Oslo

Osloskolen

Veileder rusforebyggende arbeid

Oktober 2022

KORUS
Oslo

Innhold

Forord 3
Innledning 4
Bakgrunn 5
Elevmedvirkning 7
Skolens samarbeidspartnere 8
Samtykkeskjema 9
Hjem-skole-samarbeid 10
Hvem gjør hva i forebyggingsarbeidet? 12
Lærerens rolle i rusforebyggende arbeid 13
Kompetanse 14
Læreplan og kompetansemål 15
Plan for det rusforebyggende arbeidet 16
Fakta om rusmidler 21
Rustesting 28
Rusproblemer i familien 29
Veiledere, retningslinjer og støttemateriell 30
Undersøkelser og datagrunnlag 31
Nyttige nettsteder 31

Forord

Alle elever i Osloskolen skal møtes av medarbeidere som målrettet jobber for at hver og en skal utvikle positiv selvfølelse i fellesskapet, og for at de skal oppleve mestring på skolen og i livet.

Arbeidet med rusforebygging i skolen skal bidra til at ungdom utvikler kunnskap om rus, rusmidler og ferdigheter som hjelper dem til å ta gode livsvalg. Temaer om rus hører hjemme i flere fag, i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i læreplanverket (LK20) og i skolens samarbeid med foresatte. Skolen skal være en rusfri og trygg arena. Alle barns rett til beskyttelse mot narkotika og narkotikasalg er forankret i barnekonvensjonen artikkel 33.

Barn og unge som utvikler rusproblemer har rett til hjelp. I Oslo blir rådgivende enheter for russaker opprettet i alle bydeler, og det er viktig å fortsette å utvikle et helhetlig samarbeid mellom bydelens tjenester og skolene.

Skolene har ansvar for å handle ved bekymring. Rusproblematikk har ofte bakenforliggende årsaker. Samarbeid med den unge selv er derfor nødvendig for å bidra til en oppfølging som oppleves nyttig, og for å bidra til at den unge kommer i kontakt med nødvendig hjelpeinstans. Et av de aller viktigste fokusområdene i Osloskolen er å styrke nettopp det tverrsektorielle samarbeidet.

Alle skoler skal ha kompetanse til å jobbe med rusforebygging tilpasset sine elever. Alle videregående skoler skal ha Kjentmannkompetanse, og ungdomsskoler oppfordres sterkt til det samme. Uansett bakgrunn skal alle elever i Osloskolen kjenne at skolen heier på nettopp dem! Dette gjelder også i det rusforebyggende arbeidet, der rektor har ansvar for at skolen har planer og god struktur i dette arbeidet.

Oslo, oktober 2022

Marte Gerhardsen

Marte Gerhardsen
direktør, Osloskolen

Innledning

Hensikten med denne veilederen er å gi skolene verktøy og rammer for det rusforebyggende arbeidet.

En ramme for det rusforebyggende arbeidet

Veilederen er revidert i sammenheng med Oslo kommunes strategiske plan for rusfeltet og er utarbeidet i samarbeid med KORUS Oslo. Et hovedmål for kommunens strategiske plan er at færre utvikler rusproblemer, og at innbyggere med rusproblemer skal få hjelp med utgangspunkt i sine behov. Hjelpen skal forankres i trygge relasjoner basert på tillit, med verdier som respekt, mestring og likeverd.

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester pålegger kommunene å ha en rådgivende enhet for russaker med virkning fra 1. juli 2022. Oslo kommune har videre besluttet at rustesting av barn under 18 år, som ledd i en frivillig ruskontrakt, skulle opphøre fra 1. mai 2022. Se kapittel «Rustesting» på side 28 for skolenes nye retningslinjer.

Skolens plan må tilpasses lokalt

Den enkelte skole skal ha en lokalt tilpasset plan for det rusforebyggende arbeidet, som evalueres og justeres jevnlig. Skolen skal legge til rette for at elever bidrar aktivt i utformingen, med sine erfaringer om hva som er nyttig og trygg hjelp, både i det forebyggende arbeidet og for de som har behov for individuell oppfølging.

Skolen skal evaluere rutinene rundt rusoppfølging, og sikre at disse er i tråd med kommunale og nasjonale føringer. Skolens lokale rusforebyggende planer skal i tillegg involvere foresatte, kommunale instanser, helsetjenester og forebyggende politi. Alle medarbeidere ved skolen skal være kjent med skolens planer og med sitt ansvar til å melde fra i henhold til skolens prosedyrer ved bekymring.

I opplæringen skal det rusforebyggende arbeidet knyttes til relevante kompetansemål i fag og til det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring, i LK20.

Når medarbeidere ruser seg

Det rusforebyggende arbeidet på skoler har i hovedsak rettet seg mot elever. Forebygging og oppfølging av medarbeideres rusbruk (AKAN) skal også inngå i skolens lokale planer.

Bakgrunn

Ungdom og rus

Målet med rusforebyggende arbeid er å forebygge uønskede og skadelige konsekvenser knyttet til ungdom og rusmiddelbruk. Ungdom er særlig risikoutsatt for uønskede og skadelige hendelser når de er beruset. Tidlig debut med rusmidler øker sannsynligheten for mer omfattende rusbruk gjennom hele ungdomstida. I et folkehelseperspektiv er det et viktig mål at ungdom utsetter sin debut med rusmidler så lenge som mulig.

