



## VIP-oppgave: Rus og psykisk helse

**Relevante FOL-områder fra overordnet del:** levevaner, rusmidler, verdivalg og betydningen av mening i livet, å kunne sette grenser og respektere andres, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

**NB:** Vi har også en utvidet oppgave om rus og psykisk helse på våre [hjemmesider](#), hvis du ønsker å gå dypere i tematikken.

### **Innledning:**

Våre holdninger til rusmidler påvirkes av hvordan disse er integrert som en del av levevanene i samfunnet vi vokser opp i og av våre nærmeste relasjoner, som familie og venner. Bruk av rusmidler påvirker våre grenser og hvordan vi møter andres grenser.

### **Fremgangsmåte:**

1. Elevene leser teksten «Rus og psykisk helse» på s. 19-20 i elevheftet. Presiser for elevene at alkohol er inkludert i begrepet rus.
2. Del elevene inn i grupper på 3-4 elever. Bruk gjerne makkergrupper.
3. Be elevene svare på følgende spørsmål som de kan diskutere i gruppene.
  - Beskriv fordeler og ulemper ved å ruse seg. Hvordan henger dette sammen med psykisk helse?
  - Hvordan påvirker venner og de sosiale miljøene vi befinner oss i (f.eks. russetid, revy og idrettslaget) våre holdninger til rus?
  - Hvorfor tror dere noen synes det er ubehagelig at andre ikke drikker alkohol på fest eller i sosiale settinger?
  - Hvordan påvirker offentlig personer, sosiale medier, filmer, serier og musikk våre holdninger til rus? Kom gjerne med eksempler.