rúsdrekka hevur á livandi kyknur. Gjøgnum venjingina fáa næmingarnir innlit í tær tilgongdir, sum turka kroppin upp, tá ið vit hava drukkið rúsdrekka, og hvørjar avleiðingar tað kann fáa fyri heilsuna.

ÚTINNING

- Byrja við at siga næmingunum, at teir skulu gera eina roynd at kanna, hvussu rúsdrekka ávirkar kroppin.
- Ger royndina í øllum flokkinum ella í smáum bólum. Ger royndina við støði í næmingablaði 9.
- Gera tit sum ávíst, fáa tit eitt áhugavert úrslit, tí eitt rátt óspilt epli er livandi kyknur. Tað ber í sær, at tað verður ávirkað av turkandi eginleikanum í rúsdrekkanum.
- Kjakist um úrslitið út frá hesum spurningum:
 - Hvussu halda tit, rúsdrekka ávirkar tær livandi kyknurnar?
 - Hvussu er ávirkanin ymisk alt eftir styrkini á rúsdrekkanum?
 - Hví halda tit alkohol verður nýtt til at goyma lívrinnið tilfar í?
 - Hví blíva tit tyst av at drekka alkohol?
 - Hvat kunnu tit nýta hesa vitan til í tykkara lívi?

ALKOHOL ELVIR TIL UPPTURKING

Umleið 60 % av tilfarinum í mannakroppinum er væta. Tað skal nógv vatn til at halda teimum neyðugu evnafrøðiligu prosessunum í gongd, sum fara fram í kyknunum alla tíðina.

Uttan mun til, hvussu nógv vatn vit drekka hvønn dag, so er vætan í kroppinum nøkunlunda óbroytt. Tað kemur av góðum samstarvi í ógvuliga fínum lívfrøðiligum skipanum.

ADH (antiduietiskt hormon) er tað týdningarmesta hormonið fyri vætjavnvágina. Við blóðinum fer ADH frá hypofysuni til nýruni, har hormonið syrgir fyri, at vatnnøgdin, ið latið verður, er passalig í mun til vætutørvin.

Alkohol minkar um nøgdina av AHD. Tað ber í sær, at nýruni framleiða meiri land, og kroppurin missir ov nógva vætu. Hendan dehydrering/uppturking er tað sjúkueyðkenni, sum verða kallað hundasjúka, og sum millum annað eru møði, tosti og høvuðpína.

Tað turkandi áriníð, sum alkohol hevur, kann eisini brúkast til varðveitslu av lívrunnum evnum. Teir turkandi og bakteriudrepandi eginleikarnir í alkoholi gera, at lívrunnin vevnaður heldur sær longur.

VÍÐARI

Kanna ávirkanina av rúsdrekka beinanvegin og yvir longri tíð.

Sí 1421.dk og Rusmidlernes biologi. Sundhedsstyrelsen 2001.

DEHYDRERING - ROYND

Trygdarleiðbeining

Av tí at alkohol er eldfimt, skal ein vaksin hava eftirlit við royndini. Hvørki tendrað stearinljós ella sigarettir skulu vera í rúminum, meðan royndin fer fram. Tað skal heldur ikki verða etið ella drukkið undir royndini.

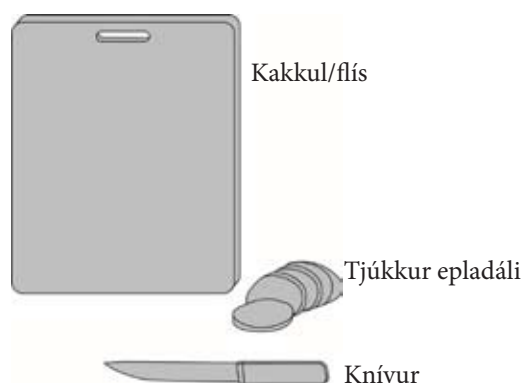
AT BRÚKA

250 ml bikør
Pinsett ella gaffil
100 ml av ávikavist 10 %, 20 %, 30 % og 40 % alkoholi
Hvassur knívur
Plastfolio
1 stórt, ókókað epli
Pappírshandklæði
Ein flís/kakkul
Linjál

Mannagongd

Gerið eftir leiðbeinandi myndunum niðanfyri og skrivið úrslitini í talvuna. Royndin skal gerast við øllum teimum ymisku alkoholstyrkjunum. Tað vil siga, at tit skulu í ígjøgum gongdina niðanfyri 4 ferðir.

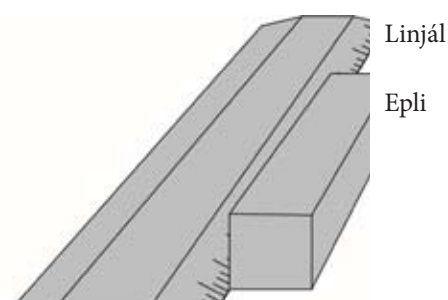
1. Havið alt, tit skulu brúka, er við hondina.



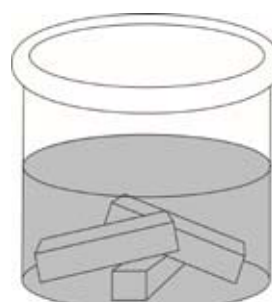
2. Skerið trý avlong pettir eins long (umleið 1-2 cm tjúkk)



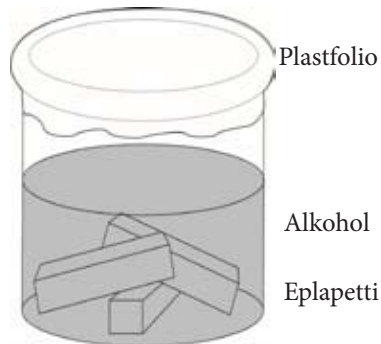
3. Mátið tjúkd og longd á hvørjum eplapetti og skriva mátini niður.



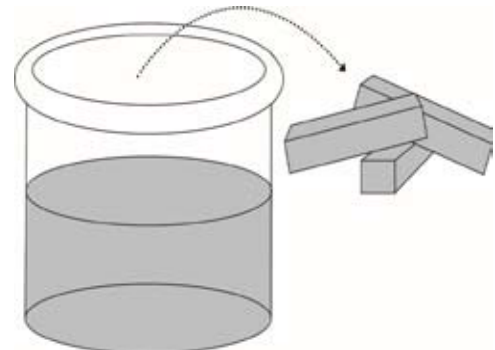
4. Leggið eplapettini í eitt ílát við alkoholblandi.



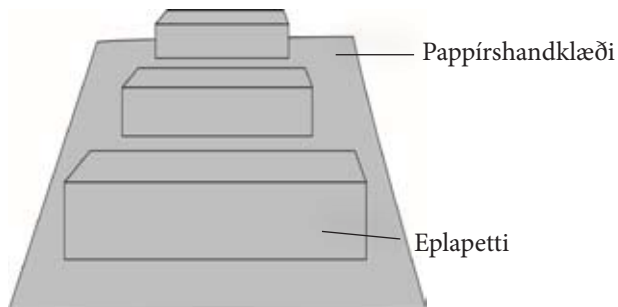
5. Ansið efti, at eplini eru undir í alkoholblandingini og leggið plastfolio omaná.



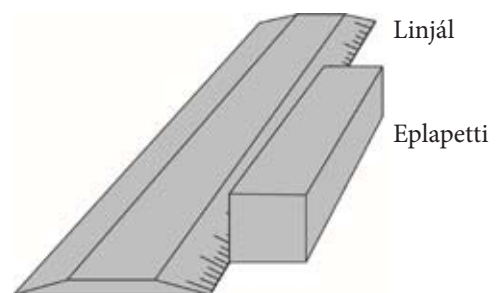
6. Tá ið 24 tímar eru farnir, verða eplapettini tikin upp úr ílatinum



7. Leggið eplapettini á eitt pappírshandklæði.



8. Mátið eplapettini aftur og skrivið úrslitini í talvuna.



Úrslit

Skrivið úrslitini fyri tær fyra ymisku alkoholstyrkirnar í talvuna niðanfyr.

	Royndar- byrjan		Royndarendi		Úrslit
Alkohol- innihald í prosentum (%)	Longd á eplapetti (mm)	Miðallongd á eplapettum (mm) (Miðal- longdin er longdin av trimum tilsamans býtt við trý)	Longd á hvørji eplastong	Miðallongd (mm)	Broyting av miðal- longdini á einum eplapetti

SPURNINGAR

Tú hefur nú gjört eina roynd við alkoholi. Svarið hesum spurningum:

- Hvussu ávirkar alkohol livandi kyknur?
- Er munur á, um tú brúkar ymsa alkoholstyrki?
- Hví verður alkohol nýtt at goyma lívrinnið tilfar í?
- Hví verða vit tyst, tá ið vit hava drukkið rúsdrekka?

HVAT HALDA ONNUR?

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Endamálið við venjingini er at geva næmingunum innlit í tær mekanismur, sum fara í gongd í sambandi við bólkatrýst, og at gera næmingarnir førar fyri at handfara bólkatrýst.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Forumspæl.

INNGANGUR

Tað verða ymiskar støður við bólkatrýsti, alt eftir umstøðunum hjá næminginum. Næmingarnir skulu gerast tilvitaðir um, at tey verða ávirkað av umhvørvinum, og tað eisini er eitt slag av bólkatrýsti, sum kann fáa teir til at taka meira virkna støðu fyri ella ímóti onkrum.

ÚTINNING

- A. Innleiðandi kjak í flokkinum:
- Hvat er bólkatrýst?
 - Hevur tú nakrantíð verið í eini støðu, har bólkatrýstið var stórt?
 - Hví eru vit uppi í bólkatrýsti?
 - Hevur tú nakrantíð gjørt okkurt, sum tú ikki vildi, orsakað av bólkatrýsti?
 - Hvørjar avleiðingar, heldur tú, kunnu standast av bólkatrýsti?
- B. Ein næmingur ella tú sjálv/ur lesur upp søguna „Tað er fríggjakvøld“ á næmingablaði 10.
- C. Við støði í søguni, sum lýsir eina tvístøðu, skulu næmingarnir fara í bólkar við 4 í hvørjum og helst bæði kynini. Lat næmingarnar skriva ymisk boð uppá, hvat kann hava verið sagt í hendingunum niðanfyri: Tíð: 15 minuttir.

Finn upp á tað, ið kundi verðið sagt:

- Hvat siga tey í telefonsamrøðuni, tá vinurin sigur, at tað er veitsla?
- Hvat siga tey við hvønnannan, tá ið tey hittast?
- Hvat sigur høvuðspersónurin, tá ið onkur bjóðar honum/henni eina øl?
- Hvat siga hini, um høvuðspersónurin ikki tekur av ølini og sigur, at hann/hon hevur eina avtalu við pápan tíðliga í morginári?
- Hvussu kann vinurin/vinkonan hjálpa vi valinum?
- Royna hini at yvirtala høvuðspersónin til at drekka ella til ikki at drekka? Hvat sigur hann so?

- D. Kjakist síðan um uppskotini í flokkinum og leitið eftir góðum orðingum, sum hjálpa hövuðspersóninum. Gevið tykkum góðar stundir. Eisini ber til at kjakast um søguna út frá einum einasta spurningi:

- Hvussu kunnu vinfólk hjálpa hvør øðrum í hesi støðu?

FORUMSPÆL

Tað grundleggjandi hugskotið við venjingini er, at tað eru ymiskir valmøguleikar, sum ung kunnu ávirka og taka avgerðir um. Endamálið er at royna at niðurbróta bólkatrýst og í staðin fáa tann einstaka til sjálv/ur at taka sínar avgerðir. Ígjøgnum forumspælið verður roynt at broyta áskoðaran frá at vera passivur til aktivt at verða við og hava ein leiklut. Næmingarnir venja at gera okkurt í veruleikakendum umstøðum og læra soleiðis at taka støðu og ávirka ymsar umstøður, sum teir kunnu hugsast at koma í í veruleikanum.

- A. Byt næmingarnar í bólkar, 4-5 í hvørjum.
- B. Næmingarnir skulu spæla ein leik við hørðum bólkatrýsti. Hann skal verða um eina støðu, har rúsdrekka er uppií og skal enda við einari ósemju. Gang millum bólkarnar, so tú kanst vegleiða og leikstjórna eftir tørvi.
- C. Tað er best ikki at leiða næmingarnar inn í ávísar leiklutir, men heldur tú, at tað er neyðugt, eru nøkur dømi um leiklutir her:
- 1-2 leiðarar, sum koma við hugskotinum, sum elvir til bólkatrýstið.
 - 1, sum heldur, at hugskotið er gott.
 - 1, sum er mitt ímillum.
 - 1, sum ikki vil vera við, og tí kemur í eina tvístøðu.
- D. Bið næmingarnar finna sær leiklutir og hugsa um møguliga útgerð. Teir skulu ansa eftir ikki at standa við rygginum móti áskoðarunum, tosa hart og týðiliga og venja leikin í minst eitt korter. Teir kunnu fáa lív í leikin við at:
- leikurin byrjar móti endanum. Byrjar hann við, at tað er púra kvirt, kann alt enda í ruðuleika og gangi.
 - tað eru rørslur og okkurt hendir, heldur enn bara at hugsa um dialogin.
- E. Bólkarnir spæla sínar leikir eftir tørn. Hvør leikur skal í mesta lagi vara í 5 minuttir. Hvør leikur verður spældur tvær ferðir. Fyrri ferð verður hann spældur út í eitt, aðru ferð kunnu áskoðararnir vera við og steðga leikinum, tá ið teir vera varir við bólkatrýst og halda, at tað er neyðugt at leggja uppí. Tann, sum hevur steðgað leikinum (ella onkur annar, sum fegin vil) skal yvirtaka ein av leiklutunum og royna at broyta støðuna við at gera øðrvísi enn tann fyrri leikarin. Leiðarin fyri bólkatrýstinum skal tó ikki skiftast út.
- F. Skift orð við næmingarnar eftir hvønn leik:
- Hvussu kendist tað?
 - Kundi tað hent í veruleikanum? Um nei, hvussu hevði tað so verið í veruleikanum?
 - Hevði tú verið uppií, um tað hendi í veruleikanum?
 - Um tú ikki hevði farið uppí, hvussu hevði tú so roynt at sloppið burtur úr støðuni?
 - Hvat skal til, fyri at vit standa við okkara meining undir bólkatrýsti?
 - Høvur tú nakrantíð merkt bólkatrýst í samband við rúsdrekka?
 - Hvussu kunnu vit hjálpa hvørjum øðrum í støðum við bólkatrýsti?

G. Spyr næmingarnar: Hvør hevur tað truplast her?

- Bið tann, sum næmingarnir velja, um at taka seg burtur úr leikinum og koma fram á pallin.
- Bið næmingarnar koma við einum uppskoti um, hvat viðkomandi hugsar um ta støðuna, sum júst varð spæld.

AT ENDA

Enda venjingina við kjaki í flokkinum um spurningarnar niðanfyri:

- Hevur tú broytt uppfatan av, hvat bólkatrýst er eftir leikirnar og kjakið?
- Hvussu hevur tú broytt áskoðan?
- Hvørjar fylgjur kann bólkatrýst fáa?
- Er tað nakað, vit kunnu gera fyri at standa ímóti bólkatrýsti?

HVAT HØVDU VINIRNIR SAGT

Okkara uppfatan av vinunum samsvarar ikki altíð við veruleikan. Á ein hátt kunna vit siga, at vit hava vinirnar við okkum inni í høvðinum. Vit hoyra teirra viðmerkingar, teirra látur ella stuðul, tá ið vit hugsa um teir.

Soleiðis ávirka vinirnir okkum, eisini tá ið teir ikki eru til steðar. Og sjálvt tá ið vit hitta teir, so ávirkar tað, sum vit halda, at teir halda, okkara tankar líka so nógv, sum tað, ið vinirnir siga ella gera í veruleikanum.

Ofta er tað, sum vit vænta, at vinirnir tola, góðtaka ella virðismeta, nógv strangari enn veruleikin. Tí tá ið vit vága okkum at gera okkurt, sum vit halda, at teir ikki høvdu góðtikið, so verða vit sum oftast bilsin av,

hvussu nógv teir góðtaka. Vinirnir vilja okkum fyri tað mesta okkara besta.

Vit uppliva tað, sum um vinirnir ella bólkurin, vit eru í, leggja meira trýst á okkum, enn tey veruliga gera. Nógv av trýstinum, vit kenna á okkum at drekka, er ein partur av tí óveruliga strongu og intolerantu mynd, vit hava av fólki uttan um okkum. Tá ið vit spyrja tey í álvara, hvat tey halda, vit eiga at gera í ávísam umstøðum, svara tey sum oftast, at tey halda, at vit skulu gera, sum vit sjálv vilja.

HVAT HALDA HINI

TAÐ ER FRÍGGJAKVÖLD

Genta lesur tekstin

Drongur lesur klombrunnar

Eg eri góð(ur) við pápa mín mín og eg hati, tá ið vit eru óklár(ir). Eg vil gjarna hava, at alt er í lagi okkara millum. Eg hati, tá ið hann verður í ringum lag og vónbrotin, tí so sær hann so einsamallur og syndarligur út. Síðan hann flutti, síggjast vit næstan bara í frítíðunum, men vit hava tað altíð stuttligt, tá ið vit eru saman. Í morgin skal eg vera saman við honum. Hann kemur eftir mær tíðliga í morginári, tí vit fara í summarhúsið, bara vit bæði (báðir). Eg gleði meg øgiliga nógv, og tað haldi eg, at pápi eisini ger.

Telefonin ringir. Tað er mín besta vinkona (besti vinur). Hon (hann) er í góðum lag og sigur, at eg má bara skunda mær yvir til hennara (hansara). Eg hevði annars ætlað bara at vera heima hjá mammu í kvöld, so eg eri væl fyrri í morgin, tá ið pápi kemur. Men vinkonan (vinmaðurin) sigur, at hugnakvöldið, tey hava yviri hjá henni (honum), er blivið til eitt stórt ball. Har er ov mikið av rúsdrekka, foreldrini eru ikki heima, og tann drongurin (gentan) í parallelflokkinum, sum eg eri forelskað(ur) í er eisini har. Eg geri av at fara í ballið – eg kann jú fara tíðliga til hús aftur. Tá ið eg komi hagar, eru nakrir av mínum bestu vinum har og nøkur av teimum, eg plagi at fylgjast við. Hóast klokkan ikki er so nógv, eru fleiri av teimum nokk so full.

Hann (hon) sum eg eri forelskað(ur) í eftir, situr yviri í sofuni og drekkur. Eg seti meg yvir til teirra, og tey bjóða mær. Eg veit, at eri eg fyrst byrjað(ur) at drekka, so blívi eg við, til eg eri full(ur). Men nú eri eg farin í ball, og so kann eg tað sama stuttleika mær. Samstundis vil eg gjarna tíðliga til hús, so eg eri væl fyrri í morgin...

Hugsa tær, hvat tey hava sagt

- Hvat siga tey í telefonini, tá ið tann besti vinmaðurin/besta vinkonan sigur, at tað er ball?
- Hvat siga tey við hvønn annan, tá ið tey hittast?
- Hvat sigur høvuðspersónurin, tá ið tey bjóða honum (*henni*) eina øl?
- Hvat siga hini, um høvuðspersónurin ikki tekur av ølini, og sigur, at hann/hon hevur eina avtalu við pápan tíðliga í morginári?
- Hvussu kann vinmaðurin (*vinkonan*) hjálpa?
- Um hini royna at yvirtala høvuðspersónin at drekka ella ikki at drekka, hvat sigur hann (*hon*) so?

BÓLKATRÝST OG FORUMSPÆL

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir,
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingblaðið, so tað er nóg mikið til nakrar fáar bólkar.
Endamál:	Endamálið við venjingini er, at næmingarnir hugsa um, hvussu bólkatrýst ávirkar teirra val, tá tað snýr seg um rúsdrekka.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Skapandi skrivning. Forumspæl.

INNGANGUR

Næmingarnir skulu spæla ein leik, sum snýr seg um bólkatrýst og rúsdrekka, og sum endar við eini óloystari ósemju ella hørðum stríði. Tá ið hendingin verður spæld, skulu næmingarnir sjálvir koma við uppskotum um, hvørjar fylgjur og avleiðingar tað kann fáa fyri partarnar.

ÚTINNING

- A. Byrja við at greiða næmingunum frá, at teir í hesi venjing skulu arbeiða við forumspæli, sum kann samanberast við ein stuttan leik.
- B. Být næmingarnar í bólkar 4-7 í hvørjum, og sig við teir, at teir skulu skriva eitt stutt handrit um eina ósemju, ið skal loysast. Duga teir ikki sjálvir at finna upp á søgur, eru nøkur dømi á næmingablaðnum.
- C. Být næmingablaðið út og sig við næmingarnar, at teir seinni skulu spæla ein leik fyri floksfeløgnum. Um onkur ikki vilja vera við í forumspælinum, kunnu tey vera við til at skriva og har koma við sínum íkasti.
- D. Bið síðan bólkarar spæla søguna og kjakist so um allar møguleikarnar í flokkinum.
- E. Enda hvørja framførslu við hesum spurningum:
 - Hvat hendi har?
 - Hvørjar fylgjur kann støðan fáa fyri tey, sum eru uppi?
 - Hvussu kundu fólkin annars havt gjørt?
 - Vel eitt fólk burtúr at kanna nærri?
 - Hví halda tit, at viðkomandi ger, sum hann ger?

Steðgiforum

Steðgiforum vil siga, at tann sami parturin verður spældur aftur og aftur, men at áskoðararnir í gongdini kunnu rópa „steðgal“, tá ið tey hava eitt hugskot. Tað vil siga, at áskoðararnir hava møguleika at leggja upp í gongdina júst har, sum teir halda, tað fer av lagi. So verður byrjað um aftur á berum, og til ber at royna fleiri ymiskar atgerðarmøguleikar.

Tað ber bara til at broyta atgerðarmøguleikarnar hjá tí, sum valdur var at kanna nærri.

Næmingarnir kunnu bæði sjálvir koma á pallin og spæla tann broytta atburðin ella koma við ráðum til leikaran um, hvussu hann ella hon heldur skal gera.

Gallarí

Gallarí merkir, at tú tekur eitt fólk úr leikinum, sum tú vilt arbeiða við. Síðan verða hinir næmingarnir spurdir, hvar viðkomandi kann fáa hjálp alt eftir, hvat lærarin velur at seta í fokus. Tá ið tey nevna fólk/starv/stovn, sum kann hjálpa, biður lærarin ein koma upp á pallin og spæla tað fólkið. Tá ið 4-7 eru í gallarínum, biður lærarin teir stilla seg hjá høvuðspersóninum, alt eftir hvussu uppløgd hjálpin er. Heldur tú, tú ert næstur persóninum, stillar tú teg fysiskt nær hjá honum/henni.

Síðan verður hvør einstakur næmingur spurdur um, hvørjar tankar hann/hon gjørdi sær í sambandi við at hjálpa høvuðspersóninum.