Rusbruk blant ungdom er sammensatt. Ungdom forteller at rus kan handle om vennskap og tilhørighet, men også om vonde følelser, traumer og utenforskap. Ungdommer som har utviklet eller er i fare for å utvikle et rusproblem trenger å bli lyttet til og bli møtt med omsorg og ivaretakelse, uavhengig av årsaken.

Barnekonvensjonen artikkel 33 – om narkotika

Alle barn og unge skal beskyttes mot narkotikasalg og bruk av narkotika. De skal lære om hva narkotika er og hvorfor det er farlig og ulovlig. De har rett til å få hjelp hvis de begynner med narkotiske stoffer. Barnekonvensjonen er et godt utgangspunkt for samarbeid, samordning og tverrfaglighet.

Føringer for Osloskolen

- Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.
- Alle elever skal gis den beste muligheten til å fullføre og bestå videregående opplæring.
- Barn og unges erfaringer og kunnskap er et viktig grunnlag for utvikling av Osloskolen.
- I Oslo skal alle barn og unge ha en trygg og inkluderende oppvekst med like muligheter.
- Elever i Osloskolen skal bli møtt av medarbeidere som oppleves som trygge voksne med et positivt elevsyn.

H.M.K
Class

Elevmedvirkning

Elevmedvirkning lokalt

Alle skoler skal legge til rette for elevmedvirkning og samskaping med elever. Kunnskap, erfaringer og innspill fra elever både med og uten rusproblematikk, skal brukes som grunnlag for det lokale rusforebyggende arbeidet.

Elever i Osloskolen

Elever fra ungdomsskoler og videregående skoler mener at det rusforebyggende arbeidet bør omhandle mange aspekter ved rus, som fest og vennskap, holdninger, mot, gruppepress og psykisk helse. Elevene ber om at de voksne må ha et åpent sinn, de må bry seg, lytte og vise omsorg. Videre handler elevenes innspill om viktigheten av generelle forebyggende tiltak for et godt skolemiljø, hvor tillit og trygge relasjoner mellom elever og voksne er nøkkelord.

Ung i Oslo

Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo gjennomføres hvert tredje år blant alle elever på mellomtrinnet, ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Ung i Oslo gir et godt innblikk i hvordan det er å være ung i Oslo i dag, og viser blant annet forekomst av bruk av rusmidler i ungdomsgruppa. Resultatene fra din egen bydel finner du på Ung i Oslo 2021.

Skolens samarbeidspartnere

Laget til elevene i Osloskolen

Barn og unge skal oppleve hjelpesystemene som nyttige, trygge og samarbeidende.

Skolens tverretatlige nettverk skal samarbeide både i det forebyggende arbeidet mot rusmidler og i konkrete saker. Skolehelsetjenesten er en sentral samarbeidspart for skolen og i laget rundt eleven.

SaLTo er Oslo kommunes og Oslo politidistrikts samarbeidsmodell for det rus- og kriminalitets-forebyggende arbeidet. Navnet står for «Sammen lager vi et trygt Oslo». Målsettingen for samarbeidet er å forebygge kriminalitet og rusmisbruk blant barn og unge. Hver skole har en egen politikontakt de skal samarbeide med.

Alle bydelene i Oslo jobber med lokale kriminalitets- og rusforebyggende tiltak. Hver bydel har en SaLTo-koordinator som kjenner sin bydel godt, og som kan hjelpe skolene med å navigere i tiltak og tjenester på bydelsnivå. Ved individuell oppfølging av en elev, skal skolen samarbeide med de lokale tjenestene der eleven har sin bostedsadresse. Mange skoler har elever med bostedsadresser over hele Oslo, og må derfor forholde seg til svært mange bydeler. Skolen kan kontakte den gjeldende bydelens SaLTo-koordinator for bistand og kontaktinformasjon til bydelens ruskonsulenter og øvrige tjenester.

Noen sentrale kommunale tjenester

Helsestasjon for ungdom
Alle ungdommer i Oslo mellom 12 og 24 år kan bruke helsestasjonene. Tjenestene er gratis.

Ruskonsulent ung
Alle bydeler har egen ruskonsulent ung. De foretar innsøking til behandling, og følger opp ungdommer i og utenfor tiltak. Noen ruskonsulenter jobber forebyggende og driver også opplysende virksomhet om rus og bruk av rusmidler, i samarbeid med skolen. Ruskonsulenten arbeider også i team med andre konsulenter for eksempel innenfor psykisk helse, ungdom og booppfølging.

Uteseksjonen
Uteseksjonen i Oslo kommune tilbyr Hasjavvenningsprogrammet (HAP) til ungdom. Flere bydeler tilbyr også HAP lokalt. Både Uteseksjonen og SaLTo-koordinator har oversikt over om dette inngår i bydelens tiltak. Uteseksjonen kan også tilby en uforpliktende prat.

Ung Arena
Ung Arena er et samtaletilbud for barn og unge mellom 12 og 25 år. Hovedfokuset er psykisk helse og rus, men de unge kan komme uansett grunn. Tilbudet er på ungdommenes premisser, frivillig og lett tilgjengelig.

Barneverntjenesten/Barnevernvakten
Barnevernet kan kontaktes anonymt for å få veiledning, råd og drøfte en sak. Ved bekymring knyttet til barnets omsorg- eller livssituasjon skal bekymringen meldes til barnevernet, som vurderer om det skal undersøkes. Som offentlig ansatt er man pliktig til å melde bekymring skriftlig. Barnevernvakten er barneverntjenestens akutte døgnåpne tjeneste.

