



Veileder for rusforebyggende arbeid – Steigenskolen

Utviklet av

*Linda M. Johnsen – folkehelsekoordinator i Steigen kommune
& Margrete V. Bakklund – lektor på Steigenskolen Leinesfjord*

Innholdsfortegnelse

Forord.....	3
Målsetting.....	3
Prosjektet «Skal, skal ikke»:	4
Hovedmål.....	4
Delmål	4
Kunnskapsgrunnlag	5
Islandsmodellen – suksessoppskrift for forebygging av rusbruk blant tenåringer.....	5
Tallgrunnlag	6
Ungdata 2022	6
Rusmidler	6
Helse.....	7
Kommunehelsa statistikkbank.....	9
Ungdomshjernen, hvorfor er det farligere for ungdom å ruse seg enn for voksne?.....	10
Belønningssenteret utvikles tidligere hos unge	10
Kontrollområdet modnes lenge etter lystsenteret.....	10
Hva skjer med ungdomshjernen når rusmidler brukes ofte?.....	11
Er noen mer sårbare for misbruk og avhengig enn andre?.....	11
Hva er tegn på skadelig eller behandlingstrengende rusmiddelbruk hos unge?	11
Er det alkohol, narkotika eller tobakk som fører til de største problemene?	12
Helsefremmende skole	13
Elevmedvirkning	14
Rusmidler og ruspress:	14
Undervisning om rus:	14
Ved besøk utenfra:	15
Ønsker besøk fra:	15
Fritid:.....	15
Skolens samarbeidspartnere	16
Nav – Rustjenesten.....	16
Politi	16
Helsestasjonen	16
Barne- og ungdomsarbeider	17
Psykisk helse	17
Barneverntjenesten/ Barnevernvakten.....	17
Felles Ansvar	17
N.K.S Veiledningssenter for pårørende	18
Frisklivssentralen	18

Folkehelsekoordinator	18
Samarbeid hjem- skole	19
Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet	20
Foresatte	20
Skole	20
Lærerens rolle i rusforebyggende arbeid	20
Lokalsamfunnet	20
Læreplan og kompetansemål	21
Folkehelse og livsmestring	21
Rusforebygging i fag	21
Skolens plan for det rusforebyggende arbeidet	22
Fakta om rusmidler	23
Alkohol	23
Cannabis	23
MDMA/ecstasy	24
Kokain	24
Amfetamin og metamfetamin	24
LSD	25
Benzodiazepiner	25
GHB	25
Sniffing	26
Heroin	26
Lystgass	26
NPS – nye psykoaktive stoffer	27
Greit å vite om bruk av rusmidler:	28
Rusproblemer i familien	29
Støttmateriale	30
Nyttige nettsteder	30
Kilder	32
Ressursbank	33
Ubrukte forslag	33
Forslag fra elevene	33
Forslag fra lærerne	33
Oppgaver om rus, doping og helse	34

Forord

"Bruk av alkohol og illegale rusmidler er blant de viktigste risikofaktorene for død og tap av friske leveår i befolkninga. Alderen for rus-debut er lav for ungdom i Steigen, og vi har en relativt høy andel voksne brukere med utfordringer knyttet til rus. For ungdom er hasj og marihuana blitt lettere tilgjengelig de siste årene." ([Kommuneplanens Samfunnsdel](#))

Et av de langsiktige målene fra kommunestyre i Steigen i planperioden (2021 – 2033) er å:

«arbeide strukturert med rusforebygging blant barn og unge for å utsette alkoholdebut og hindre bruk av illegale rusmidler».

Mottoet til Steigens skolen Leinesfjord er «Vi gjør hverandre gode». I samarbeid med FAU er følgende tre mål for skolemiljøet utformet:

1. Ingen skal mobbes
2. Alle skal føle seg inkludert.
3. Alle skal føle mestring

Målsetting

Dokumentet skal tydeliggjøre hvordan Steigen kommune jobber rusforebyggende med utgangspunkt i skolen som arena gjennom:

- å være ett arbeidsverktøy for lærerne i planlegging og gjennomføring av undervisning
- legge til rette for tverrfaglig samarbeid med skolen som arena
- å fremme betydningen av foreldrenes rolle i det rusforebyggende arbeidet



Prosjektet «Skal, skal ikke»:

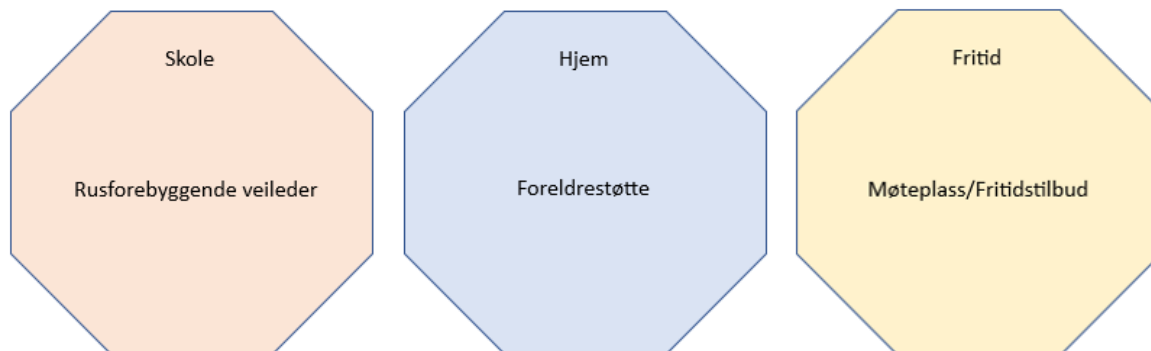
Bakgrunn for folkehelseprosjektet «Skal, skal ikke» er kommunens utfordringsbilde når det gjelder barn og unges psykiske helse, livskvalitet og rus.

Hovedmål

- Unge i Steigen skal få økt kunnskap og trygghet slik at de kan ta selvstendige valg i forhold til rusbruk.
- Prosjektet skal sikre en tverrfaglig tenkning rundt det rusforebyggende ungdomsarbeidet. Universelle tiltak, sosial utjevning og ungdomsmedvirkning står sentralt.

