

DEN STØRSTE DRØM



'10 RIGTIGE'

TIL LÆRERNE

Teater BorderLine har lavet forestillingen DEN STØRSTE DRØM for at afdramatisere omkring alkoholmisbrug i familien, skabe et rum til at tale om følelser, der kan være svære, give eleverne håb og vise dem, at der er hjælp at få.

Børn og alkohol er et vigtigt emne, men det kan også blive et tungt og hårdt rum for børn at være i. Vi har derfor valgt at fokusere på legen og fantasien, som katalysator for det svære emne som alkoholmisbrug i familien er.

Vi ved, at I kender jeres elever rigtig godt. Alligevel vil vi gerne minde jer om, at nogen elever kan blive følelsesmæssigt berørt af at se forestillingen, og at der kan komme nogle reaktioner og/eller et større behov for at tale med nogen efter forestillingen, så derfor: Hold lidt ekstra øje med dem!

DEN STØRSTE DRØM er lavet i samarbejde med Rusmiddelteamet i Odsherred, Misbrugscentret i Kalundborg, foreningen TUBA i Holbæk og Odsherred og psykoterapeut Inge-Marie Kryger.

FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED OPGAVEN

Del eleverne ind i grupper på 4-5 elever og lad dem arbejde med spørgsmålene i 5 til 10 minutter. Når alle har fået sat X, fremlægges ét svar ad gangen på tur i grupperne.

Man må gerne være uenige om et svar i grupperne, og svarene skal begrundes.

SVAR OG IDEER TIL SAMTALE '10 RIGTIGE'

1. SPØRGMÅL: Er det godt, hvis en voksen mand eller kvinde drikker 20 øl på en uge?

NEJ

Vi har valgt indirekte at placere svaret i spørgsmålet og fortælle om Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Der er rigtig mange danskere, der drikker for meget. Sundhedsstyrelsen oplyser at:

- 860.000 er storforbrugere af alkohol og drikker over Sundhedsstyrelsens maksimale genstandsgrænse på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd.
- 585.000 har et skadeligt alkoholforbrug, der allerede har manifesteret sig i en fysisk eller en psykisk skade.
- 140.000 er alkoholafhængige, med et tvangsmæssigt ønske om at drikke, på trods af skadelige følger.

Tag gerne en snak med eleverne om, hvorfor de tror, der er så mange i Danmark, der drikker for meget.

2. SPØRGSMÅL: Må børn godt drikke alkohol?

NEJ.

Børn må selvfølgelig ikke drikke alkohol før de er blevet unge. Og selv om man er blevet ung og over 16 år, hvor man kan købe både vin og øl i butikkerne, er det bedste at vente med at drikke til man er blevet voksen, fordi der er mange ting, der kan blive svære, hvis man drikker alkohol som ung.

Her kan I tale med eleverne om, at man hvis man begynder med at drikke som ung, så kan man senere risikere at komme til at drikke alt for meget og måske blive afhængig. Især hvis der er nogen i ens egen familie, der drikker for meget.

Der er også større risiko for, at man som ung bliver involveret i ulykker eller på anden måde kommer galt af sted. Det kan for eksempel være ved at have usikker sex, køre spirituskørsel på cykel eller knallert, blive involveret i slagsmål, blive overmodig og tage stoffer eller få sociale problemer, såsom konflikter med venner, forældre og skolen.

3. SPØRGSMÅL: Er det usundt at drikke et glas vin eller en øl til maden en gang imellem, når man er voksen?

NEJ.

Det er ikke farligt for helbredet at drikke et glas vin eller en øl en gang imellem. Nogen forskere mener endda, at et glas rødvin om dagen er sundt.

4. SPØRGSMÅL: Hvis voksne ikke kan undvære at drikke vin eller øl eller andet alkohol hver dag, betyder det så, at man drikker for meget?

JA.

Der er ikke nogen klar grænse for, hvornår man har et misbrug eller er blevet afhængig af alkohol, og det kan være svært at gennemskue, fordi alkohol er en del af den danske kultur og ofte en del af de fleste sociale aktiviteter. Der er derfor ikke nogen præcis metode til at vurdere, om en person er afhængig af alkohol. Typisk har personen over en lang periode (flere år) haft et problematisk forhold til alkohol, der gradvist er blevet forværret. Når man skal vurdere, om en person er blevet afhængig af alkohol, kigger man ofte på:

- Om personen drikker mere og mere.
- Om personen bliver hjemme og melder sig syg fra arbejde efter at have drukket – må lægge sig "tømmermands-syg"
- Om personen ikke kan stoppe med at drikke igen, når først han eller hun er begyndt.