Samtykke/fullmakt

For å utveksle informasjon om en ungdom mellom tjenestene, må det innhentes fullmakt gjennom samtykke.

Se eksempel på samtykkeskjema på neste side.

Noen sentrale spesialisthelsetjenester

Uteteam Ung
Uteteam Ung er spesialisthelsetjenestens fleksible behandling av unge mellom 16 og 26 år med rus- og avhengighetsproblematikk. Er du bekymret for en ungdom, kan de kontaktes for å lufte problemstillingen (også anonymt). Uteteam Ung kan treffe ungdom der de er til en uforpliktende samtale.

BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk)
BUP er et poliklinisk spesialisthelsetilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom. De gir tilbud til barn og ungdom under 18 år, og deres familier. For å få hjelp fra BUP må det sendes henvisning fra fastlege, skolelege, lege på helsestasjon for ungdom eller barnevernsleder. Det kreves samtykke for å henvise på vegne av et barn eller ungdom. For ungdom under 16 år kreves også samtykke fra foresatte.

Oslo

Osloskolen

Samtykkeskjema (eksempel)

Jeg _____ Født _____

Skole _____

Samtykker til samarbeid mellom skole og _____ rundt min rusoppfølging.

Det betyr at skole v/en kontaktperson og _____ v/kontaktperson, kan dele relevant informasjon rundt min oppfølging.

Annen informasjon:

Kontaktperson skole: _____

Kontaktperson hjelpeapparat: _____

Dato:

_____

Elev/foresatt signatur: Skole ruskontakt signatur: Kontaktperson bydel signatur:

_____ _____ _____

Jobber du i det offentlige har du taushetsplikt om det du får vite om andre menneskers personlige forhold. Bakgrunnen for taushetsplikten er at hver enkelt har et behov for at visse opplysninger om dem ikke spres. Individet har en egenverdi og rett til å beskytte sitt privatliv. Et annet viktig hensyn er at folk skal ha tillit til de offentlige organene som får opplysninger om dem. Frykt for at opplysninger blir delt kan resultere i at en ikke søker hjelp. Det er viktig å ha tett dialog med ungdommen om forholdene som berører deres situasjon.

Deling av opplysninger med andre deler av forvaltningen krever enten et samtykke fra den opplysningen(e) gjelder, eller at det finnes en lovbestemmelse som gir deg rett eller plikt til å gi opplysningene videre. I utgangspunktet gjelder de samme regler om taushetsplikt for alle som jobber i kommunen, både lærere, SaLTo-koordinatorer, utekontakter, fritidsklubbledere, barnevernsansatte og NAV-ansatte. Disse reglene finner du i forvaltningsloven § 13–§ 13 g. Men barneverntjenesten og NAV har noen litt strengere regler. Disse finner du i barnevernloven § 6–7 og sosialtjenesteloven § 44.

I veilederen «Utenfor boksen – innenfor lovverket» finner du mer informasjon om taushetsbestemmelser og informasjonsplikt.

Hjem-skole-samarbeid

Skolen skal legge til rette for samarbeid

Foresatte er sentrale i det rusforebyggende arbeidet. Skolen er det viktigste samlingsstedet i kontakten med foresatte i det forebyggende arbeidet. Skolen skal legge til rette for kunnskapsdeling med ungdommene og foresatte om rusbruk og hva som rører seg i lokalmiljøet. Felles kunnskap om rus kan bidra til trygghet, både for ungdommer og foresatte.

For å sikre god kunnskapsdeling og informasjon om lokalt rusforebyggende arbeid, er det nødvendig med et gjensidig samarbeid mellom skolen og øvrige tjenester. Skolen er et naturlig samlingspunkt og har nødvendig relasjon og kontakt med elever og foresatte. Ved individuell oppfølging skal personalet på skolen ha tett kontakt og samarbeid med eleven, hjelpetjenestene utenfor skolen og foresatte. Ved behov skal skolen hjelpe til med å finne frem til de rette hjelpeinstansene og formidle kontakt med disse (forskrift til oppll. § 22-2. Sosialpedagogisk rådgiving).

Dialog og medvirkning ved oppfølging – barnekonvensjonen artikkel 12

Det er forhold hvor skolen vil være forpliktet til å informere foresatte, som for eksempel at skolen avdekker at en ungdom er ruset i skoletiden. Informasjon til foresatte om avdekket rusbruk og annet, skal gis i samråd med eleven. Samarbeid og dialog gir mulighet til trygge relasjoner og posisjon til å støtte eleven med å ta gode valg. Lytt til eleven om det er noen hensyn som må tas i kontakt med foresatte og om eleven bør få anledning til å informere sine foresatte selv, før skolen tar kontakt.

Vi samarbeider
Vi lærer av hverandre
Vi bygger kunnskap
Vi er aktive
Vi er kreative

Hvem gjør hva i forebyggingsarbeidet?