Delmål

- Lage og implementere en rusforebyggende veileder i ungdomsskolen.
 - Sikre lik innsats i rusforebyggende arbeid over tid.
- Igangsette foreldrestøtte i rusforebyggende ungdomsarbeid.
 - Bevisstgjøring på foreldre/voksenrollen.
 - Øke deres kunnskap om rusbruk lokalt/nasjonalt.
- Skape gode møteplasser for ungdom.
 - I samarbeid med ungdommene og «Fremtiden er nå».
 - Øke aktivitetstilbud til de gruppene som har behov for det.



Les mer på forebygging.no

Kunnskapsgrunnlag

Islandsmodellen – suksessoppskrift for forebygging av rusbruk blant tenåringer

På slutten av 1990 tallet var 15-16 åringene på Island blant de som ruset seg mest i Europa. I dag topper Island den europeiske statistikken over tenåringene som ruser seg minst. Hvilke grep har islendingene gjort for å få til denne positive endringen av tenåringenes rusvaner?

- Universell forebyggingsstrategi
- Tverrfaglig samarbeid
- Samarbeid skole/foresatte
- Jobbe med sosial ulikhet

Islandsmodellens brede tilnærming til utfordringen med universelle tiltak på flere av arenaene som ungdom beveger seg på, er nok helt sentral for suksessen. Dette er en av argumentene for å fokusere både på det som skjer på skolen, men også ha fokus på opplæring og samarbeid med foreldre. I tillegg til å være viktige på hjemmebanen er også foreldrene til ungdommene de som trener og møter mange av ungdommene på organiserte aktiviteter på fritiden.

Å få ett godt samarbeid med de som møter ungdommen på fritiden for eksempel på ungdomsklubben er også viktig.

Prinsippene og erfaringene fra Islandsmodellen har hatt stor betydning for utviklingen av prosjektet, og da også veilederen:

- Styrke det sosiale miljøet
- Fritidstilbud, innsats på flere arenaer der unge opptrer
- Involvere fagmiljøer, politikere, fagetater, slik at innsatsen blir tverrfaglig og allsidig
- Løsningen skal henge sammen med problemet og man må erkjenne behovet for langsiktighet

Det sosiale miljøet styrkes gjennom arbeid med klassemiljø og fritidstilbud. Lokalmiljøet blir involvert hovedsakelig gjennom foresatte.

Lokal- og tverrfaglig kunnskap styrkes gjennom foredrag fra fagmiljøer som Felles ansvar og KorusNord.

KorusNord har veiledet i prosessen med veilederen. Foreldre, ungdommer, samarbeidspartnere som NAV, helsearbeidere og politi har blitt involvert via spørreundersøkelser, informasjonsmøter og samarbeidsmøter. Lærerne og elevrådet på ungdomstrinnet har vært med i prosessen med utviklingen av veilederen.

Les mer på: <https://www.forebygging.no/Kronikker/2019/Island-modellen--Suksessoppskrift-for-forebygging-av-rusbruk-blant-tenaringer/>

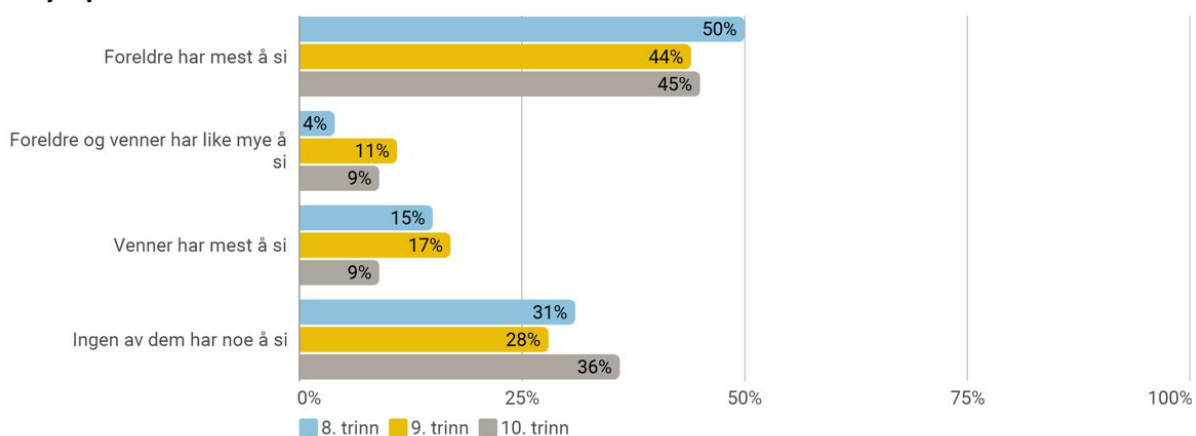
Tallgrunnlag

Ungdata 2022

Ungdata er en spørreundersøkelse for lokale barn og ungdommer der skoleelever svarer på spørsmål om hvordan de har det, og hva de driver med på fritiden. Steigen kommune har gjennomført Ungdata hvert tredje år siden 2013 på ungdomstrinnet og vgs. I 2022 ble Ungdata junior gjennomført på mellomtrinnet i Steigen for første gang. Spørsmålene omhandler temaer som foreldre, venner, skole, lokalmiljø, fritidsaktiviteter, helse og trivsel. Ungdomstrinnet og vgs. får i tillegg spørsmål om rusmiddelbruk, seksualitet, risikoadferd og vold. Utvalgte indikatorer under er hentet fra ungdomstrinnets Ungdata.

Rusmidler

Vil du si at venner eller foreldre/foresatte har mest å si for deg når det gjelder ditt syn på bruk av rusmidler?

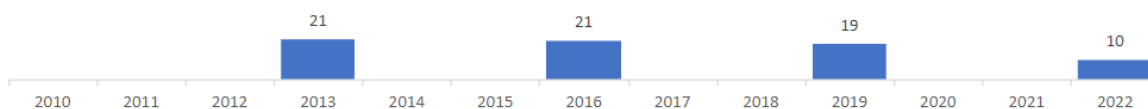


Figur 1: graf som viser hvor stor prosentandel av ungdommer på 8., 9. og 10.trinn som svarer at enten venner, foreldre, begge eller ingen av alternativene har mest å si for ungdommens syn på bruk av rusmidler.