ENDA VENJINGINA VIÐ HESUM SPURNINGUM:

- Hvussu upplivdi tú spælið?
- Uppdagaði tú nakað nýtt um teg sjálvan ella onnur?
- Kunnu partar av søgugongdini broytast, so støðan verður ein onnur?

VÍÐARI

Um tit vilja halda á fram, kunnu tit arbeiða og spæla somu støður, bara úr sjónarhorninum hjá onkrum øðrum. Loysnirnar kunn vera onkrar heilt aðrar, og soleiðis mennist kjakið.

BÓLKATRÝST OG FORUMSPÆL

UPPGÁVA

- Skriva „Rúsdrekka og bólkatrýst“ á eitt pappír.
- Skrivið tað, tit koma í tankar um, tá ið tit hugsa um rúsdrekka og bólkatrýst.
- Sigið frá, um tit hava upplivað rúsdrekka og bólkatrýst.
- Skrivið eina stutta søgu, sum hevur opnan enda, við einari ósemju, sum skal loysast.
- Brúkið hugflogið og tær upplivingar, tit hava sagt frá, sum stóði undir søguni.

Hvør bólkur skal spæla sína søgu sum leik fyri hinum næmingunum.

- Fyrireikið eina av hendingunum niðanfyrir sum ein leik, ið varir umleið 3 minuttir.
- Býtið leiklutirnar tykkara millum.
- Tað skal vera týðilig byrjan, miðja og endi í leikinum. Leikurin endar opin, tá ósemjan er størst.
- Finnið útgerð og klæðir, sum undirstrika søguna.
- Venjið leikin væl og virðiliga.

Vantar tykkum hugskot, eru tvey dømi her:

Veitslan

Foreldrini hjá Sáru eru burtur og ferðast, so hon er einsamøll heima, og tí hevur hon tí bjóðað nøkrum vinfólkum til eitt hugnakvøld. Hon hevur avtalað við foreldrini, at fimm vinfólk úr flokkinum koma at hyggja at einum filmi. Tvey av teimum, Virgar og Lív, hava uttan at siga frá, bjóðað nøkrum av sínum vinum við, og Lív hevur bjóðað dreinginum hjá sær úr parallelflokkinum eisini. Tá ið tey koma til Sáru, kemur fram, at nøkur av teimum hava rúsdrekka við. Sára heldur ikki, at tað er í lagi, men hini yvirtalað hana, og siga, at tað hendir einki.

Seinni spyr drongurin úr parallelflokkinum, um hann ikki kann bjóða nøkrum úr sínum flokki, sum sita inni hjá onkrum øðrum og drekka, og sum fegin vilja við í veitsluna. Sára veit ikki rættiliga, men vinfólkini, sum longu hava góða kenning, halda at tað er eitt super gott hugskot – serliga tí at hini hava rúsdrekka við.

Skúlaferðin

9.b er á seturskúla í Edinburgh við tveimum lærarum. Tá ið kvøldið kemur, fara nakrir næmingar at keypa øl og rúsdrekka í einari sjálvtøku nær við hotellið. Umleið 10 dreingir og gentur hava gjørt av at drekka um kvøldið. Tey ætla sær yvir í viðarlundina í grannalagnum. Áki og Óli hava ikki hug at drekka, m.a. tí teir vita, at lærararnir vilja ikki. Hinir næmingarnir royna at yvirtala teir at koma við. Teir ivast, hvat teir skulu gera. Í veruleikanum hava teir besta hugin at siga tað við lærararnar, men teir vilja heldur ikki slatra og verða illa lýddir í flokkinum.

TANN FULLKOMNI VINURIN

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir,
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera flokkssett av næmingablaðnum. Nýt uppvørpuna til spurnararkið í næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið er at gera fleirtalsmisskiljingina meira sjónliga.
Arbeiðsháttur:	Einsæris umhugsan við at svara spurnartalvuni. Leggja saman svarini upp á spurningarnar í flokkinum. Kjak í flokkinum.

INNGANGUR

Yvirskipaða endamálið við hesari venjing er at gera hugtakið fleirtalsmisskiljing meira sjónligt. Nógv ung halda t.d., at onnur unga halda, at tað er kul at drekka nógv og ofta. Men í veruleikanum vísa samrøður við ung, at mong eru móð av, at onnur ung drekka seg full og missa tamarhaldið. Tað gevur virðing, um tú hevur tamarhald á tær sjálvum og ikki hevur fyri neyðini drekka teg fullan fyri at verða í veitslulag. Ynski um, at onnur stýra sær, er galdandi, serliga tá ið tað snýr seg um vinir og drong ella gentu.

ÚTINNING

- A. Sig, at tit skulu gera eina spurnarkanning, sum skal lýsa, hvussu næmingar vilja have ein vin at vera. Endamálið er, at kanna, kjakast um og fáa innlit í hugburðin hjá hvørjum øðrum, hvussu ein vinur eigur at bera seg at í samband við rúsdrekka, veitslur og vinalag.
- B. Být spurnarblaðið út til allar næmingarnar og sig við teir, at tey skulu vera ónevnd og svara hvør sær.
- C. Tá ið allir næmingarnir hava svarað, verða spurnarbløðini savnað inn aftur.
- D. Svarini verða tald. Ein næmingur lesur svarini upp, meðan ein annar setur krossarnar á tóma spurnarblaðið á uppvørpuni.
- E. Hesir báðir næmingarnir telja atkvøðurnar saman, og kjakast verður um býtið. T.d. hví nakrir eginleikar hava fingið nógvar atkvøður og aðrir fáar.

KANNINGIN

Mandag morgen og TrygFonden hava gjørt eina kanning millum ung í aldrinum 14-20 ár. Har eru tey ungu m.a. spurd , hvussu teirra genta/drongur skal vera. Svarini vístu, at tann besti/a var ein, sum ikki dámar at ganga full/ur ella roykja hash. Tann fullkomni sjeikurin/gentan fær góðar karakterir, er hjálpsamur/som og ger vart við rúsdrekkakoyring. Sambært kanningina er tann, tey ynskja sær, altso sera skilagóð/ur.

Tann fullkomni drongurin hjá eini gentu er ein, sum:	Skora
Fær góðar karakterir	39
Fær veitslur í lag	37
Ikki dámar at vera fullur	24
Roykir ofta hash í veitslum	-77
Koyrir ávirkaður av rúsdrekka	-84

Tann fullkomna gentan hjá einum dreingi er ein, sum:	Skora
Fær góðar karakterir	37
Hjálpir øðrum við heimaarbeiði	53
Dámar ikki at vera full	30
Roykir ofta hash í veitslum	-83
Koyrir ávirkað av rúsdrekka	-92

Kelda: Mandag Morgen og TrygFonden 2005

VÍÐARI FRAM

Lat flokkin gera eitt spurnarblað, sum vísir, hvørjar eginleikar og hvønn atburð tey ynskja sær, tann, tey ganga saman við, hevur. Gjøgnumgang kanningina á sama hátt sum omanfyri. Skiftið orð um úrslitini og berið tey saman við úrslitini í kanningini um tann fullkomna vinin. Eru munir á teimum ymisku ynskjunum um tann fullkomna vinin og tann, ein gongur saman við?

TANN FULLKOMNI VINURIN

SPURNARBLAÐ

Tú hefur óívað eina meining um, hvussu ein góður vinur skal bera seg at í samband við rúsdrekka og veitslur.

Niðanfyri er ein røð av (pástandum) uppáhaldum um, hvussu ein vinur eigur at vera. Ert tú samd/ur setur tú ein kross. Ert tú ósamd/ur setir tú ongan kross.

Svarini skulu vera ónevnd.

KYN:

Drongur

☐

Genta

☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

Uppi í teimum tey bestu í flokkinum

☐

Miðal í flokkinum

☐

Hevur ongan áhuga fyri skúlanum

☐

Tað hevur ongan týdning fyri meg

☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

Fær veitslur í lag

☐

Vil heldur í veitslu enn hugna sær heima

☐

Vil heldur hugna sær heima enn fara í veitslu

☐

Tað hevur ongan týdning fyri meg

☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

Dámar væl at drekka seg fullan

☐

Dámar at drekka seg fullan av og á

☐

Dámar ikki at vera fullur

☐

Drekkur ongantíð rúsdrekka

☐

Tað hevur ongan týdning fyri meg

☐



SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

- Skal bróta mörk og gera okkurt vágið, tá hann hefur drukkið ☐
- Gera okkurt stuttligt, men vandaleyst, tá ið hann hefur drukkið ☐
- Skal stýra sær, tá hann hefur drukkið ☐
- Drekkur ikki rúsdrekka ☐
- Hefur ongan týdning fyri meg ☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

- Sigur til, um ein vinur drekkur ov nógv ☐
- Blandar seg ikki upp í hvussu nógv onnur drekka ☐
- Sigur til, um ein vinur ikki er førur fyri at koyra (á súkklu, prutli) ☐
- Tað hefur ongan týdning ☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

- Roykir hash í veitslum ☐
- Roykir ikki hash í veitslum ☐
- Nýtir onnur rúsevni í veitslum ☐
- Nýtir eingi rúsevni í veitslum ☐
- Tað hefur ongan týdning fyri meg ☐

SOLEIÐIS SKAL MÍN VINUR VERA:

- Siga nei, tá ið vinirnir noyða ☐
- Gera sum hini í bólkinum ☐
- Hefur ongan týdning fyri meg ☐

RÆTT ELLA SKEIVT?

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Vel antin at lesa leysasøgurnar niðriundir hart í flokkinum ella kopiera eitt flokssett av næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið er at lata næmingarnar hugsa um og skifta orð um leysasøgur um rúsdrekka, og hvussu tað ávirkar likamið og kenslurnar. Har aftrat skal venjingin geva teimum vitan um evnið.
Arbeiðsháttur:	Munnlig viðgerð í flokkinum ella í bólkum.

INNGANGUR

Í venjingini ræður um, at flokkurin saman ella í bólkum gjøgnumgongur nakrar spurningar um røtt ella skeiv upphald um rúsdrekka og vandar. Næmingarnir skulu taka støðu til, um teir halda, at upphaldini eru røtt ella skeiv.

ÚTINNING

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu kjakast um, hvat er rætt, og hvat er skeivt í samband við rúsdrekka. Vel, um tit gera venjingina í bólkum ella í øllum flokkinum.
- B. Být síðan næmingablaðið út ella les upphaldini upp.
- C. Enda venjingina við hesum spurninginum:
 - Kennir tú aðrar leysasøgur um rúsdrekka? Heldur tú, tær eru rættar ella skeivar?
 - Hvussu og hví heldur tú, at leysasøgur um rúsdrekka verða til?
 - Av og á hava leysasøgur verið nýttar í átøkum móti rúsdrekka. Hvørjar av teimum leysasögum, vit hava tosað um í venjingini, heldur tú, høvdu riggað væl í einum slíkum átaki? Greið frá hví?

SVARLISTI TIL NÆMINGABLAÐ 13:

UPPÁHALD

Rúsdrekka ávirkar likamið á ymiskan hátt.

SVAR

RÆTT. Drekk vit rúsdrekka, fer tað skjótt út í likamið við blóðinum. Tað ávirkar teir partar av heilanum, sum taka sær av hugsanarvirksemi og dómievni. Rúsdrekka fær okkum at slappa meira av og kenna okkum minni tálmað. Tað ávirkar eisini teir partar av nervalagnum, sum stýra málinum, koordinatiónini og sjónini (framhald á næstu síðu)

Alt til samans ger, at vit fáa ørils, eru óstútt á beinunum og fáa illa fokusera, um vit drekka nógv rúsdrekka.

Rúsdrekkaávirkanin á tann einstaka veldst um nøgdina, vit drekka, vekt og kyn, hvat vit hava etið, beint áðrenn vit drekka. Ein fullur magi gevur livrini tíð til at bróta meira alkohol niður.

Kvinnur og menn upptaka alkohol ymiskt. Orsøkin er, at alkohol fer út í likamið við likamsvætuni. Kvinnur hava sum heild minni vætu í kroppinum enn menn. Tað kemst av lutfallinum millum feitt og vøddar. Feitt er 10-30 % væta og vøddar uml. 80 % væta. Menn hava størri vøddar enn kvinnur, og kvinnur hava sum heild meira feitt í likaminum enn menn. Tað ber í sær, at kvinnur verða skjótari fullar enn menn.

UPPÁHALD

Tað eru menn um miðjan aldur, sum oftast koyra ávirkaðir og lata lív í ferðsluni.

SVAR

SKEIVT. Næstan annanhvønn dag kemur politiið í Danmark á gátt hjá eini familju at siga teimum, at sonur ella dóttir teirra (18-24 ára) hevur latið lív ella hevur fingið álvarsligan skaða í eini rúsdrekkavanlukku. Í Føroyum kemur politiið í somu ørindum annað hvønn mánða. Tá ið ein 18-24 ára gamal maður setir seg við róðrið í bilinum, er vandin fyri, at hann doyri í ferðsluni vegna vantandi royndir, uml. 7 ferðir størri, enn um pápi hansara gjørdi tað. Ungar gentur leggja upp fyri vantandi royndunum við at vera varnari.

Hygg at tølunum á trafiksikker.dk ella alkoholdialog.dk

UPPÁHALD

Tað sær kul út at vera full/ur.

SVAR

SKEIVT. Vit kunnu kenna okkum sjálvtrygg og halda, at vit síggja gott út, men rúsdrekka virkar mótsatt.

Turr húð: Ov nógv rúsdrekka turkar likamið og húðina, tí alkohol tarnar hormonum, sum stýra vætjavnvágin. Tí skilja nýruni ov nógv vætu út.

Tambaðar blóðæðrar: Ov nógv rúsdrekka tambar blóðæðrarnar, sum eru beint undir húðini, so tær síggjast og eru ikki serliga vakrar á nös og kjálkum.

Ringan anda: Livurin umsetur tað mesta av alkoholinum, tá ið vit hava drukkið, men 5-10 % verður úrskilt gjøgnum andadrátt og land og sveitta.

UPPÁHALD

Tað skaðar ikki at drekka fyri at gerast fullur

SKEIVT

Tað kann vera skaðiligt at drekka meira enn 5 skamtir við eitt høvi, tí likamið kann ikki bróta alt alkoholið niður. Skaðiliga árinid er eisini størri hjá ungum, sum standa í vøkstri, enn hjá eldri (framhald á næstu síðu).

Tað hefur líkamlig árin at drekka seg fullan. Tú kennir teg sjúkan, sært dupult, missir koordinatiónsevnini og missir lætt javnvágina. Tað ávirkar eisini dømievnini at drekka rúsdrekka. Tú verður meira viðbrekin, og tekur lætt skeivar avgerðir og sigur ymiskt, tú seinni angrar. At drekka nógv út í eitt kann gera, at tú svímar ella í ringasta føri doyrt.

UPPÁHALD

Tú verður býttliga djarvur, tá ið tú ert fullur.

SVAR

RÆTT. Alkohol ávirkar dømievnini, tí tað ávirkar eftirlitsdeplarnar í heilanum.

UPPÁHALD

Livurin fær ikki skaða, fyrr enn tú hevur drukkið illa í nógv ár.

SVAR

SKEIVT. Ein kanning gjørd í 2003 av studentaskúlanæmingum í Svendborg Gymnasium vísti, at 2 næmingar av hvørjum 20 høvdu ov høgt livrartal.

UPPÁHALD

Ung, við lítlari sjálsvirðing, byrja fyrr at drekka enn ung við stórar sjálsvirðing.

SVAR

RÆTT. Ung, sum hava lágt sjálsvirði, byrja fyrr at drekka enn ung við stórum sjálsvirði. Har aftrat byrja ung, sum ikki tíma so væl at ganga í skúla, ofta fyrr at drekka. Tað er eisini samanhag millum happing og rúsdrekka. Ein dansk kanning vísir, at happafuglar drekka sjáldnari enn happarar, sum drekka oftari enn onnur ung. Har aftrat hava ung, sum byrja tíðliga at drekka og drekka meira enn onnur, ofta verri heilsu, tey siga seg vera móð um morgunin, trívast ikki í skúlanum og eru verri nøgd við lívið.

Kelda: Børn og unge drikker mere end du tror. Sundhedsstyrelsen.

UPPÁHALD

Tað er ikki vanligt, at 15 ára gomul drekka rúsdrekka.

SVAR

RÆTT. Tað er ein leysasøga, at øll ung drekka nógv rúsdrekka. Sannleikin er, at 8 av 10 fimtan ára gomlum gentum hava ikki drukkið alkohol ta seinastu vikuna. Hjá dreingjunum er tað 6 av 10. Tað er altso heilt vanligt ikki at hava hug at drekka.

Kelda: Institut fo, Folkesundhedsvidenskab. Skolebørnsundersøgelse. 2007.

VÍÐARI FRAM

Lat næmingarnar taka uppáhaldini og svarini við til hús, og bið tey tosa við foreldrini um tey.

Næmingarnir kunnu leita sær fleiri upplýsingar og finna fleiri svar.

RÆTT ELLA SKEIVT

ER TAÐ, SUM STENDUR NIÐANFYRI, RÆTT ELLA SKEIVT?

- Alkohol ávirkar líkamið á ymiskan hátt.
- Tað er sum oftast menn um miðjan aldur, sum koyra ávirkaðir og lata lív í ferðsluni.
- Tað sær kul út, tá tú ert fullur.
- Tað skaðar ikki at drekka fyrri at gersat fullan.
- Tú verður býttliga djarvur, tá ið tú ert fullur.
- Livurin fær ikki skaða, fyrr enn tú hevur drukkið illa í nógv ár.
- Ung við lítlari sjálsvirðing byrja fyrr at drekka enn ung við stórari sjálsvirðing.
- Tað er ikki vanligt, at 15 ára gomul drekka rúsdrekka.

HVAT HEVÐI TÚ GJØRT?

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið við venjingini er, at næmingarnir skulu hava møguleika at skifta orð um og hugsa um rúsdrekkastøður. Soleiðis kunnu tey fyrireika seg og fáa ein varhuga av, hvussu tey høvdu reagerað og borið seg at í truplum støðum.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Framløga.

INNGANGUR

Venjingin byggir á støður, har fólk eru komin illa fyri og megna ikki at standa við sítt. Út frá einum lista við atgerðarmøguleikum kjakast næmingarnir í bólum. Tú kanst eitt nú geva bólkunum ymiskar støður og seinni biðja tey leggja síni sjónarmið fyri allan flokkin.

Venjingin verður gjørd sum bólkaarbeiði. Við at geva næmingunum møguleika at koma fram við sínum meiningum í einum lítlum bólki, er tað lættari at fáa øll sjónarmiðini fram. Síðani kann bólkurin eisini gera eina felags niðurstøðu.

ÚTINNING

- A. Byrja við at siga teimum, at teir skulu gjøgnumganga 4 ymiskar støður, har tey skulu gera av, hvat ein, sum er komin í trupulleikar, skal velja at gera.
- B. Být flokkin í smáar bólkar og bið teir arbeiða við einari ella fleiri støðum. Ongantið betri enn at bólkarnir sjálvir finna upp á aðrar atgerðarmøguleikar. Minn teir á, at teir skulu grundgeva fyri sínum vali, og at tað eru eingi røtt ella skeiv val.
- C. Bið bólkarnar leggja støðurnar fram og grundgeva fyri valunum. Bið teir gera viðmerkingar til valini hjá hvørjum øðrum og at finna aðrar atgerðarmøguleikar fyri at fáa gongd á kjakið í øllum flokkinum.
- D. Enda venjingina við orðaskifti um hesar spurningar:
 - Hvørjir trupulleikar stinga seg upp, tá ið ung drekka rúsdrekka? Skriva svarini niður (t.d. ótti, skaðar, harðskapur, rok, rúsdrekkakoyring)
 - Hvørjar avleiðingar kann tað fáa fyri tann unga sjálvan og tey nærmastu, tá ið hann drekkur? (t.d. vanlukkur, harðskapur, stórt endurgjaldskrav, politiavhoyringar)
 - Hvør munur heldur tú er á drykkjuskapi hjá ungum og hjá tilkomnum?

HVAT KANN HENDA?

Samanborið við ung í öðrum evropískum londum, vænta ungir danir sær mest burturúr at drekka. Teir halda, at teir hava tað stuttligt, slappa av og gloyma trupulleikar. Samstundis vísir kanningin, at ungir danir eru tey, sum boða frá flest negativum avleiðingum av rúsdrekka.

Tess meira ung drekka, tess fleiri trupulleikar koma tey sær í. Tíggjundi hvør hevur havt sex, tey ikki høvdu hug til, eftir at hava drukkið, og triði hvør drongur hevur verið uppi í bardaga. Har aftrat hava helvtin av gentunum og dreingjunum skeldast orsaka av rúsdrekka.

Í PUNA kanningin eru 1.450 ung í aldrinum 15-16 ár spurd um upplivingar, tey hava havt í samband við rúsdrekka. Kanningin vísir millum annað at:

- 11 % hava barst
- 16 % hava fingið álvarsligan skaða
- 31 % hava angrað at hava verið saman við einum (mussast v.m)
- 46 % hava mist tamarhaldið
- 53 % hava verið sjúk/hava spýð

Ung, fester og alkohol (2006)

ALTJÓÐA KANNING 3000 UNGIR DANIR Í 9.FLOKKI:

Dreingir uppliva serliga:

- At fáa lutir brotnar (53 %)
- Skeldast (52 %)
- Sent sms, teir angra (50 %)
- Klandrast við vinfólk (36 %)
- Bardaga (32 %)
- Vanlukkur (17 %)
- Í kløtur við politiið (16 %)
- At koyra ávirkaðir (15 %)
- At enda á skaðastovuni (14 %)
- At hava óynskt sex (11 %)
- At koma til at taka onnur rúsevni (8 %)

Gentur uppliva serliga:

- Skeldast (58 %)
- Sent sms tær angra (50 %)
- Fáa lutir brotnar (44 %)
- Klandrast við vinir (43 %)
- Bardaga (18 %)
- Hava óynskt sex (12 %)
- Ólukkur (9 %)
- At enda á skaðastovuni (9 %)
- At koma til at nýta onnur rúsevni (6 %)
- At koyra ávirkað (5 %)
- Í kløtur við politiið (4 %)

Sí Sundhedsstyrelsen: sst.dk og ESPAD: espad.org

VANDAMIKIL ATBURÐUR

Heilsuliga eru vit best fyri sum ung, men kortini er deyðatalið høgt serliga hjá monnum. Hetta høga talið stendst mest av, at ung vága meira enn vaksin gera. Sloppið kundi verið undan 75 % av øllum andlátum hjá tannáringum.

Fleiri hava granskað í vandamiklum atburði og roynt at finna orsøkirnar til, at ung vága meira – ella sum tey ungu sjálv siga „taka tjansin“.

Longu í 15 ára aldrinum eru evnini at meta um vanda fullment. Tannáringar eru sostatt nóg búnir til at meta um vandan í eini støðu.