Foresatte

- «Oppdragelse» – grensesetting og støtte
- Delta på foreldremøter
- Søke nødvendig informasjon
- Samarbeide med andre foresatte

Skole

- Sikre at skolen har relevant kompetanse og gode planer for rusforebyggende arbeid
- Sikre at skolens medarbeidere har nødvendig kjennskap til skolens planer
- Sikre at medarbeidere har kunnskap til å oppdage bekymringsfult rusbruk og til å følge opp skolens prosedyrer
- Samarbeide med skolehelsetjenesten
- Legge til rette for samarbeid med foresatte
- Følge opp samarbeid med relevante tjenester i henhold til SaLTo-modellen, og i oppfølgingen av enkeltelever og grupper

Bydel

- Samarbeide med skolene i oppfølging av rusforebyggende plan
- Tilby kompetansehevende tiltak for
  - skoler
  - foresatte
  - andre som møter målgruppen
- Følge opp samarbeid i henhold til SaLTo-modellen, både i det forebyggende arbeidet og ved oppfølging av enkeltelever og grupper
- Tilby individuell oppfølging til unge om rus, og veiledning til deres foresatte
- Tilby skolefelting på faste dager
- Ansvar for skolehelsetjenesten
- Legge til rette for gode, inkluderende fritidstilbud

Politi

- Sørge for at alle skoler har en primærkontakt hos forebyggende politi
- Drive rusforebyggende virksomhet i samarbeid med skole og bydel i henhold til SaLTo-modellen
- Følge opp straffbare forhold

Lærerens rolle i rusforebyggende arbeid

- Bidra til at elevene utvikler kunnskap og kompetanse til rus gjennom undervisningen i relevante fag
- Samarbeide med øvrige faglærere for å dekke ulike aspekter vedrørende rus, grensesetting, fysisk og psykisk helse i undervisningen
- Legge til rette for trygge relasjoner og rom for dialog og refleksjon om ulike aspekter ved rus
- Ta bekymringer på alvor, varsle ledelsen og bidra til at elever får nødvendig oppfølging
- Følge opp skolens systematiske arbeid for et trygt og godt skolemiljø
- Følge opp enkeltelever
- Følge opp samarbeid med foresatte

Kompetanse

Tilbud om kompetanse

I samarbeid med Kompetansesenter rus Oslo (KORUS Oslo) tilbyr Osloskolen kompetanseheving til ansatte i foreldreaktiviteten Utsett! og verktøyet Kjentmann.

Utsett! er en foreldrerettet aktivitet i skolenes rusforebyggende arbeid. Utsett! består av presentasjoner til bruk på foreldremøter på henholdsvis 8., 9. og 10. trinn. Presentasjonene er lokalt tilpasset med resultater fra Ungdataundersøkelser fra den enkelte bydel.

Kjentmannsopplæring er et tilbud til både videregående skoler og ungdomsskoler. Alle videregående skoler i Oslo skal ha Kjentmanns-kompetanse og ungdomsskolene blir sterkt oppfordret til det. Overordnet mål med Kjentmann er å oppdage og identifisere tidlig rusbruk hos elevene, og å gi elever som ruser seg konstruktive handlingsalternativer. Slik kompetanse innebærer at en eller flere ansatte har fått særskilt opplæring på rus, og kan være en støtte for andre ansatte som møter elever med rusutfordringer. Kjentmannsopplæringen gir også en innføring i samtaleverktøyet motiverende samtale (MI).

KORUS Oslo tilbyr andre kompetansehevingstiltak som kan være relevante for skolefolk i alle posisjoner, og har en oppdatert kurskalender. Skolen kan også ta kontakt med KORUS Oslo for generell rådgivning og veiledning knyttet til det rusforebyggende arbeidet og planverket.

Læreplan og kompetansemål

Rusforebygging i fag

Som del av rusforebyggende plan skal skolen synliggjøre at temaer som omhandler rusforebygging inkluderes i undervisningen i relevante fag. Det gir et viktig utgangspunkt for skolens samarbeid med aktuelle tjenester i bydel, som for eksempel bydelens ruskonsulent. Tabellen viser relevante kompetansemål i fag for grunnskolen og gjennomgående fag i videregående opplæring.

Folkehelse og livsmestring

Overordnet del i LK20 inneholder tre tverrfaglige temaer som ses i sammenheng og dekkes over flere fag der det er naturlig. Et tverrfaglig tema er folkehelse og livsmestring. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk og personlig økonomi. Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanser som fremmer god psykisk og fysisk helse og evne til å ta ansvarlige og gode livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Verdivalg og betydningen av meningen med livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette egne grenser og respektere andres og kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Fag	Folkehelse og livsmestring	Kompetansemål etter 10. trinn	Kompetansemål etter vg1
Samfunnsfag	Faget skal bidra til at elevene kan gjøre gode livsvalg og håndtere utfordringer knyttet til seksualitet, personlig økonomi, rus, utenforskap og digital samhandling.	Reflektere over hvordan identitet, selvbilde og egne grenser blir utviklet og utfordret i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser.	Gjøre rede for sosialisering og drøfte hvordan identiteten og selvfølelsen til ungdom blir påvirket gjennom sosialisering.
Naturfag	Faget skal bidra til å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal kunne forholde seg kritisk til og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø i både hverdags- og arbeidsliv.	Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene.	Drøfte aktuelle helse- og livsstilspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder.