På spørsmål om rusmidler svarer de fleste ungdommene at de ikke får lov av sine foresatte å drikke alkohol. 12% av ungdommene som har svart vet ikke om de får lov av sine foresatte til å drikke alkohol. Videre viser undersøkelsen at omtrent halvparten av ungdommene mener at foreldrenes meninger har mest å si for deres syn på rusmidler. Dette er betydelig mer enn de 9-17 prosentene som mener at venner har mest å si, eller de rundt 30% som mener at verken venner eller foreldre har noe å si.

Når vi ser på resultatene knyttet til spørsmål om alkohol viser ungdataundersøkelsen at det er stor variasjon i når ungdom starter å drikke. På slutten av ungdomsskolen har 1 av 4 ungdommer på landsbasis vært beruset. Steigen har tradisjon for tidlig rusdebut.

Tidstrend i Steigen kommune. Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året



Figur 2: graf som viser utviklingen over tid av hvor stor prosentandel av elevene i ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året.

Alkohol er det rusmidlet med størst utbredelse blant ungdom. Likevel er det de færreste som på ungdomsskolen har begynt å drikke alkohol. Fra 2013 til 2019 svarte rundt en femtedel av ungdommene som tok ungdomsundersøkelsen, at de hadde vært beruset det siste året.

Tidstrenden viser en nedadgående kurve med kun 10 % i 2022, men det er grunn til å tro at dette er et kunstig lavt tall som henger sammen med ulike tiltak og innstramminger i samfunnet under koronapandemien. Utviklingen sommeren og høsten 2022 antyder en økning opp mot nivået i 2019. Av de 10 prosentene som i 2022 rapporterer at de har vært beruset det siste året er det dobbelt så mange jenter som gutter som svarer at de har vært beruset.

Det har vært en nedadgående trend knyttet til bruk av røyk og snus. Av de som svarer at de snuser sier like mange gutter som jenter at de snuser. Ingen av ungdommene har svart at de har brukt hasj eller marihuana det siste året. Få ungdommer har fått tilbud om det, og tidstrenden på dette er nedadgående. Men også her har vi sett at tilgangen på hasj er økende også inn mot ungdomsgruppa våren 2023.



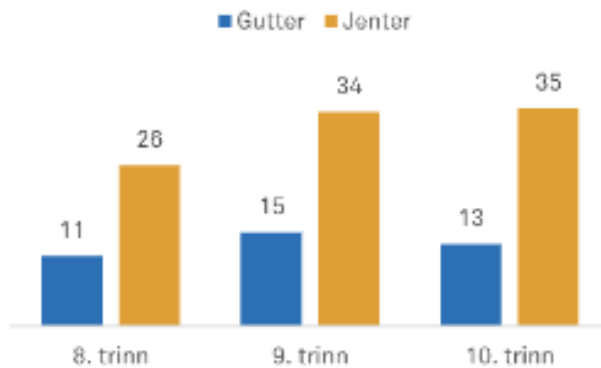
Figur 3: grafen viser hvor stor prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har svart at de røyker eller snuser. Blå søyle viser røyker ukentlig eller daglig, Orange søyle viser snuser ukentlig eller daglig.

Helse

På spørsmål om helse svarer ungdom i Steigen at de er ganske fornøyde med helsen sin, men i mindre grad enn landsnittet. Guttene er mer fornøyd med egen helse enn jentene. Mange

ungdommer svarer at de er plaget av hodepine, jentene i større grad enn guttene. Bruken av reseptfrie smertestillende er økende og over landsnittet.

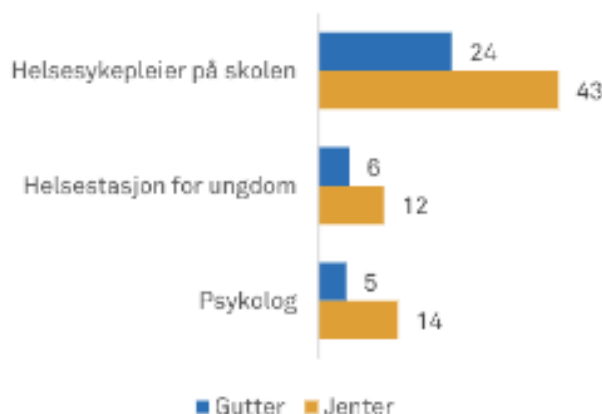
Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Figur 4: Grafen viser prosentandelen av ungdommene som svarer at de bruker smertestillende daglig eller ukentlig. Resultatet er sortert etter kjønn og hvilket trinn ungdommene går på.

Prosentandelen av guttene som svarer at de bruker reseptfrie smertestillende enten daglig eller ukentlig ligger mellom 11 og 15 prosent med høyest prosent på 9.trinn. Både for jenter og gutter er det en lavest andel som bruker reseptfrie smertestillende på 8.trinn. Prosentandelen av jenter er fra 26 til 35 prosent.

Prosentandel gutter og jenter som har brukt ulike helsetjenester i løpet av det siste året



Figur 5: Grafen viser resultatet på spørsmål om hvilke helsetjenester ungdommene har brukt det siste året.

Jentene bruker skolehelsetjenesten i større grad enn guttene, mens guttene bruker psykolog i større grad enn jentene. Samtidig svarer guttene at de ikke har hatt psykiske plager siste uke - underrapporterer guttene? Psykiske plager har gått opp med 5 % siden 2019.

Kommnehelsa statistikkbank

Steigen kommune har et høyere antall registrerte innbyggere med utfordring i forhold til rus enn både landet som hele og Nordland fylke.

Tabell 1: alkohol omsatt i dagligvarebutikker og Vinmonopol

År	2012	2013	2014	2015	2016
Geografi					
Hele landet	5,1	5,0	5,0	5,0	5,0
Nordland	5,6	5,6	5,6	5,5	5,4

Salgstallene for alkohol omsatt i dagligvarebutikker og Vinmonopolet er høyere i Nordland enn i hele landet, dette gjelder også for Steigen.