Men heilagranskarar gera kortini vart við, at tá ið ung hava meira lyndi til at taka vágáligar avgerðir enn vaksin, so kemst tað av menningini í kynsbúningaraldrinum av netinum í heilanum, har teir sosialu og kensluligu førleikarnir eru.

Tá ið ung eru saman við øðrum, er nógv virksemini á hesum netinum, meðan tað netið, sum rúmar skil, royndir og tamarhald, verður

yvirdoyvt. Tað sosiala og kensluliga netið er tætt bundið at tí partinum í heilanum, sum fær okkum at kenna okkum væl, tá ið vit taka ein tjans.

Tá ið ung eru saman við vinfólki, so verða tey eftirlitsnetið yvir, so tey meta skilabetur um støðuna. Eftirlitsnetið mennist seint, og sum tilkomin, hevur tað tikið so væl við, at vit ikki taka vandamiklar avgerðir, hóast við eru umgyrd av vinum sosialt og kensluliga.

Tá ið tey hinvegin eru einsamøll, tekur eftirlitsnetið yvir, so tey meta skilabetur um støðuna. Eftirlitsnetið mennist seint, og sum tilkomin, hevur tað tikið so væl við, at vit ikki taka vandamiklar avgerðir, hóast við eru umgyrd av vinum sosialt og kensluliga.

Risikoadfærd: Leif Vind: Unge og risikoadfærd. Stof 11.stofbladet.dk
Trafikulykker: Niveau 3: Alkohol og trafik

VÍÐARI

Bið næmingarnar hvør sær ella í bólum skriva eina søgu, sum lýsir persónar, ið koma sær í stórar trupulleikar orsakað av rúsdrekka. Síðan leggja tit fram í flokkinum, hvussu viðkomandi frægast kann koma burtur úr fløkjunum.

HVAT HEVÐI TÚ GJØRT?

Her eru 4 sögur, sum allar eru um onkran, ið kemur illa fyri, tí hann ikki dugir at siga nei. Tykkara uppgáva er at finna útav, hvussu hvør teirra frægast kemur burtur úr trongstøðuni.

Finna tit upp á aðrar loysnir, er tað í finasta lagi.

Markus og Sámal

Markus og vinmaðurin, Sámal, fara í biograf. Á vegnum sær Markus triggjar vinmenn úr skúlanum standa og prátta við Kára, sum gekk í teirra skúla fyri nøkrum árum síðani. Kári hevur eina hálvfulla vodkaflösku og bjóðar hinum. Tá ið Markus og Sámal fara yvir at heilsa upp á teir, byrjar Kári beinanvegin at arga. Hann sigur okkurt sum: „Eg skal vedda uppá, at Markus ikki torir at drekka!“ og „Markus tolir ikki at drekka!“

Markus hevur einaferð drukkið, men hann bleiv illa fyri og fór at spýggja. Hann veit eisini, at teir sum standa saman við Kára, plaga vanliga ikki at drekka, men nú drekka teir kortini.

Hvat heldur tú, Markus skal gera?

- Drekka saman við hinum.
- Einki siga og sleppa sær burtur við Sámali.
- Siga: „Karl, tú hevur vunnið veddingina, tí eg vil ikki hava nakað at drekka. Eg haldi tú ert býttur, og tú skuldi heldur verið saman við onkrum á tínum egna aldri!“
- Sláa tað upp í glens: „Eg havi drukkið triggjar flöskur, áðrenn eg kom, so nei takk, eg vil ikki hava meira,“ og so fara víðari fram við Sámali.
- Taka flöskuna, seta hana fyri munnin og látast, sum hann fær sær ein stóran slurk. Geva honum flöskuna aftur og so fara avstað við Sámali.
- Siga: „Takk, men vit fara í biograf, og vit eru seinir á veg – siggjast kanska seinni.“

Føðingardagurin

Føðingardagin heldur Suffia heima við hús saman við foreldrunum, lítlusystri og nøkrum vinkonum. Vinkonurnar skulu gista. Tá ið foreldrini hava lagt lítlusystri og eru farin í song, situr hon inni í stovuni saman við vinkonunum og hugnar sær. Sigga, sum altíð fær okkurt hugskotið, skjýtur upp, at tær fáa sær eitt sindur av rúsdrekka, sum stendur á einum borði í krókinum í stovuni. Hinar genturnar halda, at tað ljóðar stuttligt, men Suffiu dámar tað ikki. Tær royna at yvirtala hana og siga, at foreldrini leggja ikki merki til tað – tær skulu bara hava ein smakk.

Hvat heldur tú, Suffia skal gera?

- Fáa sær saman við hinum
- Siga: „Um nakar nærkast hasum flöskunum, so sigi eg tað við pápa.“
- Siga: „Eg haldi, tað er tíð uppá, at tit fara til hús. Takið klæðini og sleppið tykkum avstað.“
- Siga: „Pápi veit væl, hvussu nógv er í flöskunum. Eg kann lova tykkum, at tað ber ikki til at fáa sær ein einasta slurk.“
- Látast, sum um hon ikki hoyrir spurningin, og finna upp á okkurt annað.
- Siga: „Eru tit veruliga mínar vinkonur, so mugu tit ikki gera nakað, sum ger foreldrini óð við meg.“
- Siga: „Tit mugu ikki gera nakað, sum ger mammu og pápa óð við meg.“

Dreingir, sum drekka öl

Lilja og Maria eru á veg til hús. Tá ið tær koma framvið Rúsuni, standa nakrir dreingir úr skúlanum har, sum tær ikki eru vanar at práta við, og Lilja og Maria undrast á, at teir knappliga eru so fittir, tá ið teir annars plaga at vera so møðisligir. Dánjal, sum er tann prátingarsamasti, sigur: „Tey vilja ikki selja okkum öl. Kunnu tit ikki fara inn at keypa fyrri okkum? Tit siggja út, sum tit eru 18? Gera tit tað ikki, so siga vit, at vit hava sæð tykkum mussast.“

Hvat skulu Lilja og Maria gera?

- Fara inn í Rúsuna og royna at keypa nakrar öl.
- Siga: „Tað er ólógligt, og vit kunnu verða revsaðar orsakað av tykkum.“
- Siga: „Vit hava roynt at keypa har fyrr, men vit fingi heldur einki, so tað hjálpir ikki.“
- Siga: „Er tað tað frægasta, tit kunnu finna uppá at lúgva um okkum, so eru tit bara ov barnsligir at drekka öl.“
- Siga: „Vit gingi fram við einum politibili niðri á vegnum, so tað gera vit ikki.“
- Taka ímóti pengunum frá teimum. Fara inn í handilin og koma út aftur og siga, at tit ikki sluppu at keypa nakað.

Martin og nýggi bilurin

Frida og vinkonan, Silja, hava verið í biograf. Á vegnum hitta tær av tilvild Martin. Hann er stóriðeggi hjá einum av vinmonnunum hjá stórabeiggja Fridu, sum genturnar hava kent í mong ár. Hann er á veg á eina kafe, har hann skal hitta vinmenn og spyr, um genturnar ikki koma við at fáa sær okkurt at drekka. Frida, sum væl veit, at Martin og Silja hava gott eyga á hvørjum øðrum, sigur, at tær gjarna koma við. Har hitta tey vinirnar hjá Martini, sum allir drekka öl, men genturnar fáa sær sodavatn. Tá ið tey fara útaftur, hava Martin og vinirnar drukkið nokk so nógv, men kortini bjóðar Martin sær at koyra Fridu og Silju heim í sínum nýggja bili. Silja heldur tað vera eitt gott hugskot, men Frida ivast. Hon heldur ikki, at Mattas er koyriførur.

Hvat skal Frida siga?

- Halda munn og taka tjansin. Tað er skomm, at vera so roksut.
- Siga: „Martin, tú mást vera óður í høvðinum, um tú heldur, tú kanst koyra soleiðis. Tú veitst væl, at politiið hevur eyguni eftir ávirkaðum bilførarum her á leið, og eg vil ikki vera uppií.“
- Taka Silju til viks og siga við hana, at hon fer ikki við Martini, og hon vil heldur ikki, at Silja skal.
- Skjóta upp, at hon skal siga, at tær báðar vilja vera einsamallar eina løtu. Martin hevði skilt, hvat hon meinti við.
- Siga: „Setur tú teg í bilin og koyrir, so ringi eg til politiið.“
- Siga: „Martin, eg vil ikki vera tvør, men eg koyri ikki við tær, tá ið tú hevur drukkið. Lat bilin standa og kom tú heldur við okkum.“

VAL – GERÐ – AVLEIÐING

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablaðið til nakrar fáar bólkar.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at fáa næmingarnar at skilja, at ein partur av at hugsa kritiskt er at meta um vága og fylgjur, tá ið avgerðir verða tiknar. Kjakið skal standa um val – gerð – avleiðing.
Arbeiðsháttur:	Umhugsan hvør sær. Bólkavenjing.

INNGANGUR

Venjingin byggir á, at næmingarnir í smáum bólkum skulu hugsa um eitt ávíst dømi, tá ið ein tannáringur verður fullur og missir tamarhaldið á sær sjálvum. Við støði í søguni skulu næmingarnir umhugsa, hvørji val eru gjørd og hvørjar gerðir og avleiðingar, tað hevur havt við sær.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Byrja við at siga, at tit skulu arbeiða við spurninginum um val, gerð og avleiðingar í sambandi við rúsdrekka.
- B. Bið næmingarnar tveir og tveir spyrja hvønnannan og soleiðis kanna, hvussu teir sjálvir og vinirnir bera seg at í sambandi við rúsdrekka. Dømi um spurningar:
 - Drekkur tú rúsdrekka? Hví/hví ikki?
 - Heldur tú, at tað er vandamikið at drekka rúsdrekka? Hví/hví ikki?
 - Hugsar tú um at fara at drekka? Hví/hví ikki?
- C. Næmingarnir gjøgnumganga í smáum bólkum søguna „Jóansøkuballið“ (næmingablað 15) og svara upp á spurningarnar, sum hoyra til.
- D. Kjakið síðan um fylgjandi spurningar við støði í søguni „Jóansøkuballið“:
 - Hvørji val hevur Magnus gjørt?
 - Hvat hevur hann gjørt?
 - Finnið út av, hvat tit halda hendir aftaná.

ANNAR PARTUR

Haldið á at skifta orð um söguna í smærri bólkum, men skiftið Magnus um við eina gentu, sum eitur Anna:

- Hvussu hevur Anna valt og gjørt?
- Heldur tú, tað er munur millum hana og Magnus, tí hon er genta? Um so er, hvør er munurin?
- Hvørjar kunnu avleiðingarnar fyri gerðunum hjá Onnu verða?
- Er tað nakað í søguni, sum skal broytast, um tað er ein genta, sum endar í somu støðu? Greið frá!

Bið næmingarnar hvør sær hugsa um tað, tit hava kjakast um og lisið, og skrivið niður tað.

Kjakist síðani í flokkinum um, hvat hendir, tá ið Magnus og Anna koma í skúla aftur eftir vikuskiftið. Hvørjar kenslur hava tey? (t.d kenna tey seg kul, skamma tey seg, eru tey kedd o.s.fr.)

- Hvussu kundi høvuðspersónurin sagt nei?
- Hvørjar avleiðingar hevði tað havt, um tey søgdu nei?
- Hví man tað vera so torført hjá Magnusi og Onnu at siga nei?
- Hvussu kundi hann/hon havt sagt nei uttan at rýma úr veitsluni?

At enda viðgera tit teir spurningar og tankar, næmingarnir hava skriva niður.

- Hvat hevur tú lært av hesari venjingini?
- Hvussu hevði tú hugsað og gjørt, um tú vart í somu støðu?
-

VÍÐARI FRAM

Bið næmingarnar skriva framhald av søguni. Fyri at menna hugsanarháttin kunnu tit eisini velja eina aðra støðu enn Jóansøkuballið.

VAL – GERÐ – AVLEIÐING

JÓANSØKUBALL

Magnus gongur í 8. flokki. Eftir sumarfrítíðina skal hann skifta í ein annan skúla, har stóribeiggi hansara gongur. Fyri at Magnus skal fá eina góða byrjan, tekur stóribeiggin hann við í eitt jóansøkuball, har nógv úr nýggja skúlanum eru komin saman. Magnus stendur saman við nøkrum av vinunum hjá stórabeiggjanum. Teir spyrja hann, um hann vil hava eina gulløl, og Magnus, sum fegin vil vera kul, sigur ja, hóast hann ikki hevur hug. Tá ið hann hevur drukkið fleiri øl, verður hann fullari og fullari og missir tamarhaldið á sær sjálvum. Hann fer at tvætla og sløðrar illa.

- Hvørji val hevur Magnus?
- Hvørjar gerðir hava tey havt við sær?
- Hvørjar verða avleiðingarnar av valum og gerðum hansara, halda tit?



3. STIG



HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

3. STIG

Sosialir normar	98
Tvístøður.....	100
Kjak	103
Avgerðin er tín.....	106
Hvat sigur lógin?	109
Vinir og onnur	115
Næminga millum	119
Upplýsingarátak.....	124
Miðlar og rúsdrekka	128
Ferðsla og rúsdrekka.	133

SOSIALIR NORMAR

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera spurnarblað til allar næmingarnar.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at gera tey ungu meira tilvitað um egna nýtslu.
Arbeiðsháttur:	Hvør sær

INNGANGUR

Hugmyndin av, at onnur ung drekka meira enn ein sjálvur, kann vera við til at økja um nýtsluna, tí ung royna at liva upp til tað, tey halda er vanligt. Tí hevur tað stóran týðning at broyta sosialu misskiljingina og hyggja at teimum veruligu tølunum.

ÚTINNING

- A. Byrja við at greiða næmingunum frá, at tað spurnarblaðið, tey skula svara, er ein partur av undirvísingini í rúsdrekka. Teir skulu svara út frá egnum fortreytum og ikki eftir, hvat tey halda, at lærarin fegin vil síggja. Bara lærarin sær spurnarblaðið, og eingin fær at vita, hvat hvør hevur svarað.
- B. Být bløðini út, og næmingarnir fylla tey út.
- C. Savna bløðini inn aftur og blanda tey.
- D. Tel bløðini og skriva úrslitini á talvuna.
- E. Síðani orðaskifti um
 - Næmingasvarini á spurnarblaðnum.
 - Drekk dreingir meira enn gentur.
 - Er tað kul at drekka nógv?
 - Er tað nakað tú mást ansa eftir, tá ið tú hevur drukkið?
 - Eru tað fleiri dreingir enn gentur, sum hava bilin við, tá ið teir fara í býin.
 - Kunnu genturnar gera nakað, so dreingirnir lata bilin standa?
 - Vanlukkur – kenna tit nakað til tað?
 -

VÍÐARI FRAM

Samanber úrslitið í flokkinum við aðrar flokkar og kanningar, m.a. MULÐ frágreiðingina, sí www.alkoholdialog.dk.

Næmingarnir kunnu skifta orð um, hvat teir halda, at fleirtalsmisskiljingin ella sosialt reyp er, og finna onnur dømi um sosialt reyp.

SOSIALIR NORMAR

SPURNARBLAÐ

Hugsa aftur á seinast, tú drakst. Svárið skal vera ónevt.

KYN:

Drongur

☐

Genta

☐

HVUSSU NÓGV DRAKST TÚ (SET KROSS)

0 skamt

☐

1-3 skamtir

☐

4-6 skamtir

☐

6-10 skamtir

☐

Meira enn 10 skamtir

☐

HELST TÚ TEG VERA FULLA/N

Ja

☐

Nei

☐

HVUSSU NÓGV HELDUR TÚ, AT HINI DRUKKU?

0 skamt

☐

1-3 skamtir

☐

4-6 skamtir

☐

6-10 skamtir

☐

Meira enn 10 skamtir

☐

VAR MEIRILUTIN AV HINUM FULL?

Ja

☐

Nei

☐

HVAR DRAKST TÚ? (TÚ KANST SETA MEIRA ENN 1 KROSS)

Her í skúlanum

☐

Í býnum (diskotek, barr o.s.fr.)

☐

Við hús

☐

Saman við foreldrunum

☐

Saman við vinum

☐

Í veitslu

☐

Einsamøll/mallur

☐

TVÍSTØÐUR

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablað 17 til bólkarnar.
Endamál: støðu til	At næmingarnir fáa skift orð um og umhugsa sína egnu rúsdrekka, vinir og gentu/drong.
Arbeiðsháttur:	Kjak í bólkum. Kjak í flokkinum.

INNGANGUR

Næmingarnir skulu í bólkum kjakast um hugburð og práta um, hvat teir kunnu gera fyri at hjálpa hvørjum øðrum, tá ið trupulleikar stinga seg upp. Soleiðis kunna teir fáa meira umsorgan fyri hvørjum øðrum. Tað kann ofta vera ein fyrimunur at lata bólkaarbeiði um hesi viðkvomu evni vera kynsbýtt, so ongum nýtist at hugsa um, hvat hitt kynið heldur um støðuna.

ÚTINNING

- A. Næmingarnir fara í bólkar, 3-4 í hvørjum, at viðgera tvístøðurnar á næmingablaðnum.
- B. Bólkarnir verða bidnir um at velja eina ella tvær tvístøður, sum teir so skulu viðgera saman við hinum í flokkinum.

TVÍSTØÐUR

Kjakist um so nógvar tvístøður, sum tit náa. Ein í bólkinum lesur spurningin upp, og síðan svarar hvør einstakur í bólkinum eftir tørn. At enda kjakast tit í bólkinum.

Tit er 4 vinfólk, sum ætla at hava eitt hugnakvøld heima hjá tær. Tvey av tykkum skulu spæla handbólt dagin eftir. Tey vilja tí ikki drekka. Hvat halda tit um tað?

Ein av vinmonnunum, Mikkjal, er farin at drekka illa. Tit vita, at foreldrini hjá honum eru farin sundur, og tað nívir hann. Hvussu kunna tit hjálpa honum.

Flokkurin skal á seturskúla. Skúlin hevur gjørt vart við, at tað er ikki loyvt næmingunum at roykja ella drekka á túrinum. Nakrir næmingar ætla sær at bróta bannið og hava tikið nakrar fløskur við heimanífrá. Hvat ætla tit at gera?

Mánamorgun leggja tit til merkis, at ein genta í flokkinum sær ógvuliga móð út. Sjónopnurnar eru stórar, hon er fjar og sovnar í tímanum. Við tykkum sigur hon, at hon hevur arbeitt í vikuskiftinum. Hvat gera tit?

Eitt kvøldið, tit hava verið í býnum, gongur illa at fáa fatur á einum hýruvogni. Ein av vinmonnunum bjóðar sær til at koyra tykkum heim, men tit hava sæð, at hann hevur drukkið dúgliga alt kvøldið. Hvat gera tit?

Tað er fríggjakvøld. Tit ætla at hava eitt hugnakvøld. Tit hava leigað nakrar filmar. Mamman, har hugnakvøldið skal vera, hevur vitjan av nøkrum vinum. Tit halda, at hon drekkur ov nógv og ger sær fyri skommum. Hvat gera tit? Er trupulleikin tann sami, um tað er pápin, sum verður fullur ella bæði foreldrini?

Eftir eina veitslu leggja tit til merkis, at það eru nokkur ung fara út í bilarnar og ætla sær at koyra til hús. Tit eru vís í, at ikki øll teirra høvdu staðið ein alkoholroynd. Hvat gera tit?

Ein av vinum tykkara er ógvuliga illsintur og skal altíð berjast, tá ið hann hevur drukkið ov nógv. Tit skulu í býin, og hann vil við. Tit hava ikki rættiliga hug at hava hann við, so hvat skulu tit gera, fyri at hann ikki skal koma við ella ikki fær ov nógv at drekka.

Ein tykkara skal vera einsamallur við hús í vikuskiftinum. Hini eru vælkomín at vitja. Einasta treytin er, at tey skulu ikki hava nakran við sær, sum ikki gongur í flokkinum. Ein av gentunum er forelskað í einum dreingi í parallelflokkinum, og sleppur hon ikki at hava hann við, hevur hon heldur ikki hug at koma. Hvat siga tit til tað?

Eitt av vinfólkunum er forelskað í einum felags vinfólki. Fyri stuttum fekk ein tykkara at vita, at viðkomandi ætlaði at látast, sum um hon/hann var forelskað/ur í einum øðrum/ aðrari og skora hana/hann í veitsluni fríggjakvøldið og síðan sláa alt upp í látur. Hvat gera tit?

Tit eru tvey, sum fara í ítróttarveitslu saman. Vinur tín finnur ein annan at vera saman við, og av tí, at tú keðir teg, vilt tú sleppa til hús. Hvat gert tú?

Ein tykkara skal vera einsamøll heima í vikuskiftinum, og foreldrini hava noktað henni at halda veitslu. Tey siga, at tað er í lagi, at nakrir fáir vinir koma at hugna sær. Knappliga bankar uppá, og inn koma 5 ung, og tit kenna bara ein av teimum. Hvat gera tit?

Tit vita, at ein av floksfeløgnum er einsamøll heima. Tað eru ikki nógv fólk í býnum, so saman við nøkrum vinfólkum velja tit at fara at vitja hana. Hon vil ikki hava tykkum inn. Hvat gera tit?

KJAK

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera flokssett av næmingablaði 18. Tað er ein fyrimunur, um næmingarnir sleppa út á alnetið.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at fáa eitt kjak í lag um, hvussu rúsdrekka ávirkar tann einstaka og alt samfelagið.
Arbeiðsháttur:	Kjak í flokkinum. Kjak í bólum.

INNGANGUR

Hvussu ávirkar rúsdrekka tann einstaka og samfelagið? Í hesi venjingini kjakast næmingarnir um bæði negativt og positivt í okkara rúsdrekkamentan. Rúsdrekka er fyri mong ein stórur partur av veitslu- og hugnamentanini, og hin vegin hevur tað við sær sjúku og vanlukkur. Fyri at lýsa veruleikan mugu báðir partar takast við. Venjingin leggur soleiðis upp til kjak, grundgeving og orðaskifti millum tveir bólkar við ymiskum sjónarmiðum.

ÚTINNING

- A. Lat flokkin kjakast um rúsdrekka í teirra umhvørvi út frá spurningum sum:
- Hvøruttan um teg drekkur rúsdrekka?
 - Er tað nakar, sum ikki drekkur?
 - Hvør keypir tað?
 - Nær drekka tey?
 - Hví drekka tey?
 - Hvørjum drekka tey saman við?

Hav tó í huga, at nakrir næmingar koma úr heimum við misnýtslutrupulleikum, so eingin skal kenna seg noyddan at siga nakað.