Plan for det rusforebyggende arbeidet

En lokal plan for det rusforebyggende arbeidet skal inneholde:

1. Skolens mål for det rusforebyggende arbeidet

2. Beskrivelse av det forebyggende arbeidet for

- Alle på skolen
- Trinnet
- Spesifikke grupper som
  - russen
  - fadderordning
  - revy
  - klassetur
  - arrangementer på skole
  - annet, f.eks. spesielle studieretninger
- Medarbeidere
- Foresatte

Eksempel på mal for beskrivelse av det forebyggende arbeidet:

Forebyggende informasjon/ undervisning	Til hvilken gruppe	Når	Hvordan	Ansvarlig
	Alle på skolen			
	Trinn			
	Russen			
	Revy			
	Klassetur			
	Arrangementer på skole			
	Studieretning			
	Foresatte			
	Annet			

Ansatte skal følge opp ved bekymring og varsle i henhold til skolens rutiner. Ansvaret for rett oppfølging i skolens regi ligger på rektor.

3. De ansatte skal følge opp når:

- man er bekymret for at en elev har et rusproblem
- en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden
- man mistenker eller oppdager at noen omsetter rusmidler på/ved skolen

Oppfølging skal være i samsvar med skolens ordensreglement.

Eksempel på mal

De ansatte ved skolen skal følge opp	Oppfølging	Ansvarlig
Når man er bekymret for at en elev har et rusproblem		
Når en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden		
Når man mistenker eller oppdager at noen omsetter rusmidler på/ved skolen		

4. Liste over aktuelle samarbeidsinstanser utenfor skolen med kontaktinformasjon

Eksempel på mal

Funksjon	Navn	Kontaktinformasjon
SaLTo-koordinator i bydelen		
Ruskonsulent ung i bydelen		
Helsetjenesten		
Skolens primærkontakt i politiet		
Barneverntjenesten		
Utekontakten/Uteseksjonen		
BUP/DPS/Ruspoliklinikk		
Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)		
Uteteam rus- og avhengighetsbehandling ung		
Fritidsklubber og andre møteplasser for ungdom		

5. Rollebeskrivelse for sentrale nøkkelpersoner i det rusforebyggende arbeidet på skolen

Eksempel på mal

Funksjon	Navn	Arbeidsoppgaver knyttet opp mot rusforebygging
Rektor		
Inspektør/avdelingsleder		
Rådgiver		
Sosiallærer		
Miljøterapeut/-arbeider		
Kjentmann		
Skolehelsetjeneste		

Fakta om rusmidler

De mest vanlige rusmidlene blant ungdom er alkohol, cannabis, kokain og MDMA. Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

Innholdet er kvalitetssikret i samarbeid med RUSinfo i 2022.

Alkohol

Det vanligste rusmiddelet blant ungdom

- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv.
- Alkoholrus øker risikoen for å havne i ulykker, bli voldsoffer eller voldsutøver. Risikoen for å bli et rans- eller voldtektsoffer øker også.
- Det er 18-årsgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for brennevin.
- Det er forbudt å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år.
- Høyt inntak av alkohol er giftig for kroppen – promille fra rundt 3 kan være dødelig.
- I kombinasjon med dempende medikamenter/rusmidler, sovemidler, smertestillende eller angstdempende midler (som f.eks. benzodiazepiner eller GHB), kan også langt lavere promille føre til død. Ved alvorlig alkoholforgiftning er legehjelp livsnødvendig.

Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- Cannabis finnes i ulike former som hasj, marihuana og cannabisolje. Kallenavn: brunt, grønt, gress og weed.
- Den vanligste inntaksmåten er at cannabisprodukter blir blandet med tobakk og røykes, enten rullet som en sigarett eller i pipe.
- Lukten av cannabis er søtlig, og kan minne om røkelse eller brent/svidd urtekrydder.
- Produkter tilsatt THC (virkestoffet i cannabis) kan også spises og drikkes.
- THC kan også inntas via e-sigaretter, såkalt «vaping».
- Virkningen kommer raskt ved røyking og kan vare i noen timer. Når cannabisprodukter spises tar det vesentlig lenger tid før virkningen kommer, noe som gjør det vanskeligere å dosere.
- Cannabisrusen er dempende og kan oppleves som avslappende.
- Sanseinntrykkene oppleves som sterkere, og rusen kan i noen tilfeller også endre virkelighetsoppfatning.
- Langvarig omfattende bruk kan utløse psykiske plager og lidelser. Akutte angstreaksjoner er ikke uvanlig.
- Mengden virkestoff (THC) i hasj har de siste ti årene nesten blitt tredoblet (og har også økt i marihuana), slik at skadepotensialet for cannabis er større enn tidligere.

Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

MDMA/ecstasy

Er et kjemisk fremstilt rusmiddel som virker både sentralstimulerende og kan gi forsterkede sanseinntrykk

- MDMA/ecstasy finnes både i pulver-/krystallform og som tabletter. Kallenavn: emma, molly, E, X og knips.
- Tablettene kan ha mange forskjellige farger og logoer.
- Virkningene kommer etter ca. 30–60 minutter og varer i 4–8 timer.
- Ved innsettende rus vil kroppstemperaturen og hjerterytmen øke. Pupillene blir store. Noen opplever kvalme og brekninger.
- Man kan føle seg våken og opplagt, eller full av empati og interesse for folk og verden rundt seg. Sanseinntrykk forsterkes, og mange opplever følelser av eufori og velvære. Det kan også oppstå en periode med forvirring, angst og akutte depresjoner.
- Når rusen går ut, vil mange kjenne seg fysisk utmattet og nedstemt. Lengre tids bruk kan føre til depresjoner og psykiske lidelser for disponerte personer, eller den som bruker hyppig.
- Bruk av MDMA her i de senere år blitt mer utbredt i en del miljøer, og er mer utbredt i Norge nå enn tidligere.