Tabell 2: Prosentandel av ungdom (13 – 16 år) som svarer at de har vært beruset

År	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Geografi											
Hele landet	14	14	14	13	13	12	12	13	13	13	13
Nordland	:	:	:	17	15	15	15	16	16	:	16
Steigen	..	19	19	20	13

Tabellen viser hvor mange prosent av ungdom mellom 13 og 16 år som svarer at de har vært beruset i landet, Steigen og Nordland. Steigen har i alle årene det har vært gjort registreringer hatt høyere andel ungdom som har vært beruset enn det som er gjennomsnittet i Norge som helhet.

Tabell 3: Prosentandel av ungdom (13 – 16 år) som svarer at de har prøvd eller brukt Cannabis

År	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Geografi										
Hele landet	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Nordland	:	:	:	2	2	2	2	4	4	4

Prosentandelen som svarer at de har prøvd eller brukt Cannabis er fra 2015 til 2018 lavere i Nordland enn i resten av landet. I 2019 og 2020 er tallene likt som resten av landet, og i 2021 er tallene i Nordland høyere enn resten av landet. Cannabis og andre stoffer er i liten grad utbredt blant Steigen ungdom.

Ungdomshjernen, hvorfor er det farligere for ungdom å ruse seg enn for voksne?

Artikkel hentet fra bloggen til Oslo universitetssykehus. Teksten er skrevet av Espen Ajo Arnevik, psykolog/PhD/leder, Nasjonal kompetansetjeneste TSB, Oslo universitetssykehus og publisert 08.februar 2018

Fordi hjernens områder modnes i ulik takt er ungdom mer utsatt for å utvikle misbruk eller avhengighet enn eldre. Internasjonal forskning gir oss stadig ny viten om virkningen av rusmiddelbruk hos unge. Her får du en kort oppsummering på hva den nye forskningen gir svar på.

Belønningscenteret utvikles tidligere hos unge

Felles for all ruspåvirkning er at den frigjør stoffet dopamin til hjernens belønningscenter. Omtrent som når vi trykker på gasspedalen slik at motoren får bensin.

Motoren i dette tilfellet er et belønningscenter i hjernen. Denne delen av hjernen blir tidlig utviklet. Takket være denne motoren motiveres mennesker blant annet for læring, utforskning og til å knytte sosiale bånd.

Når hjernen belønner oss gjennom dopamin, gjentar vi gjerne slik atferd. Hverdagslige gleder fører til at hjernen produserer moderate mengder dopamin. Når vi tilfører kroppen rusmidler overstyrer eller kidnapper vi hjernens belønningsystem, slik at rusrelatert belønning oppleves sterkere, mens verdien av naturlige stimuli synker.



Kontrollområdet modnes lenge etter lystcenteret

En stor del av rusopplevelsen består i at en flom av dopamin frigjøres i hjernens belønningscenter. Dopamin i en slik mengde skaper en sterk trang til å gjenta rusopplevelsen.

En tenårings hjerne har mindre evne til å stå imot denne trangen enn en ferdig utviklet hjerne har. Områder i hjernen som regulerer kontroll modnes lenge etter lystcenteret, først i midten av 20-årene.

Hjernen hjelper altså en tenåring å holde full fart framover, men støtter dårlig opp om evnen til å bremse. Først i midten av 20-årene er hjernen til maksimal hjelp for oss når vi skal balansere mellom impulser for eksempel til å bruke rusmidler og evnen til selvkontroll.

Hva skjer med ungdomshjernen når rusmidler brukes ofte?

Hvis rusopplevelsen stadig gjentas, forsterkes hjernens evne til automatisk å forbinde glede med bruk av rusmidler. I formende år er hjernen flink til lære på godt og ondt. Den lærer å knytte bånd mellom impulser til rusbruk og selve rusbruken. Hos noen får bruk av rusmidler en betydning i livet som overskygger andre positive opplevelser.

Ungdom bør vente lengst mulig med å drikke alkohol, for å skåne både kropp og psyke. Hjernen er nemlig ikke fullt utviklet før man er 25 år og rus kan dermed påvirke utviklingen negativt.

Blir utviklingen forstyrret, kan man for eksempel få problemer med:

- hukommelsen
- sosial atferd og evnen til å lære
- å skille mellom rett og galt
- å avgjøre konsekvenser handlinger kan få
- å planlegge og sette mål
- å kontrollere impulser

Er noen mer sårbare for misbruk og avhengig enn andre?

Å bli utsatt for stress – for eksempel i form av følelsesmessig eller fysisk mishandling – gjør hjernen følsom for stress senere i livet. Dette øker sannsynligheten for tidlig debut med rusmidler og for at rusmiddelbruk utvikler seg til å bli et problem.

Hva er tegn på skadelig eller behandlingstrengende rusmiddelbruk hos unge?

Unge føler sjelden at de trenger behandling, og søker nesten aldri behandling på egenhånd. Hvis en ungdom begynner å oppføre seg annerledes, tilsynelatende uten grunn, for eksempel ved å trekke seg tilbake eller virke sliten, deprimert, eller fiendtlig, kan det være tegn på at vedkommende utvikler et rusmiddelrelatert problem.