- B. Být flokkin í tveir bólkar. Annar bólkurin skal kanna negativ árin av rúsdrekka á samfelagið og tann einstaka. Hin bólkurin skal kanna positiv árin av rúsdrekka á samfelagið og tann einstaka.
- C. Á næmingablaðnum er ein talva við hugskotum, sum bólkarnir kunnu taka støði í, tá ið teir skulu kanna negativ og positiv árin av rúsdrekka.
- D. Tá ið bólkarnir eru lidnir, verður kjak. Orðstýrari kann antin vera lærarin ella ein næmingur. Næmingarnir skulu koma við teimum grundgevingum, sum eru komnar fram í bólkaarbeiðnum.

E. Tekna hesa talvuna á talvuna og skriva grundgevingarnar, tey koma við, í hana.

SAMFELAGIÐ	TANN EINSTAKI
-	-
+	+

VÍÐARI FRAM

Bið næmingarnar ein og ein ella í smáum bólum skriva kjakgreinar um evnið „Árinið av rúsdrekka á samfelagið og tann einstaki“. Set greinarnar saman til eitt blað, sum síðan verður lagt fram fyri hinum í skúlanum og fyri foreldrunum.

ÁRINIÐ AV RÚSDREKKA

Tá ið vit drekka rúsdrekka broyta vit atburð, so hvørt sum promillan veksur. Í fyrstani er kenslan góð, og vit slappa av og hava tað gott. Vit verða minni afturhaldin, og ein, sum annars er stillur, kann gerast prátingarsamur. Eisini kann ein, sum vanliga er nervøs, gerast avslappaður. Men sum heild styrkir rúsdrekka bara tað huglagið, vit eru í. Tey glaðu gerast glaðari, tey keddu fáa tað upp aftur verri.

Tess meiri vit drekka, tess minni tamarhald hevur vit á kenslum og kroppi. Tað er trupult at tosa, og lagið skiftir alla tíðina, og tað ger, at vit siga ov nógv. Tað verður eisini trupult at stýra kroppinum – vit sløðra og detta lætt. Drekka vit stórar nøgdir kunnu vit missa vitið og í ringasta føri fáa alkoholeitran.

Alkohol ávirkar dømievnini, og serliga ung gera nøkur vandamikil val, tá ið tey hava drukkið. Tí henda fleiri vanlukkur. Ferðsluvanlukkur eru ikki óvanligar millum ung, og tann vanligasta deyðsorsøkin kann setast í samband við rúsdrekka.

HEILASKAÐAR – Tað er vanligt at síggja heilaskaðar hjá fólki, sum hava drukkið illa í longri tíð. Fyrst fáa vit vanliga trupulleikar við stuttíðarminninum – t.e. evnini at minnast tað, sum hendi fyri stuttum. Missa vit burtur eftir at hava drukkið, kann tað benda á ein heilaskaða.

HJARTAÐ – Stór rúsdrekkanytsla kann ávirka bæði hjartað og blóðkørini. Blóðtrýstið kann gerast ov høgt, og hjartað kann fara at bila og í ringasta føri kann tað bera við sær bráðan hjartadeyða.

LIVURIN – Livurin er eitt tað mest kompliseraða yrkisgagnið í líkaminum. Ein av høvuðsuppgávunum hjá livrini er at vera „úreitanarmiðstöð“. Hon verjir líkamið, so tað ikki verður eitrað við at bróta niður vandamikil evni, áðrenn tey fara út í blóðið. Livurin er tað yrkisgagnið, sum fær størstan skaða, um ein drekkur ov nógv, tí næstan alt alkoholið verður brent í livrini. Tað er ikki satt, at rúsdrekka ikki skaðar livrina, fyrr enn ein hevur drukkið í nógv ár: Ein kanning, gjørd í oktober 2003 av studentaskúlanæmingum í Svendborg Gymnasium, vísti, at 2 av 10 næmingum høvdu hægri livratøl enn vanligt.

KRABBI – Rúsdrekka økir um vandan fyri nøkrum sløgum av krabbasjúkum. Vandin verður uppaftur størri, um vit bæði drekka og roykja. Tað kemst helst av, at alkohol økir um tað krabbaelvandi árinum av tubbaki.

Sí meira á: 1421.dk, altomalkohol.dk, sikkertrafik.dk og Rusmidlernes biologi, Sundhedsstyrelsen (2001).

KJAK

Tit skulu fyrireika tykkum til at kjakast í flokkinum um tað positiva og tað negativa í føroysku rúsdrekkamentanini. Ein bólkur skal grundgeva fyri tí positiva, meðan hin skal grundgeva fyri tí negativa. Báðir bólkar kunnu finna sær upplýsingar á alnetinum.

Uppgáva, bólkur 1:

Kjakist um negativa áriníð av rúsdrekka á samfelagið og tann einstaka.

Uppgáva, bólkur 2:

Kjakist um positiva áriníð av rúsdrekka á samfelagið og tann einstaka.

Tit kunnu taka støði hesum:

Handil	Sjúkrahús	Bundni
Politi	Skúli	Diskotek
Prísur	Matstova	Lívsgleði
Ídnaður	Bilførarar	Fólk til gongu
Bardagi	Arbeiði	Landbúnaður
Veitsla	Flutningur	Fólk á súkklu
Samfelagsbúskapur	Familja	Ítróttur
Høgtíðir	Átrúnaður	Sex
Frítíð	Heilsa	Barnferð

AVGERÐIN ER TÍN!

Tíð tykkum tørvar:	90 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablaðið, so tað er nóg mikið til nakrar bólkar.
Endamál:	Endamálið er at fáa næmingarnar at hugsa um, hvussu til ber at nýta rúsdrekka við ábyrgd og læra at siga nei.
Arbeiðsháttur:	Ein og ein. Orðaskifti í bólkum. Skriving.

INNGANGUR

Ung í Føroyum drekka nógv rúsdrekka, og kanningar aðrastaðni benda á, at nógv av teimum drekka fyri at gerast full. Tað ber í sær, at tey í størri mun enn tilkomin koma sær í vandastøður. Í hesi venjingini skifta næmingarnir orð um teirra sjónarmið, viðvíkjandi tí at ung drekka seg full hóast negativa áriníð, sum alkoholið hevur. Venjingin endar við, at næmingarnir leggja fram hugskot um, hvussu ung kunnu drekka rúsdrekka við ábyrgd.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR: „HUGSA TEG UM, ÁÐRENN TÚ DREKKUR!“

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu gera ein amboðskassa við góðum ráðum um, hvussu sleppast kann undan at drekka ov nógv.
- B. Byrja við at skifta orð um hesar spurningarnar:
- Hvat er tað, at drekka ov nógv?
 - Hvussu kanst tú vita, at tú hevur drukkið ov nógv?
 - Hví halda tit, at nøkur ung drekka ov nógv?
 - Hvørjar fyrimunir halda tit, ung síggja í at drekka?
 - Hvussu vilja tit lýsa tað at drekka rúsdrekka við ábyrgd? (t.d.: mongd, atburður, støður.)
 - Hvat halda tit kann fáa ung at drekka við ábyrgd?
 - Hvat forðar teimum/tykkum í at drekka við ábyrgd?
- C. Být flokkin í smáar bólkar 3-4 í hvørjum og bið næmingarnar skriva:
- Tríggjar avleiðingar av at drekka ov nógv.
 - Tríggjar orsøkir til at drekka ov nógv.
 - Trý uppskot um, hvussu sleppast kann undan at drekka ov nógv.
 - Trý uppskot um, hvussu tit kunnu stuðla hvørjum øðrum í ikki at drekka ov nógv.

- D. Bið bólkarnar leggja svarini fram ein og ein.
- E. At enda kunnu tit gera ein lista við uppskotum um, hvussu ein drekkur við ábyrgd út frá bólkasvarunum upp á spurningarnar í B. (t.d.: „Um eg ætli mær at drekka rúsdrekka við ábyrgd, so skal eg...“)

Tit kunnu eisini skriva tey góðu ráðini upp og heingja tey á veggjin.

ANNAR PARTUR: „VALIÐ HJÁ MIKKJALI“

- A. Lat næmingarnar tveir og tveir lesa søguna um Mikkjál á næmingablaðnum. Skiftið so orð í flokkinum um tað, sum næmingarnir eru komnir til.

TRIÐI PARTUR: „TEY TRÝ SLAGORÐINI HJÁ OKKUM“

- A. Být næmingarnar í bólkar, 3-4 í hvørjum.
- B. Bið næmingar koma við trimum slagorðum, sum snúgva seg um at:
- Halda seg frá rúsdrekka. (t.d. „Vit drekka ikki, tí tað er vandamikið“ o.s.fr.)
 - Drekka við máta. (t.d.: „Eg drekki ikki so nógv, tí so verði eg sjúk/ur“ o.s.fr.)
- C. Lat næmingarnar leggja síni slagorð fram og greiða frá teimum fyri flokkinum. Set øll slagorðini á veggjin.

FJÓRÐI PARTUR: „HVUSSU HØVÐU TIT DRUKKIÐ VIÐ MÁTA?“

- A. Lat næmingarnar verða verandi í somu bólkum og bið teir skriva á eitt A4 ark 15 málberingar um at drekka rúsdrekka við máta og ábyrgd. (t.d.: „Nei takk, eg havi fingið nóg mikið í dag“) Tann bólkurin, sum fyrst hevur skrivað 15, hevur vunnið.
- B. Gev hinum bólkunum 5 minuttir aftrat at gera listan lidnan og tak øll hugskotini ígjøgnum í flokkinum.
- C. At enda kjakast tit í flokkinum um hesar spurningar:
- Hvat siga vinirnir, tá ið tú tosar um tíni egnu mørk? (t.d.: Teir gera sum eg, teir virða mítt val, teir eru ikki samdir, teir flenna at mær o.s.fr.)
 - Hvussu er tað at siga nei takk til rúsdrekka, tá ið vinirnir halda á at drekka? (t.d.: Tað kenst eyðmýkjandi, tað er eingin trupulleiki, tað er mítt val, tað er torført, eg vil eisini vera sum hini o.s.fr.)
 - Hvussu reagerar tú, um ein vinur sigur, at hann/hon hevur fingið nóg mikið og ikki vil hava meira at drekka? (t.d.: Tað er pínligt, tað er í lagi o.s.fr.)

VÍÐARI FRAM

Bið næmingarnar hvør sær ella í smáum bólkum skriva stuttar frásagnir við støði í teimum slagorðum, sum tit eru komin til í venjingini. Aftaná kunnu tit móguliga spæla søgurnar sum leik.

AVGERÐIN ER TÍN!

Les söguna um Mikkjal, hugsa um hana og svara so spurningunum undir tekstinum:

VALIÐ HJÁ MIKKJALI

Mikkjali dámar nokk so væl at ballast og at drekka seg fullan. Honum dámar tann persónin, sum hann blívur, tá ið hann er fullur. Viðhvørt fær hann tó í meira lagi og ger okkurt býtt.

Mikkjal er nokk so forelskaður í einari gentu í flokkinum, sum eitur Katrin, og hann hevur leingi fegin viljað skorað hana, men hann torir bara at liggja framvið, tá ið hann er fullur. Katrin heldur, at Mikkjal er eitt sindur klikkaður, helst tá ið hann er fullur.

Í eini veitslu hevur Mikkjal drukkið sær dirvi og roynir at mussa Katrina, men hon vil ikki og fýrir hann frá sær. Mikkjal verður keddur, men er ov fullur til rættiliga at sansa, hvat hendir. Ikki fyrr enn dagin eftir, gerst hann heilt greiður yvir, hvat er hent. Hann verður í ringum lag og veit ikki, hvat hann skal gera, tá ið Katrin heldur ikki dámar hann, tá ið hann er fullur, tí tað er soleiðis honum dámar seg sjálvan best.

Spurningar:

Hevur tú sæð ella hoyrt um líknandi støður?

Hvat kann Mikkjal gera fyri at drekka minni?

Hevur Katrin hug á honum, um hann so er edrúur?

HVAT SIGUR LÓGIN?

Tíð tykkum tørvar:	45-90 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera næmingablaðið til hvønn næming ella hvønn ból.
Endamál:	Endamálið við venjingini er, at næmingarnir fáa innlit í lóggávuna viðvíkjandi rúsdrekka og hugsa um, hvussu rúsdrekka ávirkar dómikraftina.
Arbeiðsháttur:	Kjak í flokkinum. Les og skilja. Orðaskifti í bólum og í flokkinum.

INNGANGUR

Venjingin snýr seg um lóggávu viðvíkjandi rúsdrekka, hví lógir eru, hvat hevði hent, um ongar vóru, egin ábyrgd og vági.

ÚTINNING

- A. Byrja venjingina við at siga frá, at tit skulu tosa um, hvussu lóggáva ávirkar okkum á ymsan hátt.
- B. Být flokkin í bólkar og bið tey arbeiða við spurningunum á næmingablaði 20.
- C. Lat bólkarnar kjakast, svara spurningunum og síðan leggja svarini fram fyri flokkin.
- D. Enda venjingina við at skifta orð í flokkinum um spurningin:
 - Hvørjir vandar eru við at drekka? (t.d. sálarligir, líkamligir)

SVAR UPP Á SPURNINGIN Á NÆMINGABLAÐI 20:

Dómur fyri rúsdrekkakoyring

Ákærin hevði kravt 3 ára fongsulsrevsing, men tá ið dómurin fall, var hann 1½ ára fongsul. Rætturin hevði boðsent trimum bilserfrøðingum sum vitnir, og teir høvdu heilt ymisk boð uppá, hvussu skjótt bilurin hevði koyrt, tá ið vanlukkan hendi. Rætturin gjørdi av, at ferðin var 120 km um tíman. Promillan var 0,86, t.e. ikki nógv oman fyri markið, sum er 0,5.

Ein túr í býin

Genturnar eru undir 18 ár, og barrvørðarnir hava skonkt teimum øl. Teir hava sostatt gjørt nakað ólógligt. Har aftrat hava teir dreingirnir, sum tær vóru saman við, og sum hava keypt teimum rúsdrekka, eisini gjørt nakað ólógligt, tí teir hava keypt rúsdrekka til ómyndug.

HVAT SIGUR LÓGIN?

SØLA OG SKEINKING

Tað er ikki loyvt at selja rúsdrekka til fólk undir 18 ár. Brot á lógina kann verða revsað við bót.

Á matstovum, diskotekum o.l. er bannað at skeinkja persónum undir 18 ár rúsdrekka. Brot verður revsað við bót bæði til tann, sum skeinkir, og tann sum drekkur, keypir ella á annan hátt útvegar sær rúsdrekka.

Tað er har aftrat bannað at skeinkja sterkan lög, um tað er sannlíkt, at persónurin kann vera vandamikil fyri seg sjálvan ella onnur, um hann fær meira at drekka.

Matstovur hava skyldu at vísa forboðið á skelti og skulu eisini syrgja fyri, at møguleiki er at fáa annað at drekka enn sterkt at drekka (ljóst øl, alkoholfrítt øl og kaffi).

FERÐSLULÓGIN

Tað er revsivert at koyra ella royna at koyra bil eftir at hava drukkið so mikið rúsdrekka, at promillan er oman fyri 0,2 .

Koyrikortið er eitt royndarkoyrikort tey fyrstu 3 árin. Fremur tú grovt brot á ferðslulógina í hesum tíðarskeiðinum, fært tú koyribann.

REVSILÓGIN

Tey lógarbrot, sum oftast koma fyri í samband við rúsdrekka, eru harðskapur, hóttan, neyðtøka ella annar kynsligur ágangur og hververk.

Í § 16 í Revsilógini stendur, at tann, sum í brotslótuni er óútroknligur orsakað av sinnisjúku, verður ikki revsaður. Er sinnissjúkan fyribils orsakað av rúsdrekka, kann revsing verða áløgd. T.e. sinnissjúk verða ikki revsað, men tann, sum drekkur rúsdrekka og blívur sinnissjúkur av tí, kann verða revsaður. Rúsdrekka er sostatt eingin umbering í rættinum.

Øll hesi brot koma at standa í eini revsiváttan.

VÍÐARI

Bið næmingarnar ein og ein ella í smáum bólkum at skriva kjakgreinar um revsirammuna fyri rúsdrekkakoyring og sølu av rúsdrekka til ómyndug. Set greinarnar saman í eitt blað, sum tit síðan leggja fram í skúlanum og fyri foreldrunum.

Kjakist um ymsar spurningar í sambandi við at vera ungur og drekka rúsdrekka. Dømi um spurningar at seta:

- Skalt tú góðtaka at fáa boðið rúsdrekka, og hvar gongur markið, tá ein eigur at siga nei?
- Veitst tú, hvat er í tí, tær verður boðið, og hvat kanst tú gera fyri at finna út av tí?
- Um ein vinur bleiv full/ur og vildi sloppið til hús, hvat hevði tú gjørt sum ábyrgdarfullur vinur?

Næmingarnir kunnu eisini arbeiða við spurningunum sum heimauppgávu.

HVAT SIGUR LÓGIN?

SØLA OG ÚTSKEINKING

Rúsdrekkasøla Landsins hefur einkarrætt at selja rúsdrekka. Tað er ikki loyvt at selja ungum undir 18 ár rúsdrekka. Brot á lógina kann verða revsað við bót.

Á støðum, sum hava útskeinkingarloysi, er bannað at skeinkja persónum undir 18 ár rúsdrekka. Brot verða revsað við bót bæði til tann, sum skeinkir, og tann sum drekkur, keypir ella á annan hátt útvegar sær rúsdrekka.

Útskeinkingarstøðini skulu eisini syrgja fyri, at tað er møguligt fáa annað enn sterkt at drekka, og tað skal standa á príslistum og lætt lesiligum uppslagi.

FERÐSLULÓGIN

Tað er revsivert at koyra ella royna at koyra bil eftir at hava drukkið so mikið rúsdrekka, at promillan er oman fyri 0,2.

Koyrikortið er eitt royndarkoyrikort tey fyrstu 3 árini. Fremur tú grovt brot á ferðslulógina í hesum tíðarskeiðinum, fært tú koyribann. Koyribann ber í sær, at tú ikki sleppur at koyra aftur, fyrr enn tú hevur tikið koyrikort av nýggjum (bæði ástøði og koyring). Ella skalt tú á skeið í rúsdrekka og ferðslu og upp í koyring.

REVSILÓGIN

Lógarbrot, sum oftast koma fyri í samband við rúsdrekka, eru harðskapur, hóttan, neyðtøka ella annar kynsligur ágangur og hverk.

Í § 16 í Revsilógini stendur, at tann, sum í brotslótuni er óútroknligur orsakað av sinnisjúku, verður ikki revsaður. Er sinnissjúkan fyribils orsakað av rúsdrekka, kann revsing verða áløgd. T.e. sinnissjúk verða ikki revsað, men tann, sum drekkur rúsdrekka og blívur sinnissjúkur av tí, kann verða revsaður. Rúsdrekka er sostatt eingin umbering í rættinum.

Øll slík brot koma at standa í eini revsiváttan.

SPURNINGAR

1. Fólkaheilsuráðið heldur fast um, at aldursmarkið fyrri at keypa rúsdrekka er 18 ár. Hvat halda tit um tilmælið?
 - Grundgev fyrri at markið er 18 ár?
 - Grundgev fyrri at lækka 18 ára aldursmarkið?
2. Aldursmarkið fyrri at selja rúsdrekka á dansi- og skeinkistöðum er 18 ár.
 - Hvørjar grundgevingar kunnu vera fyrri at lækka 18 ára aldurmarkið at keypa rúsdrekka?
 - Hvørjar grundgevingar eru fyrri at hava ymsik aldursmørk?
3. Í summum londum verður tað mett at vera linnandi umstøður, um ein brotsmaður er ávirkaður av rúsdrekka.
 - Skulu fólk fáa mildari revsing, um tey eru full, tá ið brotið verður framt, t.d. um tey skera onkran við einari brotnari fløsku á einum vertshúsi?
 - Skal ein fullur hava harðari revsing?
 - Grundgev fyrri tykkara meiningum.
4. Rúsdrekkaávirkaðir bilførarar kunnu fáa skerpaðan dóm, um teir hava eina promill oman fyrri 0,2.

Á vári 2009 rendi ein bilførari beint inn í ein annan bil.

Í bilinum, sum varð árendur, var ein ung kona við 2 børnum, 5 og 9 ára gomul. Mamman doyði á staðnum, men børnini doyðu stutt eftir vanlukkuna. Vinkona mammuna, sum eisini var í bilinum, slapp frá vanlukkuni við smásnuddum.

- Hvørja revsing halda tit, bilførarin fekk?
- Hvørja promillu halda tit, ávirkaði bilførarin hevði?
- Føkir tú teg fulla/n við eini promillu undir 1,2?
- Skal revsingin vera tann sama, um ein hevur promillu millum 0,2 og 0,5 ella oman fyrri 1,2?
- Ávirkaðir bilførarar eru ofta pápar, hvat hevði tú hugsað, um pápi tín var atvoldin til, at onkur læt lív?
- Finn møguliga onnur dømi um vanlukkur og dómar á netinum.

Ein túrur í býin

Eitt kvöldið, tá ið Tóra og Bárða fara í býin, hitta tær nakrar dreingir, sum eru eldri enn tær. Teir bjóða teimum við á kafe. Bæði Tóra og Bárða eru 15 ár, men fólk halda ofta, at tær eru eldri. Tær fara við teimum trimum dreingjunum, sum bjóða teimum rúsdrekka, og tær taka báðar av. Tær hugna sær óført saman við teimum og drekka nakað væl. Serliga Bárða tekur rívan til, og sum tað líður út á kvöldið verður hon illa fyri. Hon sigur við Tóru, at hon vil sleppa til hús, men Tóra hugnar sær óført og hevur ongan hug at fara. Hon verður súr og ørg inn á Bárðu.

Les søguna, og kjakist um hesar spurningar:

- Er nøkur lóg brotin? Greið frá!
- Heldur tú, Bárða er komin í eina hættisliga støðu? Hvussu? Hvat kann henda?
- Er Tóra enda í eini hættisligari støðu? Hvat kann henda?
- Hvat heldur tú, Bárða skal gera?
- Hvat heldur tú, Tóra skal gera?
- Eru ung, sum verða full, í størri vanda fyri at enda í trupulleikum enn eldri?
- Grunda svarið!

VINIR OG ONNUR

Tíð tykkum tørvar:	45-90 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingabløðum.
Endamál:	Endamálið við venjingini, er at skifta orð um, hvussu rúsdrekka ávirkar tey ungu líkamliga og atburð teirra. Har aftrat fáa næmingarnir høvi at hugsa um, hvørja ábyrgd vit hava hvør fyri øðrum, tá ið vit eru saman og drekka rúsdrekka.
Arbeiðsháttur:	Einstaklinga spurnartalva. Les og skilja. Bólkakjak. Forumspæl.

INNGANGUR

Í venjingini arbeiða næmingarnir hvør sær, saman og í bólkum. Fyrst skulu teir hvør sær fylla út talvuna við teimum mest vanligu ávirkanum av rúsdrekka. Síðan samanbera teir svarini tveir og tveir. At enda fáa næmingarnir sum uppgávu í bólkum at kjakast um nøkur dømi, har ung koma í óhepnar støður orsakað av rúsdrekka.