Kokain

Er et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokabusken

- Kokain foreligger som oftest som et hvitt eller gulaktig pulver.
- Vanligvis sniffes kokain, men stoffet kan også røykes.
- Kokainrusen gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring, men kan også gi akutt angst, paranoia eller depresjon.
- Ved sniffing kommer virkningen ca. 1–2 minutter etter inntak. Varigheten er vanligvis mellom 15 og 60 minutter, og derfor er det vanlig å ta flere doser i løpet av kort tid.
- Kokain kan gi kraftige nedturer i form av angst og depresjoner.
- Kokain kan gi betydelige skadevirkninger. Mest fremtredende er psykiske problemer som angst og depresjoner. I noen tilfeller kan det også oppstå psykoser, spesielt i form av paranoide trekk.
- Den stimulerende virkningen på hjerte- og karsystemet gir en økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser.

Amfetamin og metamfetamin

Er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som vanligvis kommer i pulverform

- Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og drikkes. Kallenavn: speed, pepper, joggesko, fort og makka.
- Virkningen kommer raskt etter inntak. Vanligvis varer amfetaminrusen fra noen timer og oppover, avhengig av dose.
- Virkningene av amfetamin og metamfetamin er svært like. Vanlige symptomer på bruk er høy selvfølelse, pratsomhet, rastløshet, nervøsitet, svimmelhet og våkenhet.
- Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin. Det er imidlertid mer potent, fordi det går raskere over til sentralnervesystemet. Noe av metamfetaminet metaboliseres dessuten til amfetamin, slik at virketiden blir noe lenger.
- Metamfetamin selges vanligvis som amfetamin på gaten, og brukerne vet ofte ikke selv hvilket stoff de får i seg.
- Amfetamin og metamfetamin har mange av de samme skadevirkningene som kokain. Brukere som tar stoffet over flere dager, opptil rundt en uke, kan gå inn i en psykose eller få en voldsom nedtur.

LSD, fleinsopp, DMT og andre hallusinogene stoffer

- Stoffene kan fremkalle endret virkelighetsoppfatning og vrangforestillinger. Visuelle hallusinasjoner er spesielt vanlige.
- Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner.
- LSD omsettes vanligvis i form av at det dryppes vanligvis på små papirbiter.
- Fleinsopp vokser vilt i naturen i Norge, men det finnes også utenlandske hallusinogene sopper og planter på markedet.
- Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntrer vanligvis etter 5–20 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 30–90 minutter og kan vedvare opptil 8–12 timer etter inntaket (LSD har lengre virkning enn fleinsopp).
- De senere årene har det også vært en økende interesse for DMT, særlig i form av plantebrygget Ayahuasca/Yage.

Benzodiazepiner

Er reseptbelagte legemidler med stor avhengighetsfare

- Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, søvndyssende, angstdempende og muskelavslappende virkninger. Vanlige benzodiazepiner er Xanor, Rivotril, Valium og Sobril.
- Når benzodiazepiner brukes som rusmidler benyttes gjerne langt høyere doser enn når de samme stoffene benyttes som legemidler. I misbruksmiljøene finnes også importerte, illegalt fremstilte, benzodiazepiner.
- Som rusmiddel brukes benzodiazepiner ofte sammen med andre rusmidler enten for å dempe uro etter bruk av sentralstimulerende stoffer, eller for å forsterke virkningen av heroin, alkohol eller andre dempende stoffer.
- Bruk av benzodiazepiner og alkohol samtidig kan føre til overstadig beruselse, tap av hukommelse og kontroll, og dermed en stor risiko for farlig adferd.
- Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser.
- Store doser benzodiazepiner kan gi motsatt virkning, og brukeren kan bli utagerende, aggressiv og miste kontrollen.

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol

NB!
Det er svært risikabelt å blande GHB med alkohol

- GHB forekommer oftest som en litt tyktflytende, fargeløs væske med salt smak, som kan lukte svakt av parafin. Kallenavn: Kork.
- GHB doseres vanligvis i bruskorker og drikkes.
- Virkningen inntrer gjerne i løpet av 15–30 minutter og kan fremkalle en rus hvor brukeren føler seg oppstemt og gira. Rusen varer gjerne i 4–6 timer.
- Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring og trøtthet.
- Inntaket kan i alvorlige tilfeller føre til bevisstløshet, hemmet pust og i verste fall død.
- Det finnes ingen kjent motgift mot GHB.

Opioder

Rus- og legemidler som har både dempende og smertelindrende effekt

- Heroin er et halvsyntetisk opiat.
- Det meste av heroinen som omsettes i Norge foreligger som et lysebrunt, ofte litt klumpete, pulver.
- Virkningen gir ofte en følelse av velbehag, kombinert med nedsatt selvkritikk og likegladhet.
- Brukeren får bittesmå pupiller.
- Sult, smerte og andre dagligdagse behov kan bli likegyldige for brukeren.
- Virkningene kan også være rastløshet og tretthet, kombinert med kvalme og oppkast.
- Virkningen av en dose heroin varer oftest noen timer.
- Den vanligste inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffes.
- Bruk av heroin er lite utbredt i ungdomsmiljøene, men det finnes en rekke andre opioider som har lignende virkninger som heroin. Tramadol, Oksykodon og ulike kodein-preparater er de mest vanligste av disse, og de brukes også som legemidler.