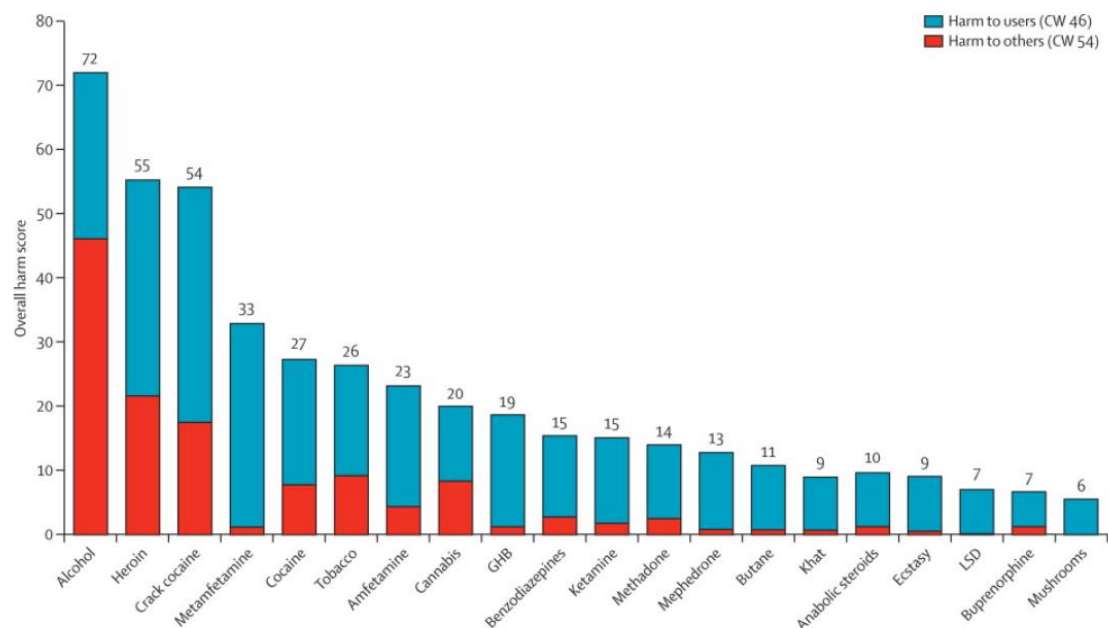
Foreldre og andre har lett for å forveksle slike tegn og symptomer på rusproblemer med normale pubertetstrekk.

Andre tegn på rusmiddelbruk er:

- endret vennekrets
- likegyldighet med personlig hygiene
- nedgang i skoleprestasjoner
- mye skolefravær eller skulking
- minsket interesse for tidligere favorittaktiviteter
- endringer i spise- eller søvnvaner
- dårligere relasjoner mellom den unge og familiemedlemmer / venner.

Er det alkohol, narkotika eller tobakk som fører til de største problemene?

En forskergruppe fra England har prøvd å svare på dette og rangert ulike rusmidler etter hvor skadelige de er.



Tabellen rangerer de ulike rusmidlene basert på hvor skadelige de er for brukeren (blå), og for andre for eksempel samfunn og pårørende (rød).

Du kan lese sammendrag av forskningen og resultatene ved å følge lenken:

https://www.researchgate.net/publication/285843262_Drug_harms_in_the_UK_A_multi-criterion_decision_analysis



Artikkel 33: "Alle barn skal beskyttes mot narkotika og andre psykotrope stoffer."

Artikkel 12: "Alle barn har rett til å seie meininga si, og deira meining skal bli tatt på alvor."

Helsefremmende skole

Alle skolene i Steigen er kvalifiserte og følger kriteriene for helsefremmende skoler.



God helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring og læring. Skolen er viktig for å bygge gode levevaner i tidlig alder. Grunnlaget for kriteriesettet bygger på FNs barnekonvensjon, opplæringsloven, folkehelseloven og gjeldende forskrifter for skoler. Skolen er godkjent etter forskrift om miljørettet helsevern.

Formål

Helsefremmende arbeid i skolene skal bidra til god helse, trivsel, læring og gode holdninger for elever og ansatte.

1 Helsefremmende arbeid er forankret i skolen

Det helsefremmende arbeidet er forankret i skolens årsplan, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Arbeidet evalueres jevnlig. De ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende skolehverdag.

2 Skolen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og godt psykososialt miljø

Skolen arbeider aktivt for at den enkelte elev skal oppleve trivsel, trygghet og sosial tilhørighet. Det arbeides aktivt med forebygging av mobbing og krenkelsler.

3 Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag

Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, både ute og inne. Aktivitetene bør være varierte og medføre at man blir andpusten og at kroppen blir utfordret fysisk på ulike måter.

4 Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges

Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke. Skoler med kantine/matbod må stimulere elevene til sunne valg. Det er lagt til rette slik at det er enkelt å velge kaldt vann som tørstedrikk.

5 Skolen er tobakks- og rusfri

Det er ikke tillatt å bruke røyk, snus eller andre rusmidler i løpet av skoletiden. Dette gjelder alle elever og alle ansatte som har kontakt med elever i løpet av skoletiden.

6 Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskeltilbud med mulighet for «drop-in» for elevene. Tjenesten skal være tverrfaglig.

7 Skolen har gode rutiner for samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte

Skolen har tydelig medvirkning fra elever og foreldre i utviklingen av skolens miljø og ulike tilbud. Klasseråd, elevråd og FAU brukes aktivt i arbeidet. Elevenes fysiske og psykiske helse og samspill med andre er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

8 Skolen gir opplæring i levevaner og har arbeidsmåter som fremmer helse

Elevene gis opplæring i helsefremmende levevaner. Alle elever skal kjenne de nasjonale kostråd og anbefalinger for fysisk aktivitet. Varierte undervisningsmetoder sikrer at flere elever får muligheten til å oppleve mestring.

9 Skolen samarbeider med andre instanser

Det etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser etter behov, dette for å sikre et helhetlig tilbud rundt eleven.

10 Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid

Det arbeides med trafikkopplæring, og andre sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende tiltak for å skape robuste og trygge elever. Skolen har gode rutiner for internkontroll.



Skolene og barnehagene skal årlig evaluere sitt helsefremmende arbeid, det er utarbeidet et eget skjema for denne evalueringen.

Elevmedvirkning

«Det å være begynt på ungdomsskolen oppleves som en så stor overgang at det oppstår en forventning til hva man skal gjøre. For eksempel å drikke.»

Elevrådet på ungdomstrinnet var involvert i arbeidet med veilederen for det rusforebyggende arbeidet gjennom elevrådsmøter hvor veilederen var hovedtemaet. På disse møtene fikk de innsyn i arbeidet, ble satt inn i hensikten med veilederen og hvordan veilederen er tenkt brukt. De har stilt spørsmål, kommet med egne tanker og innspill. Gjennom dialog og refleksjon har elevene fått si hva de tenker om det rusforebyggende arbeidet som har vært gjort tidligere, hva de ønsker seg i årene som kommer og hvordan de opplever bruken av rusmidler i ungdomsmiljøet. Elevrådsrepresentantene har hatt med seg temaet inn i klassene, slik at resten av elevgruppa også har deltatt i prosessen.