ÚTYNNING

- Byrja við at býta spurnartalvuna á næmingablaði 21 út. Bið næmingarnar fylla tað út tveir og tveir.
- Bið nakrar næmingar greiða frá, hvussu teir hava fyllt talvuna út.
- Být síðan út søguna „Markus og vinmenninir“ á næmingablaði 21. Bið næmingarnar lesa søguna og spæla eitt forumspæl burtur úr henni.

Kenslukekk

Spæl fyrst alla søguna ígjøgnum. Spæl so umaftur, meðan áskoðararnir hava møguleika at steðga leikinum við at rópa „FRYST“. Allir leikararnir skulu standa, sum teir stóðu, tá ið rópt var. Áskoðararnir kunnu nú peika á ein av leikarunum, sum skal siga ein setning um, hvussu hansara leiklutur hevur tað (t.d. „Eg eri bangin“ ella „Eg eri bangin, og eg veit ikki, hvat eg skal gera“). Tú kanst eisini biðja áskoðararnar gita, hvussu persónarnir hava tað. Aftaná heldur leikurin fram, og onkur annar hevur høvi at rópa „Fryst“:

Spyr so áskoðararnar:

- Hvussu bóru persónarnir í leikinum seg at í mun til kenslurnar?
- Hvat kundu teir annars havt gjørt?
- Hvussu vórðu teir ymisku persónarnir í leikinum ávirkaðir?
- Hvat halda tit, ein kann gera sum vinur í støðum sum hesari?

- Hvussu hevði tú reagerað, um tín vinur hevði valt at smetta?
- Hvussu hevði tú reagerað, um tín vinur hevði valt at rýma frá tær fyrri at sleppa undan at verða blandaður uppi?
- Hvussu heldur tú, at hendingarnar hetta kvøldið hava ávirkað hugburðin hjá høvuðspersóninum til rúsdrekka?
- Hevur venjingin á nakran hátt ávirkað, hvussu tú í framtíðin fert at bera teg at, um tú endar í eini líknandi støðu? Greið frá hví/hví ikki!

FORUMSPÆL

Tað kann krevja dirvi at spæla og dramatisera eina søgu. Tað krevur, at tit eru trygg og opin í bólkinum. Tað kann tí vera eitt gott hugskot at taka venjingarnar „fýra krókar“ og „heita stólin“ sum upphiting, áðrenn tit fara í holt við forumspælið.

Byrja forumspælið við at lata ymsar bólkar av næmingum gera eitt hugarok um, hvat ein kundi hugsa sær hendi í støðuni. Tú kanst eisini frammundan gera av, at nøkur ávís evni verða tikin upp. (T.d. „Eg hati at verða argaður“, „Hví fáa vit altíð trupulleikar?“, „Slatur“ o.s.fr. Tey skulu spæla teir ymsu leiklutirnar sjálvboðin, men øll skulu vera uppi í at menna søguna.

VINIR OG ONNUR

HVAT HENDIR VIÐ OKKUM, TÁ IÐ VIT DREKKA

Í hesi talvuni standa nøkur av teimum vanligastu árinunum av rúsdrekka. Skriva í rútnar, hvussu tey ávirka ávikavist teg, vinirnir og foreldrini.

	Hvussu ávirkar tað teg	Hvussu ávirkar tað vinirnir	Hvussu ávirkar tað foreldrini
Tú spýrt		Teir vilja hjálpa	Tey eru stúrin
Tú grætur			
Tú sløðrar og fært ikki staðið			
Tú ert harðmæltari enn vanligt			
Tú sigur okkurt, tú annars ikki hevði sagt			
Tú hevur sex uttan at vilja tað			
Tú berjist			
Tú gert tær fyri skommum			
Tú mást á skaðastovuna			
Tú ert hundasjúkur			
Súkkklar full/ur heim			
Koyrir full/ur á prutli			

FINNUR OG VINIRNIR

Finnur er 16 ár og býr saman við nøkrum vinum. Teir sita í viðarlundini við einum ølkassa og drekka. Finnur hevur drukkið mest, og hann er blivin skít. Út á náttina verður hann sjúkur, og vinirnir, sum ikki eru rættiliga so fullir, skemtast við hann og flenna at honum. Teir siga, at hann tolir einki av. Finnur er so fullur, at hann hugsar ikki klárt, verður óður og svarar við at langa til ein av vinunum. Hann rakar ikki, men hinir verða argir inn á hann og vilja til hús. Teir fara yvir í skýlið at bíða eftir bussinum, men Finnur ger av, at hann vil ikki betala fyri bussin og finnur eina gamla súkklu, sum stendur við hegnið í viðarlundini. Hann súkkklar avstað, men av tí at hann er so fullur, koppar hann og langar høvdið so harðliga í, at hann missir vitið.

So kemur bussurin, og allir vinirnir hjá Finni eru fara uppí uttan ein, sum vildi kekka, at alt var í lagi við Finni. Hesin vinurin, Sámali, fær ringt eftir einum sjúkrabili, hóast hann er skelkaður. Tá ið sjúkrabilurin kemur, spyrja teir Sámali um navn og bústað hjá foreldrunum. Sámali verður nervøs og spyr, um teir ikki kunnu lata vera við at blanda foreldrini uppí, men førarin á sjúkrabilinum heldur fast við, at teir skulu seta seg í samband við foreldrini hjá bæði Sámali og Finni.

Tá ið teir koma á skaðastovuna stendur politiið fyri teimum.

BÝT LEIKLUTIRNAR Í SØGUNI TYKKARA MILLUM:

Finnur
Sámali
Vinirnir, sum rýmdu
Politiið
Førarin á sjúkrabilinum
Grannar
Foreldrini hjá Finni
Foreldrini hjá Sámali

Spælið leikin, sum hevur eina byrjan, eina miðju og ein enda (t.d. „Í viðarlundini“, „Óhappið“ og „Á skaðastovuni“).

Tað var ikki bara Finnur, sum var ávirkaður av tí, sum hendi hetta kvøldið – fleiri onnur vóru eisini uppí. Ímyndið tykkum, hvussu teir ymisku persónarnir, sum eru nevndir omanfyri, uppfataðu støðuna. Hvussu høvdu tey tað meðan tað hendi? Hvussu høvdu tey tað aftaná? Hvat hevði tú gjørt?

NÆMINGA MILLUM

Tíð tykkum tørvar:	45-90 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Venjingin krevur, at næmingarnir vita eitt sindur um rúsdrekka og til teir vandar, ið kunnu standast av tí. Kopiera næmingablaðið, so nóg mikið er til nakrar fáar bólkar.
Endamál:	Endamálið við hesum tímanum er, at næmingarnir finna út av og seta orð á, hvussu teir frægast kunnu gera vandarnar, sum eru knýttir at rúsdrekka, so lítlar sum til ber. Við tí kunnleika, tey fáa, kunnu tey upplýsa onnur ung um rúsdrekka og tey ikki skulu bera seg at.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Skapandi arbeiði. Framløga.

INNGANGUR

- A. Hava tit verið ígjøgnum alt tilfarið Prát um rúsdrekka eiga næmingarnir at hava kunnleika til:
- Rúsdrekka og hvussu tað ávirkar likamið.
 - Hvussu ávirkar rúsdrekka menniskja á ymsan hátt?
 - Hvussu rúsdrekka ávirkar vinir og familju.
 - Hvørjir vandar og hvørjar avleiðingar kunnu standast av rúsdrekka.
- B. Venjingin byggir á, at næmingarnir hava kunnleika um alkohol, og at teir eru førir fyri nú og í framtíðini at taka skilagóðar avgerðir í samband við rúsdrekka. Ætlanin við venjingin er sostatt, at næmingarnir sjálvir skulu finna útav, hvussu teir skulu bera hesa vitan fram.
- C. Í venjingini skulu næmingarnir undirvísa hvørjum øðrum um vágan og avleiðingarnar, sum eru knýttar at rúsdrekka, og um rímligan og órímligan atburð. Venjingin endar við, at næmingarnir gera uppskot til undirvísing við ymiskum miðlum. Fyri at fáa tað at rína við øll – frá næmingum til foreldur – kann tilfarið verða lagt fram fyri øðrum flokkum og á tiltøkum við foreldrum.

ÚTINNING

FYRSTI PARTUR

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu gera av, hvat innihaldið skal vera í eini nýggjari lærugrein, og hvussu hon skal eita. Endamálið við lærugreinini er at vísa á vágar og avleiðingar av rúsdrekka. Být flokkin í smáar bólkar. Bið bólkarar fyrst gera ein lista við ymiskum spurningum, sum teir halda skulu við í lærugreinina. Ger eftir vegleiðingini á næmingablaðnum, samstundis sum tit so við og við fara djúpari í spurningarnar.
- B. Lat hvønn bólk velja eitt ella fleiri framsøgufólk at leggja ætlanina hjá bólkinum fram.

ANNAR PARTUR

- A. Tá ið bólkarar hava gjørt av, hvat teir halda skal vera í lærugreinini, skulu teir siga hinum næmingunum frá tí. Bið næmingarnar velja, hvussu tað skal gerast. Teir skulu grundgeva fyri sínum tí, teir siga.
- B. Bið hvønn bólk sær leggja tilfarið fram.
- C. Enda venjingina við kjaki um hesar spurningar í øllum flokkinum:
- Hvat fekst tú burtur úr venjingini? (t.d.: Næminganna millum, gera plakativ við boðskapinum o.s.fr.)
 - Hvussu dámar tær at siga øðrum javnaldrum frá vága og avleiðingum av rúsdrekka?
 - Fert tú frammyvir at siga øðrum frá tí, tú hevur lært um vága og avleiðingar av rúsdrekka, og soleiðis fáa tey at hugsa seg um, áðrenn tey drekka rúsdrekka?
 - Hví/hví ikki?

HVUSSU NÓGV KANST TÚ DREKKA?

Eingin „vandaleys“ rúsdrekkanytsla er til. Hvar markið er, veldst um m.a. aldur, vekt og kyn.

Ógvísigur drykkjuskapur er altíð vandamikil. Tess meira tú drekkur, tess verri verða metingarevnini. Í slíkum førum kanst tú gera okkurt, sum tú aldrin hevði gjørt í vanligum umstøðum. Tað ber í sær, at vandin fyri ólukkum og negativum upplivingum, sum sex, ein ikki hevur hug til, skeldarí o.l. verður størri. Kvinnur tola verri rúsdrekka enn menn,

og tað skal minni til, at tær verða ávirkaðar. Orsøkin er millum annað, at kvinnur ofta víga minni enn menn.

Kvinnulíkamið hevur minni likamsvætu (vatn og blóð). Tað ger, at alkohol, sum upplýst í vatni, ikki verður tynt í sama mun sum hjá monnum, ið víga tað sama. Har aftrat er livurin í kvinnum viðbreknari mótvegis alkoholi enn livurin í monnum.

RÚSDREKKA Í FERÐSLUNI

Ert tú úti í ferðsluni við alkoholi í blóðinum, økist vandin fyri vanlukku nógv. Rúsdrekka er uppi í 4. hvørjum ferðsludeyða, og tann vanligasta deyðsorsøkin hjá monnum frá 18 til 24 ár er ferðsluvánlukka.

Promillumarkið fyri at koyra bil er 0,2, men ert tú uppi í einum óhappi við eini promillu, sum er lægri enn 0,2, kanst tú verða dømdur fyri rúsdrekkakoyring.

Tað ber ikki til at siga, hvussu nógv skal til, fyri at promillan verður 0,2. Tað veldst millum annað um vekt, kyn og heilsustøðu.

Fólk kunnu hava ymiska promillu, hóast tey hava drukkið somu nøgd. Tað eru nógvar orsøkir til tað, t.d. hvussu nógv ein hevur etið, hvussu skjótt ein hevur drukkið, og hvussu sterkt rúsdrekka, ein drakk, var.

Tað ber ikki til at skunda undir brenningina, og hvørki ein túrur í sauna ella kaffi hjálpir. Livurin brennir alkoholið við sínari egnu ferð.

BUNDIN AT ALKOHOLI

Drekkur tú stórar nøgdir av rúsdrekka í langa tíð, kanst tú gerast bundin at tí, og tað er torført at lata vera við at drekka.

Fólk eru bundin, um tríggar ella fleiri av útsøgnunum niðanfyri passa:

- Tey kenna sterka trongd til alkohol.
- Tey hava ikki tamarhald á drykkiskapinum.
- Tey hava uppiatureyðkenni, eitt nú trongd til rúsdrekka, ristast á hondunum, eru illa til passar, móð ella klandrut.
- Tey mugu drekka meir og meir fyri at gerast full.
- Hava ikki áhuga fyri nøkrum øðrum enn rúsdrekka.
- Halda á drekka, hóast skaðarnir versna.

VÍÐARI FRAM

Set plakativ upp í stovuni ella felagshølum í skúlanum fyri soleiðis at gera rúsdrekkatrupulleikarnar sjónligar fyri hinum næmingunum í skúlanum og fyri foreldrunum.

Arbeið saman við øðrum skúlum, havi felags evnis dagar og framsýningar.

NÆMINGANNA MILLUM

FYRSTI PARTUR

Ímyndið tykkum at:

Løgtingið hevur gjørt av, at ein nýggj lærugrein skal á tímatalvuna í 7. til 9. flokki. Tann nýggja lærugreinin skal upplýsa um vandar og avleiðingar av rúsdrekka. Endamálið við lærugreinini er at fáa tey ungu at drekka minni. Tit skulu skifta orð um, hvat tit halda, tann nýggja lærugreinin skal innihalda, og síðan leggja tað fyri hini í flokkinum.

Hvussu skulu vit gera?

Byrjið við at skriva ein lista við øllum spurningum og evnum, sum tit halda eiga at vera í lærugreinini:

- Hvat halda tit, at ung á tykkara aldri eiga at vita um rúsdrekka?
- Hugsid um, hvussu rúsdrekka á ymsan hátt ávirkar fólk – kanska bæði positivt og negativt.
- Hugsid um, hvussu rúsdrekka ávirkar likamið, vinaløg og viðurskiftir við foreldrini.

Gerið av, í hvørji raðfylgju spurningarnir skulu takast upp, hvørjir spurningar hava størst týðning, og hvørjir hava minni týðning.

Gerið av:

- Hvør í skúlanum skal undirvísa í lærugreinini?
- Er onkur uttan fyri skúlan, sum tit kundu hugsað tykkum greiddi frá evninum?
- Hvørji amboð ætla tit at brúka fyri at gera undirvísingina góða og áhugaverda (t.d. heimasíðu, plakatar, myndir, film)

Tá ið tit eru liðug, skulu tit velja eitt ella fleiri talsfólk at leggja uppskot fram.

ANNAR PARTUR

Tit hava avgjørt innihaldið í lærugreinini og skulu nú velja, hvussu tit bera boðskapin fram. Veljið á listanum niðanfyrir:

- Sjónvarpssending. Ger eina sending til ung, sum er stuttlig og spennandi, og sum ger vart við fleirtalsmisskiljingina.
- Tíðindastubbi har í minsta lagi ein serfrøðingur sigur frá.
- Røða, sum tit ætla at halda í lögtinginum, næmingaráðnum og í skúlastýrinum.
- Lesarabráv.
- Upplýsingaráttak til ung.
- Kravgonga og flogseðlar.
- Sangur/rapp.
- Powerpointshow.
- Faldari.

LIKAMIÐ

Tá ið vit drekka rúsdrekka, broyta vit atburð, so hvørt sum promillan veksur. Í fyrstani er kenslan góð, og vit slappa av og hava tað gott. Vit verða minni afturhaldin, og onkur, sum annars er stillur, kann gerast prátingarsamur. Eisini kann onkur, sum vanliga er nervøs, gerast avslappaður. Men sum heild styrkir rúsdrekka bara tað huglagið, vit eru í. Tey glaðu gerast glaðari, tey keddu fáa tað upp aftur verri.

Tess meiri vit drekka, tess minni tamarhald hava vit á kenslum og kroppi. Tað er trupult at tosa, og lagið skiftir alla tíðina, og tað ger, at vit siga ov nógv. Eisini er trupult at stýra kroppinum – vit sløðra og detta lætt. Drekkja vit heilt stórar nøgdir, kunnu vit missa vitið og í ringasta føri fáa alkholeitran.

Alkohol ávirkar evnini at meta um, og serliga ung gera nøkur vandamikil val, tá ið tey hava drukkið. Tí henda nógvar vanlukkur. Ferðsluvanlukkur eru ikki óvanligar millum ung, og tann vanligasta deyðsorsøkin kann setast í samband við rúsdrekka.

HEILASKAÐAR – Tað er vanligt, at fólk, sum hava drukkið illa í longri tíð, fáa heilaskaða. Fyrst koma trupulleikar við stuttíðarminninum – t.e. evnini at minnast tað, sum hendi fyri stuttum. Missa vit burtur, tá ið vit hava drukkið, kann tað benda á heilaskaða.

HJARTAÐ – Stór rúsdrekkanytsla kann ávirka bæði hjartað og æðralag. Blóðtrýstið kann gerast ov høgt, hjartað fer at bila, og í ringasta føri kann tað bera við sær bráðan hjartadeyða.

LIVURIN – Livurin er eitt tað mest kompliseraða lívgagnið. Ein av høvuðsuppgávunum hjá livrini er at vera „úreitranarmiðstöð“. Hon verjir likamið, so tað ikki verður eitrað við at bróta niður vandamikil evni, áðrenn tey fara út í blóðið. Livurin er tað lívgagnið, sum fær størstan skaða, um vit drekka ov nógv, tí næstan alt alkoholið verður brent í livrini. Tað er ikki satt, at rúsdrekka ikki skaðar livrina, fyrr enn vit hava drukkið í nógv ár: Ein kanning gjørd í oktober 2003 av studentaskúlanæmingum í Svendborg Gymnasium vísti, at 2 av 10 næmingum høvdu hægri livratøl enn vanligt.

KRABBI – Rúsdrekka økir vandan fyri nøkrum krabbasløgum. Vandin verður uppافتur størri, um vit bæði drekka og roykja. Tað kemst helst av, at alkohol økir um tað krabbaelvandi árinid av tubbaki.

Sí meira á: 1421.dk, altomalkohol.dk, sikkertrafik.dk og Rusmidlernes biologi, Sundhedsstyrelsen (2001).

UPPLÝSINGARÁTAK

Tíð tykkum tørvar:	90-135 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Næmingarnir eiga frammanundan at hava kunnleika til vandamál og avleiðingar av rúsdrekka, áðrenn tey gera hesa venjingina. Kopiera næmingablaðið, so tað er nóg mikið til nakrar fáar bólkar.
Endamál:	Ætlanin við venjingini er, at næmingarnir leggja ætlanir um eitt upplýsingarátak at gera vart við ymisk vandamál í samband við rúsdrekka.
Arbeiðháttur:	Bólkaarbeiði. Skrivvenjing. Skapandi arbeiði.

INNGANGUR

Næmingarnir skulu í smáum bólkom arbeiða við ymiskum spurningum í samband við rúsdrekka út frá einum miðlasjónarhorni. Teir skula skipa fyri einum upplýsingarátaki, sum snýr seg um vandamál í samband við rúsdrekkanytsluna hjá ungum. Tað er av stórum týðningi, um nakað skal koma burtur úr venjingini, at næmingarnir hava góða tíð. Brúkast kunnu tveir ella tríggir undirvísingartímar á 45 minuttir.

Venjingin fellir í trimum. Fyrst snýr tað seg um fakta og upplýsing, so um kensluligar grundgevingar, og so snýr tað seg eisini um figging. Upplýsing verður borin víðari við kunngerðing, í útvarpi, sjónvarpi, við brøvum, á alnetinum. Alt eftir, hvussu góða tíð tit hava, kanst tú velja at lata næmingarnar arbeiða við einum uppskoti til eina blað-, útvarps- ella sjónvarpslýsing.

ÚTINNING

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu arbeiða við miðlum fyri at lýsa trupulleikar í sambandi við rúsdrekka.
- B. Být flokkin í smáar bólkar og být næmingablaðið út.
- C. Lat bólknar arbeiða við uppgávuni, sum hon er lýst á næmingablaðnum. Tú kanst sjálvandi geva bólkunum ymiskar uppgávur. Legg dent á, at bólknir skulu leggja átakið fram í flokkinum.
- D. Bólknir skipa arbeiðsgongdina soleiðis:
 - FYRSTI PARTUR: Kom í gongd.
 - ANNAR PARTUR: Fullfør.
 - TRIÐI PARTUR: Endi og framløga.

Lat bólkarar gera eitt upplýsingaráttak út frá næmingablaðnum. Teir kunnu finna sær upplýsingar ymsastaðni.

- E. Bið bólkarar leggja teirra upplýsingaráttak fram og grundgeva fyrri tí. Skriva tey ymsu uppskotini niður, so tað ber til at vísa til tey seinni.
- F. Enda venjingina við kjaki um uppskotini frá bólkunum og lat næmingarnar koma við viðmerkingum til hugskotini hjá hvørjum øðrum.
- G. Set at enda næmingunum hesar spurningar:
- Heldur tú, at rúsdrekka elvir til trupulleikar í samfelagnum? Grundgev.
 - Um so er, hvørjar spurningar/trupulleikar heldur tú, tað er týðningarmikið viðgera.
 - Hvussu heldur tú upplýst eigur at verða um teir trupulleikar, sum ung hava í samband við rúsdrekka?

VÍÐARI FRAM

Uppskot til uppgávu:

Sum lýsingarfyrirteka eru tit biðin um at gera eitt upplýsingaráttak ætlað øllum ungum í Føroyum upp til 16 ár. Tit skulu:

- Upplýsa um 18-ára aldursmarkið fyrri at keypa í Rúsunum, og hví henda lógin er gjørd.
- Upplýsa um teir vanligastu vandarnar við rúsdrekka.
- Upplýsa um aðrar móguleikar enn rúsdrekka.
- Finna onnur hugskot...

Skipið eisini fyrri framløgu av bólkaarbeiðinum. Bjóðið hinum næmingunum, lærarunum og foreldrunum í skúlan.

UPPLÝSINGARÁTAK

UPPGÁVA

Drykkjuskapur hjá ungum gerst ein alt stærri samfelagsligur trupulleiki. Tit eru ein lýsingarfyrirteka og skulu gera eitt upplýsingarátak til ung.

Arbeiðsháttur:

FYRSTI PARTUR: FÁ GONGD Á

Gerið av, hvørjar upplýsingar skulu við í átakið.

Finnið upplýsingar í bløðum og á alnetinum.

Kannið millum næmingarnar á skúlanum, hvat tey ungu sjálv halda. Spyrja tit eini 3-5, hvat tey halda um evnið, fáa tit eina góða mynd av, hvussu átakið skal vera.