- Om personen drikker fire glas rødvin, mens alle andre drikker et. Om personen bliver fuld, mens andre er ædru.
- Om personen får svært ved at passe sit arbejde og sin familie, ikke overholder aftaler, prioritere at drikke alene, hellere vil have noget at drikke fremfor at gå på arbejde eller at lave noget sammen med familien.
- Om personen drikker alkohol om morgenen/tidligt på dagen.

Tal med eleverne om, hvad afhængighed er generelt. Og tal med dem om, hvad det er for tegn, der fortæller, at de voksne har et problem eller er ved at få et problem med alkohol.

5. SPØRGSMÅL: Kan børn få hjælp, hvis ens mor eller far drikker for meget?

JA.

Fortæl eleverne, at der er hjælp at få.

Alle kommuner i Danmark SKAL tilbyde hjælp til børn og unge mellem 0-24 år.

Og der er mange måder man kan få hjælp på:

Man kan tale med en voksen man har tillid til – en lærer eller en pædagog eller en ven af familien. Man kan finde hjælp på internettet. Der er mange foreninger man kan sms'e eller ringe til, skrive eller chatte med, hvis ens forældre drikker for meget, eller hvis man er i tvivl om, at ens forældre drikker for meget.

Tal med eleverne om, hvem *de* ville tale med, hvis de var en af de to børn i teaterstykket?

Nederst på '10 rigtige' arkene, som eleverne har fået, er der navne og QR-koder, der henviser til Børnetelefonen og Børneportalen.

6. SPØRGSMÅL: Er det vigtigt at tale med nogen, hvis ens mor eller far drikker for meget?

JA.

Tal med eleverne om, at det er vigtigt at tale med andre, hvis man er ked af det, trist eller forvirret over noget, der sker i ens liv. Børn skal nemlig ikke gå alene og bekymrer sig eller være kede af det – det er ikke godt for dem. Og hvis man ikke taler om det, der er svært, så kan man ikke få hjælp.

Tag gerne en generel snak med eleverne om, hvorfor det er vigtigt at fortælle det til nogen, hvis man er ked af noget.

7. SPØRGSMÅL: Er det rigtigt, at over 100.000 børn i Danmark vokser op i et hjem, hvor en af deres forældre drikker for meget?

JA.

Man mener, at mindst 122.000 børn under 18 år vokser op i et hjem, hvor far eller mor drikker for meget. Det svarer til to-tre børn i hver klasse. Det er vigtigt at børn, der vokser op med en forælder, der drikker for meget, får hjælp, da det kan give store problemer senere i livet.

8. SPØRGSMÅL: Er det pinligt og flovt at fortælle det til andre, hvis ens mor og far drikker for meget?

NEJ.

Tal med eleverne om, at det hverken er pinligt eller flovt, at det er sejt at turde tale om det. Og man kan lige så godt tale om det, for der er mange i Danmark der drikker for meget. Man har regnet ud at 1 ud af 10 voksne drikker så meget, at det skader dem. Alligevel er der mange, der ikke vil tale om det.

Det er dumt, for hvis man ikke taler om de problemer der er, så kan man ikke få hjælp. Så man skal sige det til nogen, så man kan få hjælp til at klare det, der er svært, da det kan være meget utrygt og stressende at vokse op med en far eller mor der drikker for meget.

9. SPØRGSMÅL: Er det i orden, at man som barn bliver ked af det, hvis ens far eller mor drikker meget derhjemme eller ude i byen?

JA.

Fortæl eleverne, at det er helt naturligt at blive ked af det og utryg, hvis ens far eller mor drikker. Tal med dem om, hvordan det har været for dem, hvis deres forældre har drukket, og hvordan de har oplevet det. Børn skal ikke vokse op i utryghed.

10. SPØRGSMÅL: Hvis ens forældre drikker for meget, kan de så få hjælp til at holde op med at drikke?

JA.

Børn kan være bange for, hvad der sker med deres forældre, hvis de fortæller andre, at mor eller far drikker. Nogen tror endda, at voksne kan komme i fængsel og børnene på børnehjem. Det er yderst sjældent at det sker. Fortæl eleverne, at der er meget hjælp at få, hvis man tager kontakt til en voksen man har tillid, og beder om støtte til at klare de problemer der er derhjemme. Eleverne skal gerne have en oplevelse af, at det er godt at tale med nogen, og at der er håb og hjælp at få.

10 RIGTIGE:

NEJ
NEJ
NEJ
JA
JA
JA
JA
NEJ
JA
JA

BØRNETELEFONEN – RING eller
SMS 116111
Eller CHAT ELLER SKRIV ET BREV TIL
BØRNETELEFONEN
<https://bornetelefonen.dk/>

DR ULTRA **BØRNEPORTALEN**
<https://www.dr.dk/ultra/ultranyt/faa-hjaelp-hvis-mor-eller-far-drikker#!/>