Lystgass

Lystgass som brukes til rusformål fås vanligvis i krempatroner, som selges lovlig i jernvare- og kjøkkenutstyrsforretninger

- Lystgass er en smak- og luktfri gass med smertestillende, beroligende og søvngivende virkning.
- Effekten av lystgass inntrer raskt og avtar like etter avsluttet innånding.
- Ved innånding forårsaker lystgass smertelindring og svimmelhet. Den dempende effekten kan gjøre deg mer utsatt for skader eller ulykker.
- Gassen i seg selv er ikke spesielt giftig, men kan fortrenge oksygenet i lungene, og det kan medføre bevisstløshet, kvelning og i verste fall død.
- Inntak av gassen rett fra beholderen kan medføre frostskader.

NPS – nye psykoaktive stoffer

Er kjemisk fremstilte og syntetiske stoffer som etterlikner virkningen av etablerte og kjente rusmidler

- NPS står for «nye psykoaktive stoffer», og er en betegnelse som i hovedsak omfatter nydesignede rusgivende stoffer. Ofte kalt "research chemicals", designerdop eller det misvisende "legal highs".
- Mange NPS-er er laget for å likne tradisjonelle illegale stoffer. Det finnes dermed både dempende, stimulerende og hallusinogene NPS-er. For mange av disse stoffene finnes det lite eller ingen dokumentasjon på hvordan de virker, eller om skadevirkninger over tid.
- Mange NPS-er er meget potente, noe som gjør det vanskelig for brukeren å dosere. Dette øker risikoen for overdosering og akutte skader. For noen av stoffene er det små forskjeller mellom en rusgivende dose og en overdose. Noen stoffer har dessuten en forsinket ruseffekt. Dette kan gjøre at brukeren tror at stoffet har liten eller ingen virkning, og derfor tar mer, noe som igjen øker faren for overdose eller forgiftning.
- Fentanyler er svært sterke opioider med både smertelindrende og dempende effekt, og kan forekomme i væskeform, pulver, tabletter, plaster og som LSD-lignende blotterpapir. Overdose- og dødlighetsfaren er høy på grunn av stoffenes sterke virkninger. Karfentanil er for eksempel et av de kraftigste syntetiske opioider som er fremstilt, ca. 10 000 ganger sterkere enn morfin. Noen ganger er de merket feil, og flere ganger har produkter merket Xanax vist seg å inneholde fentanylforbindelser. Det har også vært funnet fentanyler i oksykodon-tabletter.
- Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt «herbal smoke»), ofte under navnet «Spice», og var tilsatt for å gjøre rusen sterkere.
- De syntetiske cannabinoidene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette medfører at disse stoffene har større skadepotensiale sammenlignet med vanlig cannabis, og at de er mye vanskeligere å dosere korrekt. Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer.

Sniffing

Av lightergass, luftrenser (butan- og propangass), lim med mer

- Snifferusen gir et kortvarig, alkohollignede «kick».
- Sniffestoffer foreligger i væskeform, men pustes inn som gass.
- Virkningene kan være dramatiske med pusteproblemer, svimmelhet, kramper og akutte hjerterytmeforstyrrelser og blodtrykksfall.
- Friske personer kan omkomme i forbindelse med inntak av sniffestoffer på grunn av akutt oksygenmangel og sniffestoffenes virkning i seg selv.

Rustesting

Det er vedtatt i Oslo kommune at bruk av rusmiddeltesting av barn og unge under 18 år som del av såkalt «frivillig ruskontrakt» eller «ungdomskontrakt» med tyngende vilkår, som å avlegge urinprøve under tilsyn og med negative sanksjoner ved positiv eller ikke avlagt prøve, opphører i Oslo kommune fra 1. mai 2022.

Slike kontrakter krever hjemmel i lov. Kommunen har ikke slik hjemmel, og kan derfor ikke inngå slike kontrakter.

Skoler har heller ikke lovhjemmel til å kreve rustesting av elever. Det betyr at skolen ikke kan kreve at elever gir urinprøver eller gå gjennom elevenes eiendeler, selv om skolen har mistanke om at eleven er ruset eller har med seg rusmidler på skolen.

Utdanningsdirektoratet presiserer også at hvis skolen velger å bruke et samtykke fra eleven som grunnlag for frivillig rustesting, forutsetter det at eleven har gitt samtykket frivillig og at det er et informert samtykke. Skolene bør unngå å bruke samtykke for å utføre rustesting, ettersom det er en skjevhet i maktbalansen mellom elever og ansatte. Det kan heller ikke knyttes negative sanksjoner til resultatet av den eventuelle testingen.

Ordensreglementet i Osloskolen regulerer elevenes rettigheter og plikter på skolen, så lenge dette ikke er fastsatt i lov eller på annen måte (jf. opplæringsloven § 9A-10). Det følger av Oslo kommunes ordensreglement at det ikke er akseptert «å ha med, bruke eller være påvirket av alkohol, narkotika eller andre rusmidler» på skolen. Dette betyr at det å omsette, bruke eller være påvirket av rusmidler på skolen kan følges opp av skolen i tråd med ordensreglementet. Reglementet kommer også til anvendelse utenfor skoletiden, forutsatt at elevenes oppførsel har tilstrekkelig tilknytning til skolen. Skolene kan i tillegg utarbeide lokale ordensreglement, basert på Oslo kommunens sentrale reglement. I skolens ordensreglement kan det fastsettes lokale reaksjonsformer, som alternative tilbud til bortvisning, så sant disse er i henhold til opplæringsloven. I henhold til Oslo kommunes ordensreglement skal straffbare forhold normalt anmeldes.