Under følger noen temaer som ble jobbet med på møtene, utfra elevenes ståsted og erfaring, med utvalgte kommentarer.

Rusmidler og ruspress:

«Små grupper av ungdommene som er med eldre ungdommer blir invitert på fest. Selv om man blir invitert på fest er det ikke nødvendigvis press på å drikke.»

«Mange prater om å dra å drikke som at det er noe kult, men færre enn de som prater om det drikker faktisk.»

«Det er lett å bli påvirket av eldre venner.»

«Om man ikke drikker når man blir invitert på fest, blir man kanskje ikke invitert neste gang. Man blir sett på som usosial.»



Undervisning om rus:

«Å lære om rusmidler på slutten av 9.klasse blir for sent.»

- Mer undervisning om rus og konsekvenser det kan få så tidlig som mulig og oftere.
 - o kanskje så tidlig som 7. klasse, og i hvert fall i 8. klasse
 - o ikke bare et par ganger i løpet av ungdomstrinnet.
- Aktuell serie som dokumentar-serien til Leo Ajkic «Rus» kan gjerne brukes
- Et tema bør være hvor ungdom som er rusavhengig kan oppsøke hjelp, prøve å fjerne stigma rundt rus
- Tverrfaglig oppgave – Reflektere rundt avhengighet.

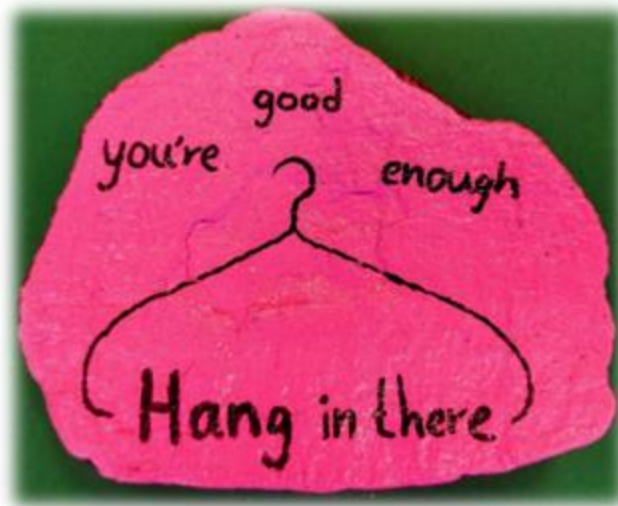
«Kan gjerne komme noen andre enn lærerne»

Ved besøk utenfra:

- Besøk i mindre grupper, komme tettere på.
- Få tid etter foredrag til dialog, stille spørsmål.

Ønsker besøk fra:

- Rustjenesten
- Noen som har erfaring med avhengighet
- Politiet



Fritid:

«Skippy er viktig! Den fører til bedre samhold, og vi kan være sammen uansett hvor vi bor.»

Ungdommene sier at:

- skyss er en utfordring for å delta på fritidsaktiviteter.
- de setter pris på at politiet involverer seg i aktiviteter som de driver med.
- fritidstilbudet "Ungtreffet" er bra, og det er fint med et arrangement som når de litt eldre ungdommene.
- flere møteplasser er ønskelig, kanskje en gang i uken?
- "Rett etter skolen" aktiviteter som «Språkpiloten» og «Åpen hall – onsdager» er veldig bra.
- det hadde vært nyttig med en oversikt over alle tilgjengelige fritidsaktiviteter.

Skolens samarbeidspartnere

Nav – Rustjenesten

I Steigen kommune er rustjenesten organisert under NAV og lokalisert i NAV sine lokaler i Leinesfjord. Rustjenesten er et kommunalt lavterskeltilbud som tilbyr behandlingssamtaler og rusmestring, tilbakefallsforebygging og støttesamtaler, veiledning og annen oppfølging, for den som måtte slite med alkohol, rus eller annen avhengighet. De tilbyr også samtaler, aktiviteter og kan henvise til rusbehandling/ettervern. Rustjenesten er tilgjengelig også for veiledning og råd rundt andre typer av problematisk avhengighet som gaming, sosiale medier og shopping.

For lærere kan det være relevant å vite at rustjenesten har et lavterskel tilbud til pårørende som er anonymt, gratis og kan innebære samtaler med fysisk oppmøte eller over telefon. Ungdom med pårørende eller andre nære som sliter med rus kan få tilbud om samtaler uavhengig om deres nærmeste er i behandling eller om vedkommende kanskje ikke ønsker kontakt med rustjenesten for egen del.

En del av rustjenestens oppgave er å jobbe med forebyggende tiltak i kommunen i samarbeid med skole, helsetjeneste, politi og ungdomsklubb. Rustjenesten ønsker fra 2023 å bistå under foreldremøter på de ulike ungdomstrinnene når fokuset er på rusforebyggende arbeid. Hensikten med dette arbeidet er å gjøre foreldrene mer bevisst på hva som kan bidra til at ungdom utsetter alkoholdebutt.

Politi

Politiet i Nordland politidistrikt har over flere år samarbeidet med skolen blant annet når det kommer til det å forebygge rusmisbruk blant barn og unge. Politiet har besøkt skolen i perioden hvor elevene lærer om narkotika, og andre rusmidler, for å ha foredrag om temaet for elever på 9.trinn. I tillegg stiller politiet gjerne opp dersom skolen ønsker hjelp knyttet til andre tema, som for eksempel kriminalitet generelt, vold og sedelighet, internett og sosiale medier, trafikk, samt politiets rolle.

Helsestasjonen

Helsestasjon er lokalisert på Steigentunet i Leinesfjord, men har også ett tilbud direkte rettet mot ungdommen hver tirsdag på Miljørømmet på Steigens skolen Leinesfjord. Der kan ungdom komme for å snakke med en helseråd giver eller helsesykepleier om stort og smått, alt fra konflikter i vennegjengen, vanskelig skolehverdag, problemer på hjemmebane eller helt andre ting. Alle helsestasjonens tjenester er gratis og en del av det helsefremmende og forebyggende helsearbeidet som er rettet mot barn og unge mellom 0 – 20 år som bor eller oppholder seg i kommunen.