ANNAR PARTUR: GONGD

Vel hvussu tit bera boðskapin fram:

- Lýsing í bløðunum. Hvørjar myndir skulu við, finnið yvirskriftir, skrivið tekst o.a. Brúkið fotomyndir og aðra myndprýðing.
- Útvarp. Skrivið eitt brot at lesa upp í útvarpinum og finnið ljóð og tónleik at leggja saman við. Tað skal ikki vara longur enn 20 sekund.
- Sjónvarpsbrot. Skrivið tekstin, finnið ljóð, tónleik og myndir til. Brotið skal ikka vara longur enn 20 sekund.

TRÍÐI PARTUR: ENDI OG FRAMLØGA

Fyrireikið eina framløgu av átakinginum og leggið fram í flokkinum.

Minnist til at grundgeva, hví tit valdu júst hesa loysnina og hetta hugskotið.

YMISK SLØG AV LÝSINGUM

Hugsið um, hvussu tit fanga málbólkin (ung upp til 16 ár). Hyggið at øðrum lýsingaráttøkum og fáði hugskot.

Dømi um ymsar snildir, lýsingarvinnan brúkar.

Lívstílslýsingar

Vilja hava teg at halda, at um tú brúkar eina ávísu vøru, so ert tú heimsins kulasti ella heimsins penasti. Eitt kent dømi um lívsstílslýsing er Coca-Cola.

Vanlukkulýsingar

Hesar lýsingar fáa okkum at halda, at keypa vit ikki teirra vøru, fer okkurt ræðuligt at henda. Lýsingin vísir truplar støður ella hendingar og vil vera við, at vanlukkan hevði ikki hent, um tú hevði keypa/brúkt ta vøruna, sum lýst verður við. **dømi**

Loys-trupulleikan

Vøran ella tænanstan loysir tínar trupulleikar. Eitt nú handkeypsheilivágur móti ovurviðkvæmi. **dømi**

Nostalgilýsingar

“Nógv ímillum fyrr“ verður ofta tikið til. Tað góða gamla kennist eisini trygt, og tað hevur týðning í lýsingum. Dømi: Jólalø frá Føroya Bjór

Droym teg burtur

Í hesum lýsingunum kanst tú veruliga droyma teg langt burtur. Vøran tekur teg inn í ein annan heim. Dømi: Lotto-lýsingarnar.

Tíðindalýsingar

Gera nógv burturúr, at vøran, ið lýst verður við, er nýggj ella bjóðar okkurt nýtt. Dømi: Ein nýggj fløgu.

Framvísing

Har verður greitt frá vøruni og øllum fyrimununum við henni (sjálvandi eru eingir vansar). T.d. tv-shop lýsingar.

Próvførsla

Brúkt verða eitt slag av „vitnisfærslu“ (Tað er ofta lættari at taka boðskapin til sín, um tað eru vanlig fólk, sum tosa og sum ein kann kenna seg aftur í. Tað er upp aftur meira sannførandi, um tað er onkur kendur (og helst populerur), sum mælir til at brúka vøruna. Dømi Gillette við Tiger Woods, Thierry Henri og Roger Federer. Remece

Stuttligar/parodi lýsingar

Lýsingin ger látur burtur úr sær sjálvari og teimum vanligu lýsingarsnildunum. D? V4 vodafon??? Tryggingin

MIÐLAR OG RÚSDREKKA

Tíð tykkum tørvar:	45-135 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Næmingarnir eiga at hava kunnleika um spurningar í sambandi við rúsdrekka, áðrenn teir fara undir hesa venjingina. Kopiera eitt floksett av næmingabløðunum. Fyri at lætta um arbeiðið við at finna tilfar til greinar um rúsdrekka, verður skotið upp, at teir sleppa fram at tíðarritum, bløðum og alnetinum.
Endamál:	Venjingin hevur til endamáls at fáa næmingarnar at skifta orðum og hugsa um, hvussu miðlar ávirka hugburðin hjá tí einstaka til rúsdrekka.
Arbeiðsháttur:	Bólkaarbeiði. Skriving. Framløga.

INNGANGUR

Bið næmingarnar skriva kjakgreinar um miðlar og rúsdrekka. Tey kunnu fáa íblástur í bløðum, sjónvarpi og á netinum.

Endamálið við venjingini er, at næmingarnir kanna, hvussu miðlarnir vinkla upplýsingarnar um rúsdrekka, og hvussu tað ávirkar vanarnar hjá tí einstaka. Uppgávan er at skriva grein, faktatekst, tíðindastubba ella kronikk, sum lýsir, hvørja ávirkan miðlarnir hava á rúsdrekkaneytluna hjá teimum ungu.

ÚTINNING

- Byrja við at siga frá, at tit skulu kanna gjøllari, hvussu miðlarnir velja at bera boðskapin um rúsdrekka fram, og hvør einstakur næmingur skal skriva sín tekst um evnið,
- Fyri at fáa gongd á kjakið og tankarnar, kanst tú býta flokkin í smáar bólkar og lata teir arbeiða við fyrra arkinum í næmingablað 24). Legg dent á, at næmingarnir skulu skriva svarini niður, tí teir skulu seinni kjakast um spurningarnar í flokkinum.
- Kjakist um svarini hjá næmingunum í næmingablaðnum í flokkinum.
- Bið síðan næmingarnar, hvør sær ella tveir og tveir, skriva eina søgu, eina grein, faktatekst ella kjakupplegg um, hvussu miðlarnir ávirka rúsdrekkavanarnar hjá teimum ungu (sí næmingablaðið). Næmingarnir skulu sjálvir finna tilfar til tekstirnar í bløðum, sjónvarpi og á alnetinum.

- E. Tá ið næmingarnir eru lidnir, skulu teir leggja tað fram, ið teir hava gjørt. Lat næmingarnar gera viðmerkingar til tekstirnar hjá hinum.
- F. Tit kunna enda venjingina við einum orðaskifti um hesar spurningarnar í flokkinum:
- Hvat halda tit ávirkar tey ungu mest við atlit at rúsdrekka? (t.d. miðlar, umhvørvi, bólkatrýst).
 - Hvørjum halda tit, tey ungu lurta mest eftir við atlit at rúsdrekka (t.d. politikarum, heilsusystur, lærarum, øðrum ungum, teimum kendu, foreldrum, vinum).
 - Hvussu skulu vit fáa tey ungu bíða at drekka, til tey ið hvussu so er eru sekstan ár?

VÍÐARI FRAM

Dømi um evnir at skriva um, sum kunnu koma aftrat:

Skriva eina grein, sum lýsir, hvussu miðlarnir ávirka okkum til at drekka meira rúsdrekka.

Skriva og fortel, um tú nýliga hevur sæð okkurt í sjónvarpinum ella hoyrt okkurt í útvarpinum um rúsdrekka. Hvat var tað um, og hvat heltst tú um tað? (t.d. tíðindi um eina drukkferð fyri ung)

Skriva eina grein, sum lýsir, hvussu miðlarnir ávirka okkum til at drekka meira rúsdrekka. (t.d. lýsingar, sjónvarpsskráir, greinar)

Skriva eina grein, sum lýsir, hvussu miðlarnir ávirka okkum til at drekka minni rúsdrekka. (t.d. sjónvarpssendingar, átøk, greinar)

Skriva og greið frá, hvussu fyrimyndir onkursvegna ávirka hugburðin hjá ungum til rúsdrekka. (t.d. ítróttarstjørnur, sjónvarpsfólk, sjónleikarar, foreldur)

Skriva um skúlans og foreldranna leiklut í sambandi við hugburðin hjá ungum til rúsdrekka. (t.d. myndugleiki, royndir, duplismoralur).

Skriva eina søgu um ung og rúsdrekka.

Skriva eina grein um, hvørji mörk skulu setast ungum viðvíkjandi rúsdrekka og hví.

Lýs við fakta, hvussu alkohol ávirkar likam og atburð.

Til ber eisini at seta allar greinarnar í eitt blað, sum hini í skúlanum og foreldrini kunnu lesa. Tit kunnu víðka evnið við at gera eitt blað um evnið „Heilsa og røsla“.

MÍÐLAR OG RÚSDREKKA

Hvör ávirkar?

Ymisk val	Hvör ávirkar teg?	Hvör tekur avgerð?	Hvussu kennir tú teg?
Val av klæðum?	T.d. lýsingar, vinir, foreldur, kend fólk	T.d. eg sjálv/ur saman við foreldrunum	T.d. bæði nögða/an og ónögða/an
Koma rættstundis heim í vikuskiftinum			
Halda veitslu			
Koyra á prutli utan hjálm			
Skulka			
Val av gentu/drongi			
Roykja			
Keypa rúsdrekka			
Drekka rúsdrekka			
Tíni uppskot			

Hevur tú nýliga sæð nakað í miðlunum um rúsdrekka? Greið frá hvat tað var, og hvar tú sást tað.

MÍÐLAR OG RÚSDREKKA

Blaðstjórinn á blaðnum, har tú arbeiðir, hevur biðið teg skriva eina grein. Greinin skal venda sær til ung undir 18 ár við boðskapinum um, hvussu rúsdrekka verður lýst í miðlunum, og um nakar vandi er í tí. Tú skalt brúka vikubløð, avisir, alnetið o.a. til íblástur.

Áðrenn tú fert í gongd, skalt tú gera tær greitt, hvat slag av teksti, tú skalt skriva. Tað eru fleiri møguleikar:

Tíðindagrein

Tá skrivar tú um okkurt, sum júst er hent ella fer at henda. Teksturinn skal, so skjótt sum til ber, geva lesarunum svar upp á spurningar sum: hvat, hvar, nær, hvør og hvussu. Tað, sum hevur størstan týðning, skal standa fyrst.

Roynt at hava so mong av niðanfyri nevndu tíðindaeyðkennum við, sum til ber:

- Tíðarbæri – evnið er frammi í tíðini, tað hendir júst nú
- Viðkomandi – evnið hevur týðning fyri mong menniskju
- Nærleiki – lesarin kann kenna seg aftur í evninum (t.d. „Tað kundi verið eg“, „Hevði tað bara verið eg“, „Gott tað ikki var eg“).
- Konflikt – tað eru mótsetningar í greinini (t.d. tveir persónar, sum meina beint tað mótsatta um eitt evni).
- Hugtøka – evnið samsvarar ikki við okkara vanligu hugmynd, okkurt heilt óvanligt, ræðandi, lokkandi e.l.

Klumma

Ein fóst afturvendandi viðmerking í eini avis, og ofta er tað sama blaðfólk ella høvundur, sum skrivar. Hon er persónlig og ofta skemtingarsom.

Útgrein

Farið verður aftur um ein tíðindastubba ella eina aktuella hending. Hon loddar dýpið í tíðindunum og greiðir frá søguligum, figgjarligum ella politiskum viðurskiftum, sum eru knýtt at tíðindunum. Saman við slíkari grein eru ofta faktaboksir og grafiskar myndir.

Samrøðugrein

Greinin er skrivað við støði í eini samrøðu. Samrøðan er beinleiðis sambandið við kelduna. Tú fært upplýsingar og beinleiðis sitat, sum tú kandt byggja greinina á. Tað er avgerandi at fyrireika samrøðuna væl, so tú alla tíðina ert framman fyri kelduna.

Dømi

Eitt ávíst dømi um evnið verður lýst í tíðindunum ella greinini. Ofta er tað ein persónur, sum sigur blaðfólkinum frá síni støðu. Er evnið í greinini eitt nú krabbi, er dømið sum oftast ein samrøða við ein onkran, sum sigur frá, hvussu tað er at hava krabba.

Endamálið við døminum er at fáa lesaran at ímynda sær, hvussu tað kennist at vera í slíkari støðu, sum greinin sigur frá.

Beinleiðis frásøgn

Beinleiðis frásøgn er eins og dømi, men tað er blaðfílkið sjálvt, sum upplivir og sigur lesaranum beinleiðis frá tí.

Frásøgnin lýsir eitt stað ella eina hending. Tað krevur nógv av frásøgufólkinum; tú skalt bíta merki í lukt, ljóð, litir, ljós og huglag og gera tað livandi í greinini. Tú ert flugan á veggnum. Slagorðið fyri frásøgnina er DON'T TELL IT, SHOW IT. Tú skalt ikki skriva, at tað er ólekkurt í køkinum. Tú skalt vísa lesarunum teir brúnu lapparnar á gólvnum, talerkarnar við tornaðum ketsjuppi í vaskinum, luktin av súrari mjólk o.s.fr.

Kelda: www.medietimen.dk

NB! Tað er gott, um tú hevur myndir og samrøður í greinini.

FERÐSLA OG RÚSDREKKA

Tíð tykkum tørvar:	45 minuttir.
Tilfar og fyrireiking:	Kopiera eitt flokssett av næmingablaðnum.
Endamál:	Endamálið við venjingini er at gera næmingarnar tilvitaðar um vandan við at koyra við alkoholi í blóðinum.
Arbeiðsháttur:	Tvey og tvey skriva.

INNGANGUR

Næmingarnir skulu hvør sær og í bólum arbeiða við venjingum um teir vandar, ið standast av at drekka rúsdrekka, og so súkkla, koyra prutl, motorsúkklu ella bil. Teir skulu hyggja nærri at, hvussu rúsdrekka ávirkar likamið og atburðin, og hvørji árin tað hevur á okkara koyriførleika. Har afturat verður kjakast um hugtøk sum val, gerð og avleiðing.

ÚTINNING

- A. Sig við næmingarnar, at teir skulu kjakast um, hvussu rúsdrekka ávirkar okkum í ferðsluni, tá ið vit súkkla, koyra prutli, í bil, motorsúkklu.
- B. Skiftið síðan orð um hesar spurningar:
- Umleið fjórði hvør, sum letur lív í ferðsluni, hevur alkohol í blóðinum.
 - Hvør kann orsøkin vera til, at summi koyra ávirkað? (t.d. tey taka kjansir, bólkatrýst, fákunna um skamtir, og hvussu leingi tað tekur at brenna ein)
 - Hvat er tað, sum ger, at so mong ung velja at fara við einum bilførara, sum hevur drukkið? náttarbussar

Lat næmingarnar gera uppgáurnar á næmingablaðnum tveir og tveir.

- C. Enda venjingina við at viðgera hesar spurningar:
- Gev dømi um støður, tá ið fólk kunnu gera av at koyra, hóast tey eru ávirkað!
 - Hevði tú kunnað hugsað tær at koyrt prutl, um tú hevði drukkið? Hví/hví ikki?
 - Hevði tú kunnað hugsað tær at koyrt við onkrum, sum hevði drukkið?
 - Er nakar munur á at koyra bil, prutl ella súkkla, tá ið ein hevur drukkið rúsdrekka? Grundgev!
 - Skiftið orð um, hvørjar avleiðingar tað kann fáa, tá ið fólk koyra ávirkað.
 - Kjakest um, hvussu ein kann halda einum, sum hevur drukkið, frá at koyra.
 - Á súkklu
 - Á prutli
 - Í bili

VANTANDI KUNNLEIKI UM SKAMTIR OG BRENNING

Lærarar á skeiðum, ið eru tvungin hjá teimum, sum eru tikin og dømd fyri rúsdrekkakoyring, meta, at 2 av hvørjum 10, vistu ikki, at tey koyrdu við ólógligari promillu. Nógv vita ikki, hvussu nógv ein skamtur av rúsdrekka er, og hvussu langa tíð tað tekur at brenna hann. Tí verður mælt til, at ung longu í fólkkaskúlanum læra um skamtir og brenning í samband við ferðslutrygd.

Ein skamtur svarar til 12 g av alkoholi = 1 øl, eitt glas av víni ella 4 cl av sprutti (40 % vol).

Sum meginreglu kunnu vit siga, at ein persónur brennur 1,15 g av alkoholi um tíman pr. 10 kg vekt. T.e. at vigar ein persónur 70 kg, tekur tað 2½ tíma hjá honum at brenna 1 skamt.

1 skamtur gevur leysliga mett hesa promillu:

Tú vigar	Kvinna	Maður
50 kg	0,44	0,35
60 kg	0,36	0,29
70 kg	0,31	0,25
80 kg	0,27	0,22
90 kg	0,24	0,20
100 kg	0,22	0,18

SVAR UPP Á SPURNINGARNAR Á NÆMINAGABLAÐIÐ 25:

Brenning

Í døminum á næmingablaðnum brennir Lukas uml. 8 g av alkoholi um tíman, tað vil siga, at tað tekur umleið 1½ tíma hjá Lukasi at brenna ein skamt.

Ein maður, sum vigar 70 kg fær eina promillu upp á uml. 0,25 eftir at hava drukkið ein skamt, tað vil siga, at promillan verður uml. 1,25, um ein drekkur 5 skamtir við stuttum millumbilum.

Bara 2 % tala at

Ein kanning, sum GODA hevur gjørt, vísir, at bara 2 % av teimum 16-24 ára gomlu tora at tala at, um ein bilførari er ávirkaður.

Góð ráð:

Skipa fyri farti heim áðrenn veitsluna

Hav soviposa við

Kanna busstíðirnar

Hav pengar liggjandi til hýruvogn

Avtalið, hvør í foreldrabólkinum avheintar

Koma nøkur í bili, so veljið ein bilførara, áðrenn veitslan byrjar

Sí meira: sikkertrafik.dk og doctordriver.dk

VÍÐARI FRAM

Til ber at arbeiða víðari við evninum ferðsla og rúsdrekka. Næmingarnir kunnu hvør sær ella í bólum gera uppsløg og soleiðis bera øðrum boðskapin um vandan við rúsdrekkakoyring.

FERÐSLA OG RÚSDREKKA

FERÐSLA OG ALDURSBÓLKAR

Yvirlit yvir óhapp í ferðsluni eftir aldursbólum

0 - 14 ár: Uml. 400 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 15 - 17 ár: Uml. 1.400 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 18 - 19 ár: Uml. 1.500 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 20 - 24 ár: Uml. 1.300 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 25 - 34 ár: Uml. 800 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 35 - 44 ár: Uml. 700 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið
 45 - 54 ár: Uml. 500 fáa skaða ella doyggja í ferðsluóhappi um árið

Hví er so stórir munur á tølunum av óhappum í teimum ymsu aldursbólunum.

Hvussu kann talið av óhappum fáast niður í teimum ymsu bólunum.

13. PLÁSS

Verður Danmark borið saman við onnur lond í Evropa, er landið á einum 13. plássi, tá um ferðslutrygd ræður. Kom við uppskotum, sum kunnu bota um hagtølini, so vit ikki longur liggja niðan fyri lond sum Fraklandi og Spania. Ferðslutrygdarfelagsskapurin ETSC almannakunngjórði í 2009 tøluni, ið standa niðanfyri.

Tey 13 londini í Evropa, sum hava fæst ferðsludeyð pr. 1 millión íbúgvar:

1. Malta (37 deyð)
2. Svøríki (43)
3. Stóra Bretland (44)
4. Holland (46)
5. Sveits (46)
6. Noreg (54)
7. Týskland (54)
8. Ísrael (57)
9. Írland (63)
10. Finnland (65)
11. Spania (68)
12. Frakland (68)
13. **Danmark** (72)

EIN SONN SØGA

Tvær vinkonur

Rikka og Óluva hövdu verið bestu vinkonur, síðan tær fóru í skúla. Tað kvöldið, vanlukkan hendi, hövdu tær verið í veitslu í ítróttarfelagnum. Tær hövdu drukkið eitt sindur alt kvöldið, men vóru nú á veg avstað, tí tær ætlaðu sær heim við seinasta bussinum, sum fór um eina lítla løtu. Tá rópar Dávur, ein drongur úr skúlanum, á tær. Hann var saman við nøkrum eldri dreingjumir, og teir bjóðaðu sær til at koyra genturnar til hús. Fyrst søgdu Rikka og Óluva nei, tí dreingirnir hövdu drukkið, men tá ið teir noyddu tær, tordu tær ikki at lata vera, og tað hevði eisini verið óført at sloppið frá at fara heim við bussinum.

Rikka kom ongantíð heim. Magnus, sum koyrði bilin, misti tamarhaldið í einum vegbuga, og Rikka og ein annar vórðu slongd út úr bilinum og doyðu av skaðanum. Óluva, sum slapp við lívinum og nøkrum smásnuddum, hevur síðan vanlukkuna sovið illa og hon saknar vinkonuna so ræðuliga nógv.

- Politiið tók blóðroynd av Magnusi, og promillan var 1,2. Magnus vigar 70 kg.
- Hvussu nógvur alkoholeindir hevði hann drukkið, um hann drakk alt, beint áðrenn tey fóru avstað?
- Hvussu langa tíð hevði tað tikið, áðrenn promillan hjá Magnusi var niðri á 0?
- Kundi Magnus havt gjørt okkurt fyri at skunda undir brenningina?
- Hvussu heldur tú Magnus er fyri eftir vanlukkuna?
- Hvussu mong í tykkara bólki hövdu sagt nei til at farið við?
- Hvussu hövdu tit víska tykkum tryggan fart heim?
- Hugsid tykkum ymsar umstøður og gerið ein lista, sum vísir, nær og hvussu, tit halda, tær typisku vanlukurnar hjá ungum henda.

PROMILLUÚTROKNING (VEGLEIÐANDI)

Maður:

Tal av alkoholeindum x 12
----- = Promilla
Vekt x 0,68

Kvinna:

Tal av alkoholeindum x 12
----- = Promilla
Vekt x 0,55

(Ein alkoholeind svarar til 12 g av alkoholi, og ein maður og ein kona hava ávikavist 68 og 55 % av vætu í kroppinum.)

BRENNING

Sum høvuðsregla brennur ein persónur 1,15 g av alkoholi um tíman fyri hvørji 10 kg, viðkomandi vigar.

FAKTA UM FERÐSLU OG ALKOHOL

Í Danmark doyr meira enn eitt fólk í ferðsluni um dagin. Fjórðingurin av vanlukkunum stendst av rúsdrekka. Næstan annanhvønn dag kemur politiið á gátt hjá eini familju at siga teimum, at unga dóttir ella ungi sonur teirra (18-24 ár) hevur latið lív ella er álvarsliga skaddur í einum rúsdrekkaóhappi.

Koyrir tú ávirkaður, kanst tú verða so heppin, at politiið steðgar tær. Tað kostar bara eina mánaðarløn x promilluna og møguliga eitt nýtt koyrikort.

Um ikki politi ella av vinfólk steðga tær, kann tað henda, at tín familja ella familjan hjá hinum í bilinum mugu bøta fyri títt val.

Sí meira: sikkertrafik.dk og doctordriver.dk

Prutli

Millum tey 15-17 ára gomlu eru vanlukkur á prutli størsta orsøkin til at ung lata lív ella fáa álvarsligan skaða í ferðsluni. Mong av teimum skaddu høvdu tunað prutlið, vóru ávirkað og høvdu ikki hjálm.

Nógvir dreingir lata prutlið standa, tá ið teir skulu í veitslu, men ein triðingur ger tað ikki – og teir gloyma at „Drink and drive“ ikki hoyrir saman.