Når skolen vet eller har sterk mistanke om at en elev er i ruspåvirket tilstand kan det, av hensyn til regler for helse, miljø og sikkerhet (HMS), være nødvendig å sikre at eleven ikke har adgang til opplæringsarenaer eller praksisplass. Alle situasjoner skal vurderes individuelt.

Som en del av byrådets russtrategi jobber Utdanningsetaten videre med å utrede alternative tilbud til bortvisning på grunn av bruk eller omsetning av rusmidler.

Rusproblemer i familien

Om lag 90.000 barn og unge i Norge lever til enhver tid med minst en foresatt med rusproblemer. Dette tilsvarer to til tre elever i alle skoleklasser. Slike erfaringer kan gi store og livsvarige omkostninger. Rusproblemer i familien kan være tabu- og skambelagt, og holdes ofte hemmelige og forblir usynlige for omgivelsene.

«Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler» ifølge psykolog Frid Hansen.

Rusproblemer i familien kan skape uforutsigbarhet som gjør det krevende å være ung i familien. Unge som lever i familier med rusutfordringer reagerer ulikt. Det er avgjørende for unges tillit til andre og deres selvforståelse at vi som fagpersoner anerkjenner og gyldiggjør deres erfaringer. Vi må våge å se, ta på alvor og tematisere vår uro for ungdoms situasjon.

Blå Kors Kompasset kan gi gratis rådgivning og samtaleterapi til unge i alderen 14–35 år som har vokst opp i en familie med alkohol- eller andre rusproblemer. Hvis du er bekymret for en av dine elever, kan du få veiledning av dem.

www.blakors.no/kompasset

Veiledere, retningslinjer og støttemateriell

Nasjonal faglig retningslinje: Tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge

(2019, Helsedirektoratet)

Ansatte som kommer i kontakt med barn, unge og voksne i risiko, unnlater ofte å handle på grunnlag av bekymringen. I denne retningslinjen står det hva som kan gi grunn til bekymring for et mulig rusrelatert problem, og hvordan man lettere kan gå fra bekymring til handling.

Veileder: Taushetsplikten og samhandling i kommunalt arbeid for barn – ungdom – familier

(2013, KS)

Veilederen gir kommunens ansatte innsikt i hvilket praktisk handlingsrom de har innenfor dagens lovverk, og knyttet til taushetsplikten. Hvilke regelverk gjelder for de ulike tjenesteyterne, hvordan kan man dele informasjon, og hvilke muligheter og begrensninger setter taushetsplikten for et samarbeid?

Veileder SaLTo: Utenfor boksen – innenfor lovverket

(SaLTo, 2021)

Veilederen skal være et verktøy som sikrer at de som jobber med forebyggende arbeid og de som jobber direkte med barn og ungdom vet hva de skal gjøre med sin bekymring.

Støttemateriell: Rusmiddelforebyggende arbeid i skolen – forslag til læringsaktiviteter

(IS - 1978, 2012, Helsedirektoratet i samarbeid med Utdanningsdirektoratet)

Materiellet er først og fremst en støtte til undervisningen om rusmidler, tilpasset relevante kompetansemål i de ulike læreplanene. Det pekes også på andre sentrale elementer i lokalt rusforebyggende arbeid, som godt læringsmiljø, lokale forebyggingsplaner, foreldremøter på skolen og samarbeid med foresatte og andre samarbeidspartnere.

Undersøkelser og datagrunnlag

- www.ungdata.no
- Oslohelsa
- www.fhi.no
- Elevundersøkelsen
- Involvert.no (tidl. «Ungdomsvennlige velferdstjenester»)
- Oslostandard for rusfaglig arbeid
- Oslostandard for oppsøkende arbeid med utsatt ungdom

Nyttige nettsteder

- www.korusoslo.no
- barnehjernevernet.korusoslo.no
- www.forebygging.no
- skole.forebygging.no
- www.rusinfo.no
- www.antidoping.no
- www.salto.oslo.kommune.no
- Ung Arena: et samtaletilbud for ungdom fra 12 til 25 år som bor i Oslo
- www.uteseksjonen.no
- prosentret.no
- www.rvts.no/region/ost
- www.rbup.no
- www.spisfo.no
- www.ung.no
- Uteteam rus- og avhengighetsbehandling ung
- weedensenteret.no
- Snakk om rus: rop.no/snakkomrus
- FN's barnekonvensjon
- Kjentmann: www.korusoslo.no/tidlig-intervensjon/kjentmann
- Utsett: www.rus-ost.no/folkehelse-og-ungdata/utsett
- Kompasset: www.blakors.no/kompasset
- Ivareta: www.ivareta.no/
- Rustesting: www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/rustesting-av-elever

Oslo kommune
Osloskolen
Design: Janne Dahl
Foto: iStock

Oktober 2022
Veileder
Rusforebyggende arbeid

Samarbeidspartnere:
KORUS Oslo
SaLTo
RUSinfo