Helsesykepleierne og helseråd giver samarbeider tett med skolen om alt fra vaksineringsoppfølging av enkelte elever, bidrag til seksualundervisningen og lignende.

Helsestasjonen er representert i Ti-Teamet, team for tidlig innsats, sammen med rektor, spesialpedagog og rådgiver. Oppgaven til Ti-team er å drøfte og veilede når det er bekymring rundt en enkelt elev. For at en sak skal komme opp i Ti-team må foresatte samtykke til dette.

Barne- og ungdomsarbeider

I Steigen er kommunens barne- og ungdomsarbeider lokalisert på rådhuset. Noen av arbeidsoppgavene til barne- og ungdomsarbeideren i Steigen er å lede ungdomsrådet, arrangere åpen hall, aktiviteter for barn og unge i feriene og arrangere Skippy. Skippy er et rusfritt fritidstilbud i Allhuset annenhver fredag gjennom skoleåret. I anledning Rock mot Rus, Basecamp Salten og andre arrangementer for ungdommen som skjer andre steder i fylket legger barne- og ungdomsarbeider til rette for at ungdommene i Steigen skal få reise på dette.

Psykisk helse

Kontor for Psykisk helsearbeid holder til på Steigentunet, og er et kommunalt tilbud rettet mot mennesker med psykiske problemer og konsekvensen av problemene hos den enkelte, deres familier og nettverk. Målet er å bidra til at alle innbyggerne i Steigen skal ha god psykisk helse. Hver fjerde nordmann vil en gang i løpet av livet få problemer med sin psykiske helse. Psykiske problemer kan være forbigående og kan oppstå ved livskriser.

Barneverntjenesten/ Barnevernvakten

Ved bekymring knyttet til unges eller foreldrenes bruk av rusmidler skal bekymring meldes til barnevernet, som vurderer om det skal gjøres undersøkelser. Som offentlig ansatt har lærere plikt til å melde bekymring skriftlig. Siden 01.09.2018 er det inngått vertskommunesamarbeid med Bodø kommune og Steigen kommune. Alle henvendelser til barnevernet angående barn og ungdom i Steigen skal dermed gå til Bodø kommune. Barnevernet kan kontaktes anonymt for å få veiledning, råd og drøfte en sak. Barnevernvakten er barneverntjenestens akutte døgnåpne tjeneste og kan nås på mobilnummeret: 99 54 15 00.

Felles Ansvar

Felles Ansvar i Salten er et forebyggende tiltak for ungdom. Felles Ansvar kan benyttes der bekymringen er rus eller annen negativ utvikling. Tiltaket er gratis å bruke og uten ventelister. Salten Regionråd står for finansieringen. Tilbudet er tilgjengelig i kommunene Hamarøy, Steigen, Sørfold, Fauske, Saltdal, Beiarn, Bodø, Gildeskål, Meløy, Røst, Værøy og Rødøy. Felles Ansvar har samarbeidsavtaler med Konfliktrådet og politiet i Salten.

Foresatte, skole, ungdommen selv, barnevernstjenesten og andre som har kontakt med ungdom kan også uforpliktende henvende seg til Felles Ansvar for å diskutere en bekymring, mulige løsninger og oppfølging. Felles Ansvar har et stor nettverk av samarbeidspartnere og kan være en støttespiller for både ungdom og voksne.

Felles Ansvar samarbeider gjerne med skolene om forebygging gjennom foredrag for både ungdom, foreldre og lærere, samt oppfølging av enkeltelever som har jevnlig samtaler.

Hjemmeside: <https://ansvar.salten.no/forside>

N.K.S Veiledningscenter for pårørende

Er et gratis lavterskeltilbud til alle som er berørt av noen med rusmiddelavhengighet og/eller psykisk sykdom. Senteret tilbyr veiledning individuelt, i grupper, over telefon, gå-samtaler og videosamtaler på Teams. Det trengs ingen henvisning og det er kort ventetid. Tilbudet gjelder både voksne, barn og unge, familier. Senteret tilbyr også undervisning, mestringskurs, foredrag m.m. Hjemmeside: <https://sanitetskvinnene.no/om-oss/vare-virkosmheter/veiledningscentre-parorende>

Frisklivssentralen

Er en kommunal helsefremmende og forebyggende tjeneste med fokus på livsstilsendring. Frisklivssentralen tilbyr hjelp til å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, alkohol og søvn. Frisklivssentralen kan bidra til helsefremmende og forebyggende tiltak i skolen, veiledning, støtte og kunnskap. Frisklivssentralen stiller seg positiv til å låne ut lokaler og utstyr til tilrettelagt kroppsøvingundervisning for enkeltelever/små grupper.

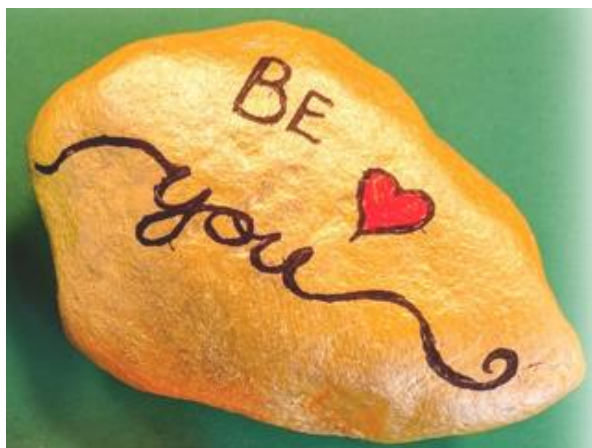
Folkehelsekoordinator

Folkehelse handler om befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning. Det handler om å skape gode oppvekstvilkår, forebygg sykdom, skader og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helsetrusler og fremmer felleskap, trygghet, inkludering og deltakelse. Folkehelsekoordinator er ansvarlig for helsefremmende skoler og kan kontaktes for ulike helserelevante temaer, alt fra tallgrunnlag til forebygging.