Kelda: Spurnarblaðskanning millum foreldur og 16-17 ára gamlar dreingir, sum ganga á tekniskum skúla og vanliga koyra á prutli. TNS Gallup gjørdi kanningina fyri RÁÐIÐ FYRI STØRRI FERÐSLUTRYGD.

Tey sjei vandamiklu árin

Tá ið ein 18-19 ára gamal maður setur seg við róðrið í bilinum, er vandin fyri, at hann letur lív í ferðsluni, tí hann ikki er so vanur at koyra, uml. 7 ferðir størri, enn um tað var pápi hansara. Hjá ungum gentum vigar varsemi upp ímóti vantandi venjing.

Rúsdrekka og ferð

Rúsdrekka tarnar virkseminum í stórheilanum, ið er sum ein eftirlitstøð. Vit slappa av og hava leysari teymar. Seta vit okkum við róðrið í slíkum standi, koyra vit hareftir. Einkin er óført, og vit koyra ofta ov skjótt. Nógvar vanlukkur henda orsakað av rúsdrekka og ferð.

Av 8. hædd

Nógv fólk ræðast hæddir. Ferð ræðast vit ikki so illa. Skallin klárar samanstoyst við ein viðarbul (ella ein bil) við eini ferð upp á 30 km um tíman. Verða vit rakt av einum bili við 50 km ferð, svarar tað til at detta av 4. hædd. Koyrir bilurin 80 km/tíman, verða vit rakt líka so hart, sum duttu vit av 8. hædd. Tí áttu vit at ræðst ferð líka so illa sum hæddir.

Rúsevni og alkohol

Blandar tú annað rúsevni og alkohol, veksur vandin fyri ferðsluvanlukku upp í 30 ferðir.

VANDAMIKIL BLANDING

Koyring og ov nógv rúsdrekka er vandamikið, tí at rúsdrekka ávirkar so at siga allar sansirnar, vit brúka í ferðsluni. Longu tá ið promillan er 0,5, er vandin fyrri óhappi næstan tíggju ferðir so stórir.

SJÓNIN: Hevur tú drukkið, sært tú verri í myrkri og í toku. Verður tú blendað/ur av mótkoyrandi, gongur longri tíð, til tú sært vanliga aftur.

Tú kanst eisini fáa tunnilssjón, um tú hevur drukkið. Tað merkir, at tað ber illa til at síggja tað, sum er uttan um tað, ið tú hyggur beint at.

REAKTIÓNSEVNINI: Hevur tú drukkið rúsdrekka, reagerar tú seinni, og tí verður tú vandamikil í ferðsluni.

MOTORIKKUR: Hevur tú drukkið rúsdrekka, verður tú klossutari og hevur ilt við at stýra uttan um onnur. Rørslurnar, sum vanliga eru róligar, gerast ógvisligar, t.d. tá tú skalt snara ella bremsa.

MINNIÐ: Hevur tú drukkið rúsdrekka verður tú gloymsk/ur. Tað ger kanska, at tú gloymir eitt nú at blinka av, tá ið tú skalt snara, tú gloymir at hyggja í speglið, og tú gloymir víkiskylduna.

VERULEIKASANSURIN: Hevur tú drukkið rúsdrekka, versna evnini at skyna á tí, sum tú heldur teg síggja, og tí, tú í veruliga sært. Tú kanst halda teg vera heimsmeistara, men tú endar sum tann stóri taparin.

SOLEIÐIS ÁVIRKAR PROMILLAN TEG:

- 0,2 % Førleikin í eygunum at fokusera skjótt og stilla um frá ljósi til myrkur versnar.
- 0,5 % Førleikin at varnast støður og samstundis gera neyvar rørslur versnar. Sjónarvinkulin minkar. Vandin fyrri óhappi tvífoldast.
- 0,8 % Ógvisligar rørslur.
- 1,0 % Tú ballar og tvætla. Tú hevur ikki tamarhald á vøddunum, tað er torført at halda javnvágina, og tú ert óstútt/ur á beinunum. Vandin fyrri óhappi er 4 til 10 ferðir størri enn vanliga.
- 1,5 % Tú hevur stórar trupulleikar við javnvágini og grovmotorisku rørslunum. Tú ert týðiliga Ávirkað/ur og fært illa tosað. Vandin fyrri óhappi tíggjufaldast. Verður promillan upp aftur hægri, kann vandin við rúsdrekkakoyring gerast meira enn 100 ferðir størri enn vanliga.
- 2,0 % Týðilig tekin upp á eitran. Einki sjálvkontrol.
- 3,0 % Skilir ikki, hvat hendir og fellur ofta í óvit.
- 4,0 % Fert í koma, og vandi er fyrri, at andadrátturin lammast. Lívsvandi.
- 5,0 % Deyð/ur.



RÚSDREKKA- POLITIKKUR



HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

ALKOHOLPOLITIKKUR

Alkoholpolitikkur	142
Fólkaskúli	142
Miðnámsútbúgvingar	145

ALKOHOLPOLITIKKUR

Fólkaskúlin er sjálvsagda staðið at fyrirbyrgja rúsdrekkatrupulleikum, tí tá ber til bæði at ávirka hugburðin hjá næmingunum gjøgnum undirvísingina í teimum einstøku flokkunum og samstundis heita á foreldrini á foreldrafundum at seta karmar um rúsdrekkanytsluna í flokkinum. Men eisini í miðnámsútbúgvingunum er tørvur á týðiligum signalum og einum greiðum alkoholpolitikki, tí kanningar vísa, at rúsdrekkanytslan hjá teimum ungu veksur munandi, tá ið tey fara úr fólkaskúlanum og byrja eina miðnámsútbúgving.

FÓLKASKÚLIN

Arbeiðið við at orða ein rúsdrekkapolitikk kann føra til eitt gott kjak um hugburð til rúsdrekka millum starvsfólk, næmingar og foreldur. Royndir vísa, at rúsdrekkapolitikkur smittar yvir á lívið uttan fyri skúlan, so eisini har verður drukkið minni. Tað er ikki loyvt ungum undir 18 ár at keypa rúsdrekka, og tað er eisini eitt politiskt signal um at útseta byrjanina.

Rúsdrekkafyrirbyrgjandi átøk í fólkaskúlanum eiga at taka støði í eini ætlan, sum er skrivað niður og inniheldur minst triggjar partar:

- Tað skal leggjast fast, á hvørjum flokksstigum undirvísingin um rúsdrekka og onnur rúsevni skal vera.
- Leiðreglur fyri foreldrasamarbeiði um rúsdrekkaviðurskiftini hjá børnum og ungum.
- Fastur alkoholpolitikkur sum m.a. inniheldur:

Leiðreglur fyri rúsdrekkanytslu í skúlanum
Stuðulsmøguleikar í samband við rúsdrekkatrupulleikar
Samarbeiði við lokalsamfelagið
Samarbeiði við foreldrini

Ein lærari ella onkur annar kann verða útnevndur at hava ábyrgdina av alkoholpolitikkinum í skúlanum. Eisini arbeiðsfelagar við rúsdrekkatrupulleikum og næmingar úr familjum við rúsdrekkatrupulleikum eiga at hoyra undir ábyrgdarøki hjá viðkomandi.

Dømi um alkoholpolitikk í skúlanum

Skúlin er arbeiðsplássíð bæði hjá lærarum og hjá næmingum. Tí verður ikki drukkið í skúlanum, uttan so at serlig avtala er gjord.

Til tiltøk á skúlanum, har næmingar eru við, verður ikki drukkið, uttan so at serlig avtala er gjord.

Rúsdrekka er ikki til børn. Næmingarnir drekka tí ikki rúsdrekka í skúlanum hvørki í veitslum ella øðrum tiltøkum í skúlahøpi, eitt nú seturskúla.

Skal 10. flokkur halda veitslu á skúlanum, mugu foreldrini og lærararnir í flokkinum gera av, um tað skal vera møguligt at drekka rúsdrekka.

Kelda: „Information til skolebestyrelsen“. Undervisningsministeriet, Sundhedsstyrelsen m.fl.

RÚSDREKKA Í SKÚLANUM

Í einum orðaðum alkoholpolitikki skal standa heilt greitt, í hvønn mun rúsdrekka kann nýtast í samband við tiltøk í skúlanum. Samstundis skal standa, hvat gerast skal, um reglurnar ikki verða hildnar.

Longu í 6-7 flokki eru næmingar, sum kanska eru farnir at smakka sær á. Tað er kortini av alstórum týðningi at leggja dent á, at tað er ikki vanligt at drekka í tí aldrinum, og at rúsdrekka hjá teimum allarflestu næmingunum ikki kemur uppí fyrr enn í eldri flokkum. Verður støði tikið í teimum fáu, sum byrja so ung, so verður minnilutin gjørdur til tað vanliga. Tað kann hava við sær, at ein stórur partur av teimum ungu kenna seg noydd at byrja at drekka, so at tey liva upp til tað, tey fáa at vita er normalt. Kjakið um rúsdrekka kann virka sum lýsingar, fyri at byrjað verður ov tíðliga, og vanlig ung kenna seg kiksað og uttanfyri, tí tey ikki hava royndir við rúsdrekka.

Áðrenn tey byrja sjálv, eru tey flestu ungu greið yvir, at rúsdrekka kann hava negativar avleiðingar, og tey halda tað ikki verða í lagi, at onnur ung drekka. Tá ið tey eru byrjað, broytist hugburðurin, og tey verða meira positiv móttvegis rúsdrekka og gloyma í ein ávísan mun tær negativu avleiðingarnar.

FÁ FORELDRINI UPPÍ

Fæst eitt samarbeiði, um enn ikki skipað, millum foreldrini heilt frá fyrstu flokkunum, verður lættari at taka trupul mál til viðgerðar seinni, eitt nú rúsdrekka.

Frá skúla byrjan og uppeftir kann skúlin bjóða til foreldrafundir at skifta orð um reglur fyri flokkin. Um næmingarnir trívast í teimum fyrstu flokkunum, virkar tað fyriryrgjandi, tá ið avbjóðingar sum rúsdrekkánýtsla koma upp í tannárunum. So tað er av alstórum týðningi at skapa eitt gott sosialt umhvørvi í flokkinum frá byrjan. Í teimum smáu flokkunum ber eisini til at læra børnini, at tað er í lagi at gera vart við ljótan atburð, so tað verður ein vani at tosa opið um sosiala lívið í flokkinum. Í orðaða alkoholpolitikkinum skal standa, nær boðast skal til foreldrafund við rúsdrekka á skránni, sí nærri í brotinum Foreldur bls. 149.

RÚSDREKKATRUPULLEIKAR

Alkoholpolitikkurin skal eisini lýsa, hvat skúlin ger, um reglurnar ikki verða hildnar. Tað kann serstakliga vera ein frimunur at gera greiðar leiðreglur fyri, hvussu skúlin kann hjálpa starvsfólki, næmingum og foreldrum, sum hava trupulleikar av rúsdrekka. Allir skúlar hava fólk við misnýtslutrúpulleikum millum næmingar og starvsfólk. Tað er samstundis ein serligur trupulleiki við næmingum, sum eru úr familjum við rúsdrekkatrúpulleikum. Tær skrivaðu leiðreglurnar kunnu gera tað lættari og natúrligari at leggja uppí, tá ið ein lærari varnast trupulleikar og vantrivnað. Serliga útbúnir lyklapersónar kunnu ráðgeva, og tað kann vera ein lærari ella heilsusystirin.

Dømi um stuðul til fólk við rúsdrekkatrúpulleikum.

- Skúlin hevur útbúgvið fólk, sum kann ráðgeva foreldrum og næmingum um stuðulsmøguleikar í samband við egnar ella annara rúsdrekkatrúpulleikar. Í slíkum føri ber eisini til at venda sær til SSP-ráðgevan ella onkran annan.
- Rúsdrekkalyklapersónar kunnu ráðgeva lærarum, sum hava til uppgávu at tosa við foreldur um mistrivnað hjá børnum orsakað av rúsdrekkamisnýtslu hjá foreldrunum.
- Tá ið tað snýr seg um lærarar, hevur skúlin leiðreglur, sum svara til tann alkoholpolitikk, sum er á øðrum arbeidsplassum.

Á alkohol.dk/Lærer/misbrug er ein lýsing av, hvussu ein samtala kann fáast í lag, um ein næmingur ella ein arbeidssfelagi drekkur ov illa. Har aftrat hevur Servicestyrelsen gjørt eina heimasíðu til fakfólk, sum arbeiða við ungum við misnýtslutrúpulleikum. Sí <http://unges-misbrug-servicestyrelsen.dk>.

SAMARBEIÐI VIÐ NÆRUMHVØRVIÐ

Skúlin er ein partur av nærumhvørvinum, og hann kann vera við til at seta sín dám á kommunala rúsdrekkapolitikkin og tryggja, at tosað verður um tey alkoholpolitisku signalini og møguga fáa tey samskipað. Ein ætlanaryvirlysing um samarbeiðið við nærumhvørvið kann ljóða soleiðis:

- Skúlin arbeiðir fyri, at alkoholpolitikkurin á skúlunum verður samskipaður.
- Skúlin skal royna at samskipa alkoholpolitikkinn millum skúlarnar og ungdómsfeløgini.

ALKOHOLPOLITIKKURIN VERÐUR ÚTINTUR

Skal gangast eftir alkoholpolitikkinum, mugu tey, sum hann umfatar, kenna hann og jakast um hann. Tí skal orðaskifti vera um hann í øllum viðkomandi bólkum: Skúlastýrum, lærararáðum, næmingaráðum, foreldraumboðum og eisini millum foreldur óformliga.

Skúlastýrini kunnu leggja upp til kjak í viðkomandi bólkum við eini framløgu um rúsdrekka. Samstundis kann skotið verða upp, at eitt fakligt innlegg er við í kjakinum, so eitt grundarlag er at taka støðu út frá. Skúlastýrið kann síðan við kjakinum sum støði orða eitt endaligt uppskot og viðtaka tað.

Tá ið endaligi alkoholpolitikkurin er klárur, skal hann við kjaki gerast sjónligur á skúlanum. Soleiðis verður alkoholpolitikkurin ikki bara ein ætlan, men eini týðilig boð um, at rúsdrekka ikki eigur at vera í skúlanum. Rúsdrekkapolitikkurin skal við jøvnum millumbilum, t.d. eina ferð um árið, verða tikin upp og endurskoðaður og kanska rættaður til. Leiðreglurnar skulu týðiliga siga, hvør hevur ábyrgdina av, at alkoholpolitikkurin verður endurskoðaður og tikin til eftirtektar, tað kann t.d. vera skúlastýrið.

Sí meira á: „Information til skolebestyrelsen“. Undervisningsministeriet, Sundhedsstyrelsen o.fl.

MIÐNÁMSÚTBÚGVINGAR

Tá ið ung fara undir eina útbúgving, gerast tey sum oftast ein partur av eini veitslumentan. Í ungdómsútbúgvingunum er tað ikki so vanligt at hava foreldrini uppií, men á fyrsta fundinum kann skúlin gera vart við alkoholpolitikkin og kunna foreldrini um, hvørja nýtslu av rúsdrekka skúlin loyvir, og eisini hvør atburður verður revsaður.

Ein og hvør ungdómsskúli eigur at hava ein skjalfestan alkoholpolitik, so øll kenna til tær leiðreglur, sum eru galdandi á skúlanum/institiðnini. Tað eru týðningarmikil signal at senda bæði næmingum, starvsfólki og foreldrum, at stovnurin hevur fastar reglur viðvíkjandi rúsdrekka, og at tað fær avleiðingar, um tær ikki verða hildnar.

Í Danmark verður arbeitt fram ímóti, at tey ungu ikki byrja at drekka fyrr enn tey eru á 16. ári og at halda grundskúlan rúsdrekkafrían. Leiðreglurnar eru tí einfaldar fyri grundskúlan – skúlin eigur at vera alkoholfrítt øki – men leiðreglurnar í ungdómsútbúgvingum vera eitt sindur fjølbroyttari. Tey ungu vilja eisini sjálv hava reglur. Tey allarflestu siga, at tey vilja hava ein greiðan alkoholpolitik á skúlanum.

Tá tey ungu byrja eina miðnámsútbúgving, hava tey ikki altíð fylt 16 ár, og tí hava skúlar eina serliga ábyrgd, tá ið veitslur verða hildnar. Eftir lógini er tað ikki loyvt at selja ungum undir 18 ár rúsdrekka – og tað er eisini galdandi á veitslum, ein tekna seg til. Tað er heldur ikki loyvt at skeinkja ungum undir 18 ár í eini veitslu. Tað hevði tí verið nokk so upplagt, at skúlarnir hava vandar duravørðar og lærarar at hava ábyrgdina av rúsdrekkasøluni, tá ið veitsla er í skúlanum.

PARTUR AV TRIVNAÐARPOLITIKKI

Ung, sum ofta eru full, hava eisini í aðra máta ein atburð, sum kann vera vandamikil. Tað kann vera torført at tosa við næmingar um hendan atburð, men tað er av alstórum týðningi, at tað verður gjørt, tí tað hevur nógva at siga fyri tey ungu, at vaksni tora at spyrja tey, hvussu tey hava tað. Soleiðis vísir tú, at tú hevur áhuga í trivnaðinum hjá tí unga. Tað er upplagt at orða ein samlaðan heilsu- og trivnaðarpolitik. Kanningar vísa, at um ein kemuruttan ífrá og sigur, at tey hava lagt til merkis, at ein ungdómur hevur stóra rúsdrekkanytslu, kann tað fáa hann at drekka minni.

Loysnin upp á hættisliga atburðin hjá ungum er ikki at fokusera upp á atburðin, men heldur at taka stóði í, um tann ungi trívist og er uppi í felagsskapinum. Serliga í byrjanini av eini útbúgving er tað av týðningi at hava eyguni eftir og tryggja, at teir nýggju næmingarnir trívast og ikki verða hildniruttanfyri. Í Danmark kann vera trupult at sleppa upp í ein felagsskap, um tú ikki drekkur rúsdrekka, serliga hjá ungum við øðrum etniskum uppruna. Syrg tí fyri at skipað verður fyri tiltøkumuttan rúsdrekka.

Tað kann vera hent at velja ein ella fleiri persónar, sum kenna til trupulleikan. Tað kann vera ein lestrarvegleiðari, men tað er av størsta týðningi at tað er ein, sum næmingarnir hava álit á. Hevur ein næmingur rúsdrekkatrupulleikar, bendir tað á, at hann mistrívist. Og tað eigur at vera ein tilbúgving, sum tekur sær av øllum sløgum av mistrivnaði og hevur hjálp sum høvuðsendamál og ikki revsing. Ung, sum drekka illa, hava eisini størstu fráveruna, so nýtslan ávirkar innlæringina. Kanningar vísa, at næmingar, sum drekka illa, eru yvirumboðaðir í tí næmingabólkinum, sum trívist illa í gerandisdegnum og ikki dámar at ganga í skúla.

Keldur: „Ungdomsliv“, Samfundslitteratur (2009) OG „Festkultur og rusmidler i gymnasieskolen“, Sundhedsstyrelsen (2004)

FORELDUR

Rúsdrekkanyátlan hjá teimum ungur veksur nógv, tá ið tey fara úr fólaskúlanum. Í fólaskúlanum er samarbeiðið millum heim og skúla væl skipað við samrøðum millum heim og skúla, foreldrafundum o.s.fr., men í miðnámsútbúgvingunum verða foreldrini ikki tikin við á sama hátt. Tað er tó eisini har stórir tørvur á, at tey vaksnu umboða ein felags hugburð m.a. til rúsdrekka, so skúlin kann saktans boða til foreldrafund ella fáa foreldrini við á annan hátt. Á fyrsta upplýsandi fundinum er tað natúrligt at kunna um, hvønn hugburð skúlin hevur til rúsdrekka.

HVAT KANN ALKOHOLPOLITIKKURIN VERA UM?

Tað er nógv ymiskt, sum kann takast við í alkoholpolitikkin:

- Leiðreglur fyri rúsdrekkanyátlan í skúlanum
- Stuðulsmøguleikar í samband við rúsdrekkatrupulleikar
- Samarbeiði við nærumhvørvið
- Samarbeiði við foreldur

Ein lærari ella onkur annar kann verða valdur at hava ábyrgdini av arbeiðnum við alkoholpolitikkinum. Eisini starvsfelagar og næmingar, sum hava rúsdrekkatrupulleikar, eru undir hansara ábyrgd. Í alkoholpolitikkinum skal greitt vera orðað, hvussu nógv rúsdrekka loyvt er at drekka í samband við tiltøk í skúlanum. Eisini skal standa, hvat skúlin kann gera, um reglurnar ikki verða hildnar.

FYRIMYND TIL EIN ALKOHOLPOLITIKK

Á miðnámskúlum halda tey allarflestu, at tey ungu kunnu drekka rúsdrekka í samband við veitslur. Men er veitslan ein hósdag, og tað er skúladagur fríggjadagin, er tað so í lagi? Og eigur rúsdrekka at vera uppi í eitt friðarligt videokvöld mitt í viku?

1. GER YVIRLIT YVIR, NÆR DRUKKIÐ VERÐUR

Sum fyrsta stig til at orða ein alkoholpolitikk ræður um at kortleggja, nær næmingar drekka. Být næmingarnar sundur og bið teir skriva allar tær støður, har teir drekka rúsdrekka. Tað snýr seg sjálvandi um tiltøk í skúlanum, men eisini um aðrar sosialar støður uttan fyri skúlan. Tað skal ikki metast um, hvussu nógv hvør einstakur drekkur, bara skriva alt niður. Á einum studentaskúla kunnu umstøðurnar vera eitt nú:

Á SKÚLANUM

Introtúrur/dagur

Seinasti skúladagur

Skúlaveitslur

Ølball

Fríggjadagscafe

Gerandiscafe

Serstøk høvi

SERSTØK HØVI:

Introtúrur

Lestrarferð

Seturskúli

UTTAN FYRI SKÚLAN

Morgunfóðingardagar

Býtúrar hósdag

Býtúrar sunnudagur

2. UMSTØÐUR, TÁ IÐ DRUKKIÐ VERÐUR

Næsta stigið er ein meting av drykkjuumstøðuni hjá tí einstaka. Skulu vit býta umstøðurnar sundur í tær, sum kunnu góðtakast, og tær, sum ikki kunnu góðtakast, so er tað lætt í summum førum, men torført í øðrum.

Niðanfyri er ein hjálp til at kortleggja, hvørjar avleiðingar tann einstaka drykkjustøðan kann fáa. Met um ta einstøku støðuna frá ymsum sjónarhornum. Tá ið tey ymisku sjónarhornini í tí einstøku drykkjustøðuni eru kortløgð, verður støða tikin til, um hon er rímilig, órímilig ella á markinum.

Støðan	Uppmøting	Konsentrátión í tímunum	Signal til onnur	Atburður í skúlanum	Samanhald	Vandi fyri ólukkum
Í SKÚLANUM						
Seinasti skúladagur						
Fyrsti skúladagur						
Skúlaveitsla						
Fríggja- dagscafé						
Hósdagscafé						
SERSTØK HØVI						
Útferð						
Introtúrar						
Lestrarferðir						
Seturskúli						
UTTAN FYRI SKÚLAN						
Morgunføð- ingardagar						
Býtúrar gerandis						
Býtúrar hósdagur						
Býtúrar sunnudagur						
„Hugnastøð“						

3. RÍMILIGT ELLA ÓRÍMILIGT?

Met síðan um drykkjustøður eru rímiligar ella órímiligar.

4. ORÐA EIN ALKOHOLPOLITIKK

Tá ið allar støðurnar eru komnar upp á pláss í grønum reyðum ella gulum øki, verður alkoholpolitikkurin orðaður. Tær reyðu og tær grønu drykkjustøðurnar eru ávikavist rímiligar og órímiligar, meðan tær gulu eru meira ivasamar. Nakrar drykkjustøður skulu avgjørt í reyða økið, meðan aðrar við ávísium avmarkingum (t.d. hvussu nógv skonkt verður ella hvussu leingi) kunnu setast í grøna økið.

Tá ið eitt yvir lit soleiðis er fingið til vega yvir drekkiumstøðurnar hjá tí einstaka, kann rúsdrekkapolitikkur skúlans verða skrivaður. Tað er sjálvandi onkur drykkjustøða, sum eftir næminganna tykki er í grøna kassanum, men sum skúlans leiðsla bannar. Um so er, er ein tvístøða íkomin, sum partarnir mugu royna at loysa.

DØMI UM EIN POLITIKK

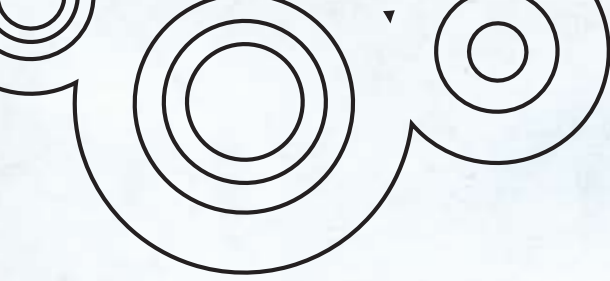
Veitslur í skúlanum Í býin friggjadag og leygardag
Morgunføðingardagar Rúsdrekka í frítímum

AVLEIÐINGAR

Tá ið ein rúsdrekkapolitikkurin er orðaður, sum sigur, nær tað er loyvt at drekka, og nær tað ikki er loyvt, so er umráðandi at gera av, hvørjar avleiðingar, tað fær, um tað ikki verður yvirhildið. Hvørjar ávaringar verða givnar, og hvør gevur tær? Eru tað ung undir 18 ár, verða foreldrini sjálvandi kunnað, men skulu tey eisini kunnast, um viðkomandi er myndugur, men býr heima? Skrivið í rúsdrekkapolitikkin, hvørjar leiðreglur eru galdandi fyri stovnin, so næmingar og foreldur eru kunnað, áðrenn tey velja skúla.

Aðrar fyrimyndir

GODA hevur gjørt fyrimyndina omanfyri. Syddansk Universitet hevur gjørt ein frymil at nýta, tá ið arbeitt verður við at gera ein alkoholpolitikk í studentaskúlanum, sum stendur í bókini „Festkulturer og rusmidler i gymnasieskolen“, Sundhedssryelsen (2004).



FORELDUR



HVAT SIGUR
TÚ UM
RÚSDREKKA?

FORELDUR

Foreldur	152
Foreldranetverk frá byrjan	152
Foreldrafundir	154
Foreldrablað	157

FORELDUR

Skúlin hefur gjøgnum undirvísingina möguleika at styrkja atferðarførleikan hjá næmingunum, men kanningar vísa, at tað er hugburðurin hjá foreldrunum og mörkini, tey seta, sum hava størsta týðningin fyri rúsdrekkanyáttsluna hjá teimum ungu.

Ung, hvørs foreldur seta mörk fyri rúsdrekka, drekka minni enn ung, hvørs foreldur ikki seta mörk. Tað er altso ikki rætt, tá ið sagt verður, at ung drekka verri og fara um mörk, tá ið foreldrini halda aftur. Tey ungu byrja nevnliga seinni at drekka, um foreldrini hava noktað teimum at drekka. Greiðar reglur gera tað lættari at siga nei.

FORELDRANET FRÁ BYRJAN

Fyri at kunna gera felags avtalur skal gott sosialt samband vera millum foreldrini. Foreldrini eiga at fylgja við sosiala lívinum hjá børnunum og kenna ábyrgd, ikki bara fyri sínum egna barni, men øðrum eisini. Tað er ein styrki í flokkinum, um foreldrini longu frá 0. flokki arbeiða saman, skipað ella ikki, og venja seg til at tosa um reglur fyri flokkin. Er gott samanhald í flokkinum, trívast børnini, og tað verður lættari at tosa saman um størri avbjóðingar í eldru flokkunum.

Ein máti at blanda børn – og foreldur – er at gera hugnakvöld har børnini heilt frá byrjan verða býtt í bólkar, sum gjøgnum árið vitja hjá hvørjum øðrum. Í smáu flokkunum koma foreldrini við teimum og aftur eftir teimum, og soleiðis fáa vertirnir høvi at koma at kenna hini børnini og foreldur teirra.

Í teimum smáu flokkunum kann dagskráin vera, føðingardagar, hvussu stórar gávur skulu vera, slíkk o.s.fr., og í eldru flokkunum rúsdrekka, nær tey skulu vera inni, hvør koyrir o.s.fr. Ein máti at fremja samarbeiði foreldranna millum er, at í staðin fyri at velja nøkur foreldraumboð í flokkinum, verða foreldrini býtt í tveir bólkar sum hittast og skipa fyri ymiskum tiltøkum. Tá ið ein tíð er farin, verður býtt av nýggjum. Soleiðis koma øll at kenna hvør annan.

Fyri at styrkja foreldrasamanhaldið hefur SSP givið út, Samspælið, sum er lagað til dagstovnar, innskúling, miðdeild og útskúling. Danska útgávan sæst á dkr.dk.

Felags reglur

Tað kann vera, at foreldrini í einum flokki hava ymsar meiningar um, nær tey ungu kunnu sleppa at hava rúsdrekka í veitslum. Í staðin kann ein so gera avtalur í smærri bólkum millum foreldur at nøkrum vinfólkum.

Tað, sum hefur størstan týðning á einum foreldrafundi, er, at øll foreldrini eru við og skilja, at tey hava felags ábyrgd av at verja tey ungu. Hóast ein ikki hefur sama hugburð og ikki er samdur, so kennir tú eftir eitt felags kjak støðuna hjá hinum foreldrunum og kanst lættari vísa aftur slíkt sum, „øll hini í flokkinum sleppa at drekka“. Tað kann vera, at nøkur sleppa, men tey allarflestu sleppa ikki.

Hóast foreldrini kanska ikki semjast um, nær næmingarnir kunnu byrja at drekka rúsdrekka, kunnu tey eitt nú avtala, at tey ikki bjóða børnunum hjá øðrum rúsdrekka uttan at hava fingið loyvi til tað, at taka ábyrgd av fullum ungdómum o.s.fr. Til ber at gera avtalur um, nær tey skulu til hús, at ein vaksni altíð er í nánd, tá tey hava veitslu, koyring o.l.

Tá ið felags karmar eru gjørdir kunnu teir leggjast út á ForældreIntra.

DØMI UM LEIÐREGLUR

Í samband við skúlabyrjan verða foreldur kunnað um alkoholpolitikkin hjá skúlanum, og tað verður gjørt vart við, at skúlin arbeidir við, at børnini halda seg frá rúsdrekka, til tey eru umleið 16 ár.

Í 6.-7. flokki verður lagt upp til kjak um alkoholpolitikkin á foreldrafundum. Ein felags avtala verður gjørd við foreldrini, har tað verður avgjørt, at tey ungu ikki mugu drekka rúsdrekka.

Frá 8. til 10. flokk verður avtalan eftirmett á hvørjum ári. Tosað verður um veitslur og handfaring av rúsdrekkatrupulleikum hjá einstaklingum ella hjá bólkum.

Roynt verður at hyggja at veruleikanum, samstundis sum skúli og heim saman royna at fáa ung at bíða við at byrja at drekka. Hesi árin hava foreldrini stóran týdning, so tey ungu ikki standa einsamøll móti bólkatrýstinum. Serliga í 8. flokki er tað av týdningi at fáa greiðu á hugburðinum hjá foreldrunum, tá nógv av teimum ungu byrja at drekka í hesum aldrinum.

FORELDRAHUGBURÐUR UM BYRJANARALDUR

Frá 14 ár:	5 %
Frá 15 ár:	25 %
Frá 16 ár:	40 %
Frá 17 ár:	10 %
Frá 18 ár:	16 %
Veit ikki:	4 %

1485 foreldur at børnum í aldrinum 13 til 16 ár. Analyse for Danmark GODA, 2007.

UNGDÓMSVEITSLUR VIÐ RÚSDREKKA

- Ger avtalu um, hvussu nógv kann verða drukkið
- Hav ov mikið av sodavatni at velja í
- Avtala nær tey skulu heim
- Avtala fart, so eingin koyrir ella er uppi í hjá einum ávirkaðum
- Lova ikki óbodnum inn
- Legg uppí, um ein ungur drekkur ov nógv
- Rúsdrekka í tóman maga fer beinleiðis út í blóðið
- Gentur tola ikki so nógv av sum dreingir

FORELDRAFUNDIR

Nógv ymiskt kann gerast, tá ið tað ræður um at fáa foreldur at kjakast um at seta teimum ungu mörk í samband við rúsdrekka. Nógvur kommunur kunnu bjóða ein SSP ráðgeva ella annað fakfólk, sum kemur út á skúlan og hevur foreldrafund eitt nú um rúsdrekka. Í summum førum kann ráðgevin fyrst bjóða sær til at prátta við næmingarnar í skúlanum og síðan við foreldur og næmingarnar um kvøldið. Hevur skúlin ikki hesar møguleikar er dømi niðanfýri um, hvussu skipast kann fyri slíkum fundi.

FORELDRAFUNDIR BARA VIÐ FORELDRUM

Áðrenn tey ungu eru byrjað at drekka rúsdrekka, er tað eitt gott hugskot at savna foreldrini og fáa gjørt nakrar reglur fyri veitsluhald. Roynt eigur at vera at fáa foreldrini at semjast um eitt rúsdrekkabann, so leingi sum til ber. Spyrt tú tey ungu, hvat tey halda um eitt bann í flokkinum, svara mong, at tað ger tað lættari hjá teimum at standa ímóti bólkatrýsti. Hóast eitt ella tvey í flokkinum eru byrjað tíðliga at drekka, skal tað ikki seta normin fyri fleirtalið.

Tey ungu, sum eru byrjað at drekka, eru ofta tey, sum gera nógv um seg, og tí seta dagskránna fyri hini í flokkinum. Tí er tað áhugavert, at hesi eksperimenterandi ungu eisini eru tey, sum siga, at tað er í lagi, at onnur ikki drekka, - tað er teirra egna val. Tað er tí av alstórum týðningi at fáa sagt frá, at tað vanligasta í Danmark er at 7. flokkur drekkur ikki rúsdrekka.

Orða frammanundan eina dagskrá fyri kvøldið og enda við at gera nakrar reglur fyri flokkin. Hóast foreldrini ikki eru á einum máli, kunnu leiðreglurnar ljóða:

- Vit vilja ikki hava rúsdrekka í floksveitslum
- Vit vilja ikki skeinkja fyri børnunum hjá øðrum
- Vit vilja ikki hava, at næmingar møta ávirkaðir upp í veitslu – hendir tað, fáa foreldrini boð

FORELDRAFUNDUR VIÐ BÆÐI FORELDRUM OG NÆMINGUM

Tað kann vera ein fyrimunur at hava foreldur og næmingar saman, tí í einum rokaligum gerandisdegi er tað ikki vist, at tey hava fingið práttað um alt, sum gongur inni í teimum ungu. Soleiðis kunnu bæði foreldur og ung hava ymiskan hugburð uttan at vita av tí. Ein foreldrafundur við báðum pørtum kann avdúka trupulleikar, og partarnir fáa í felag gjørt reglur fyri ung, rúsdrekka og veitslur. Fyri at fáa sjónarmiðini fram, kunnu Dialogkort brúkast, tey kunnu takast niður á alkoholdialog.dk ella [Samspillet á dkr.dk](http://Samspillet.dk).

DØMI UM FORELDRAAVTALU

- Einkirúsdrekka í floksveitslum
- Er veitsla heima, skulu foreldrini vera við hús
- Veitslan endar í seinasta lagi kl. 24
- Hevur onkur rúsdrekka við, fáa foreldrini tað at vita
- Ikki loyvt at sníkja seg at drekka
- Bólkatrýst í sambandi við rúsdrekka verður ikki tolt
- Foreldrini ringja til hvønn annan, um tey verða var við at onkur drekkur

ORÐSTÝRARI

Foreldur hava ymiskan hugburð til ung og rúsdrekka, og tað kann vera torført at vita, um øll sjónarmiðini koma fram. Tað kann vera gott at fáa onkranuttan ífrá at vera orðstýrari á foreldrafundum, tí tá hevur viðkomandi ongan kunnleika um børnini hjá luttakarunum. Uppgávan hjá orðstýraranum er at halda lív í kjakinum og royna at mynda eitt foreldrasamarbeiði.

- Lærarin ella onkur annar skrivar eina fundarfrágreiðing við atliti til tey foreldrini, sum ikki eru við.
- Orðstýrarin verður presenteraður.
- Møguligir innleiðandi spurningar til fundarfólki:
 - Eiga nøkur eldri børn og hava royndir av teimum.
 - Skulu foreldur vera hjá, tá veitsla er?
 - Er tað í lagi at bjóða øðrum børnum rúsdrekka?
 - Skal avtala gerast um at heinta tey ungu?
 - Klokkutíðir
 - Er tað í lagi at ringja, um ein undrar seg um atburðin hjá øðrum børnum?
- Foreldrini verða sett saman 2 og 2 ella 3 og 3.
- Prát í 10 minuttir.
- Bólkarnir skriva teir spurningarnar niður, sum teir vilja hava viðgjørdar í plenum.
- Plenumkjak – orðaskifti um spurningarnar hjá bólkunum.
- Tak samanum.

CAFE-SEMINAR

Cafe-seminar eru 5-6 bólkur av foreldrum og ungum, har ein ikki situr saman við síni egnu familju. Á borðinum liggja nakrir spurningar at viðgera, sí t.d. Dialogkort, sum kunnu takast niður á alnetinum á alkoholdialog.dk og [Samspillet á dkr.dk](http://Samspillet.dk).

Eitt kort í senn fer runt, og luttakararnir siga sína hugsan. At enda verður kjak um spurningin í bólkinum. Tá ið ein góð løta er farin, leggja borðini fram tað kortið, sum gav besta kjakið í teirra bólki. Tann spurningurin verður síðan viðgjørdur í plenum.

Bæði foreldur og ung hava stóra gleði av hesum arbeiðsháttinum, tí hann gevur báðum pørtum høvi at hoyra, hvussu onnur ung hugsa, og hví onnur foreldur seta tey mørk, tey seta. Tað verður sakligari kjak, enn tá ið tú jakast við tíni egnu børn/foreldur.

SÍÐSTI SKÚLADAGUR

UNG OG RÚSDREKKA

Tað loysir seg at arbeiða við at fáa tey ungu at halda seg frá rúsdrekka, inntil tey eru í minsta lagi 16 ár. Tey ungu tola ikki áriníð av rúsdrekka sum vaksín. Heilin er ikki fullmentur og er tí í størri vanda fyri at gerast bundin at alkoholi. Ung, sum drekka rúsdrekka, eru oftari fyri vanlukkum enn onnur ung. Tí er tað eisini ólógligt at selja ungum undir 18 ár rúsdrekka.

Tað er týðiligt samband millum rúsdrekkanytsluna hjá ungum og tey mørk, foreldrini seta teimum. Tað er sostatt ikki satt, at ung drekka meira og bróta mørk, um foreldrini halda aftur. Hin vegin fara tey ungu seinni at drekka, um foreldrini hava sett mørk. Tað er har aftrat lættari hjá ungum, sum kenna seg noydd at drekka rúsdrekka, at standa ímóti, um øll foreldrini í flokkinum ella vinaskaranum hava sett felags mørk. So standa tey ikki einsamøll. Greiðar leiðreglur – frá foreldrum, skúla og samfelagi - eru ein hjálp hjá teimum ungum, sum ikki vilja liggja undir fyri bólkatrýsti.

FELAGSSKAPURIN

Ungum tørvar felagsskap, og tey fara har tey sleppa uppí. Tað hevur eitt nú víst seg, at millum ung, sum byrja á einum eftirskúla, har tað ikki er roykibann, byrja 2-3 ferðir so nógv at roykja sum annars. Tað kemst av, at tey ungu søkja tann felagsskapin, sum roykjararnir hava. Tí gera skúlarnir nú bólkarúm, so tað verður eins hugnaligt at vera við í tí bólkinum, sum ikki roykir. Á sama hátt søkja ung felagsskap í rúsdrekka. Um kommunan, ítróttarfelagið o.l. skipa fyri rúsdrekkafríum tiltøkum, so fær ungdómurin felagsskapin har. Tað kann vera ítróttartiltøk um kvöldarnar, konsertir og annað. Umframt felagsskap við onnur ung, hevur tann ungi tørv á kærleika, umsorgan og viðurkenning í viðkvomu tannárunum.

MØRK GERA MUN

Klokkutiðir

Avger saman við foreldrunum hjá vinfólkunum, nær veitslan endar, so tað er ein føst klokkutið. Føst mørk fyri, hvussu seint tey koma til hús, fær tey ungu at drekka minni.

Nøgd

Royn og hav rúsdrekkabann galdandi so leingi, sum til ber. Tá ið tey ungu fáa loyvi at drekka, so set mark fyri, hvussu nógv tey kunnu loyva sær. Eitt bann ella mark upp á ein til tveir skamtir fær ung at drekka minni.

Brot á avtalur

Hóast reglur verða brotnar av og á, so hevur ein gjørt vart við hugburðin og sent sterk signal, sum undir øllum umstøðum eru við til at minka um rúsdrekkanytsluna hjá teimum ungum. Kemur tað fram seinni, at leiðreglurnar eru órímiligar, kunnu tær verða endurskoðaðar – gjarna í samráð við tann unga, vinfólk og foreldrini.

Kelda: Unge, fester og alkohol (2006)

Sí meira á alkoholdialog.dk/foraelder.

UNG OG RÚSDREKKA

Standið saman

Tosið saman í foreldrabólkinum. Tey ungu standa sterkari, um ein stórir foreldrabólkur er saman um reglurnar. Avtalið, at tað er í lagi at seta seg í samband við onnur foreldur, um tit uppliva okkurt, ið fær tykkum at undrast.

Brúkið tíð saman

Hóast børnini eru tannáringar, er tað ikki tað sama, sum at tey ikki hava hug at vera saman við foreldrunum longur. Tey ungu hava enn tørv á foreldrum, karmum og góðum fyrimyndum – nógv meira enn tey sjálv vilja vera við. „Meira tíð saman við foreldrunum“, hava nógv svara í eini kanning um, hvat børn ynskja sær (Børneráðet).

Tey ungu vilja hava mörk

Tey allarflestu ungu vilja hava fastar karmar. Tú gert barninum eina bjarnatænastu, um tú ikki greitt og týðiliga setir nøkur mörk. Blandar tú teg ikki uppí, halda nógv, at tað er líkasæla og vantandi umsorgan.

Ung gera ov nógv av

Ung halda, at onnur ung drekka upp til triggjar ferðir so nógv, sum tey veruliga drekka. Tað kemst av, at nøkur reypa av, hvussu nógv tey hava drukkið í vikuskiftinum. Tað er sjáldan eftirfarandi, men tað er við til at økja um nýtsluna, tí tey ungu vilja liva upp til nøkur óverulig mál. Tosa tí heldur við børn tíni um, hvussu veruleikin er.

Sjálsvirði

Tess størri sjálvsálit, tess lættari er at seta mörk. Ung, sum trívast, drekka vanliga minni, og færri av teimum hava roynt onnur rúsevni. Um tú sum foreldur vilt hava innlit í, hvat tannáringurin hevst at, mást tú lurta við áliti og viðurkenning, og ikki sum er tað eitt eftirlit. Tú fært ikki tað neyðuga álitid, um gerandisdagurin er merktur av ringum hýri, og tú heldur enn at viðurkenna ákærir og dømir.

Hugburðurin hjá foreldrunum telur

Hugburður foreldranna hevur ávirkan á, hvussu nógv tey ungu drekka. Tekur tú sum foreldur um endan og setur mörk, so halda tey ungu tað vera natúrligt, og at tit vísa umsorgan og ekka.

Ver góð fyrimynd

Ein long røð av kanningum bendir á samband millum rúsdrekkanytslu hjá foreldrunum, og teir rúsdrekkavanar, ung fáa sær. Tað er sostatt meira sannlíkt, at ung drekka seg full, um tey hava sæð foreldrini full, og tey byrja eisini at drekka yngri. So sum tú sum foreldur fert um rúsdrekka gerandis og í veitslum, soleiðis fara tíni børn eisini at bera seg at - sum foreldur er tað tí av týðningi at gera sær greitt, hvønn leiklut vit vilja, at rúsdrekka skal spæla í lívinum hjá børnum okkara.

Fyrstu veitslurnar

Skjót byrjanina so langt út, sum til ber. Men greið teimum ungu frá, hvat ein skamtur er, at tað tekur upp í 1 tíma at brenna hann, og at ein ongantíð skal drekka í tóman maga, tí tá fer alkoholið beinleiðis út í blóðið. Meiri á alkoholdialog.dk/Forældre

PRÁT UM RÚSDREKKA

Prát um rúsdrekka er undirvísingartilfar, sum byggir á vitan frá gransking og er ætlað elstu flokkunum í fólkháskúlanum og miðnámsútbúgvingunum. Í tilfarinum eru nógvar venjingar, sum aktivera næmingarnar og leggja upp til orðaskifti um hugburð og atburð. Undirvísingin er ætlað sum partur í einum størri tiltaki, sum eisini fevnir um foreldrafundir um rúsdrekka og orðing av einum rúsdrekka-politikki í fólka- og miðnáms-skúlanum.

Tilfarið er býtt í trý stig, sum skiftast kann ímillum, alt eftir hvørjar royndir næmingarnir hava við rúsdrekka. Hvør partur er sjálvstøðugur og kann brúkast ímóti gongdini, og tað ger tað lætt at taka tilfarið við í vanligu undirvísingina í skúlanum.



SSP

skúli – sosialir myndugleikar – politi

SSP – ráðgevingin
Barnaverndarstova Føroya
R.C. Effersøesgøta 30
FO 100 Tórshavnar
Telefon 22 22 98
www.bvs.fo