Samarbeid hjem- skole

Samarbeid med foresatte er sentralt i det rusforebyggende arbeidet, og skolen har ansvar for å legge til rette for dette. I det forebyggende arbeidet er skolen det viktigste samlingsstedet for kontakt med foresatte. Skolen skal legge til rette for kunnskapsdeling med ungdommene og foresatte om rusbruk og konsekvenser av dette. Felles kunnskap om og holdninger til rus bidrar til trygghet både for ungdommer og foreldre. I følge Ungdata har ungdommene stor tillit til sine foreldre og foreldrene har stor betydning for de valgene ungdommene tar.



Som et av målene i prosjektet «Skal, skal ikke» står det å fremme betydningen av foreldrerollen i det rusforebyggende arbeidet.. For å få et forskningsbasert, velbegrunnet og godt utformet verktøy har Kompetansesenter rus, Nord-Norge (KORUS Nord) bistått i dette arbeidet. Det legges opp til en kursdag om temaet som skal tilbys til de yrkesgruppene som møter ungdommene i sitt daglige arbeid, blant annet lærerne på ungdomstrinnet.

I tillegg legges det opp til foreldremøter, med hensikt:

- å styrke foreldrerollen.
- å tydeliggjøre foreldrenes påvirkningskraft.
- å sette fokus på viktigheten av å være tydelige voksne rollemodeller.
- å åpne for dialog for å skape en god og trygg ungdomstid.
- å bevisstgjøre foreldrene på at de når de unge på flere arenaer, hjem og fritid (trenere, arrangører, reiseledere osv.)
- å oppdatere foreldre på statistikk rundt ungdom og rus, status i landet og kommunen.

Dette gjennomføres ved hjelp av tverrfaglig deltakelse på foreldremøter. Rustjenesten/psykisk helse og folkehelse vil delta på et foreldremøte på hvert trinn i løpet av skoleåret.

Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet

Foresatte

- Bidra med tilknytning, grensesetting og støtte
- Være rollemodell
- Kommunisere med andre foresatte
- Bidra til inkludering
- Delta i samarbeidet med skolen
- Delta i samarbeid med øvrige tjenester ved individuell oppfølging

Skole

- Drive holdningsskapende arbeid
- Følge opp elever ved bekymring
- Legge til rette for samarbeid med foresatte
- Opplysning/kunnskap - rusforebyggende arbeid og arbeidet med kompetansemål i fag satt i sammenheng
- Ti-team(team for tidlig innsats)
- Årlig evaluering av Helsefremmende skole.

Lærerens rolle i rusforebyggende arbeid

- Bidra til at elevene utvikler kunnskap, kompetanse og holdninger 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
- Være en viktig rollemodell
- Ta bekymringer på alvor, varsle ledelsen og bidra til at elever får nødvendig oppfølging
- Følge opp skolens systematiske arbeid for trygt og godt skolemiljø, og enkeltelever
- Følge opp samarbeid med foresatte

Lokalsamfunnet

- Gi ungdommene på ungdomstrinnet et rusfritt og trygt møtested på Skippy (Ans. Barne- og ungdomsarbeider)
- Arrangere ungtreff for ungdom fra 16 år til 20 år (i prosjektperioden. Ans. Fritidsgruppa)
- Frivilligheten: trygge rusfrie fritidstilbud som for eksempel trenerer for ulike idretter, skolekorps, barne- og ungdomsteater, m.m. Her er idrettslagene, kulturskolen, grendelagene, Røde Kors, kirka m.fl med på å skape et godt og trygt lokalsamfunn som kan bidra til at ungdom utsetter alkoholdebut.

Læreplan og kompetansemål

Folkehelse og livsmestring

LK20' overordnet del i LK20 inneholder tre tverrfaglige temaer som ses i sammenheng og dekkes over flere fag der det er naturlig. Ett 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.

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 og politi. Tabellen viser relevante kompetansemål i fag på ungdomsskolen.

Fag	Folkehelse og Livsmestring	Kompetansemål etter 10. trinn
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.
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.
Kroppsøving	I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Elevene skal også lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta gode valg for egen og andres helse gjennom livet.	Elevene skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet
Mat og helse	Faget skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge livsstilssykdommer. Det skal bidra til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjeller i helse.	Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse

Skolens plan for det rusforebyggende arbeidet

Forslaget under er utarbeidet i samarbeid med lærerne på ungdomstrinnene på Steigens skolen Leinesfjord, samt de ulike samarbeidspartene som er nevnt tidligere.

	Hvem	Hva
7.trinn	Skolehelsetjenesten	Informasjon om tema som tidlig rusdebut og virkningen rusmidler kan ha på et ungt hode og en kropp i vekst.
8.trinn	Psykisk helse/rustjenesten	Gruppedynamikker og psykisk helse
9.trinn	Politiet, rustjenesten og eventuelt andre (Felles Ansvar)	Elevarbeid - Hvilke ulike rusmidler er vanlige, hvilken virkning har de og hva er vanlige konsekvenser av å bruke dem. Annen avhengighet som smertestillende, gaming, doping osv.
	Psykisk helse/rustjenesten	Rus og psykisk helse
10.trinn	Arbeidslivet – f.eks. Cermaq	Erfaringer med rus, testing på enkelte arbeidsplasser, konsekvenser bruk av rusmidler kan få på arbeidslivet videre
	Psykisk helse/rustjenesten	Gode råd når for god psykisk helse

I tillegg kommer rustjenesten/folkehelses deltakelse på foreldremøter, se under «Samarbeid hjem - skole».

Fakta om rusmidler

Innholdet er hentet fra RUSinfo i 2022, <https://rusinfo.no/>

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

Alkohol

Det vanligste rusmiddelet blant ungdom

- ▶ Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv.
- ▶ Alkoholrus øker sjansen for å havne i ulykker, bli voldsoffer eller voldsutøver. Sjansen for å bli et rans- eller voldtektsoffer øker også.
- ▶ Det er 18-års aldersgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-års aldersgrense for brennevin.
- ▶ Alkohol blandet med for eksempel dempende medikamenter generelt og rusmidler som GHB spesielt, kan føre til store komplikasjoner og i verste fall død.
- ▶ 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

Viste du at nesten halvparten av de unge synes det er ubehagelig å takke nei til alkohol, og at 1 av 3 heller takker ja enn å forklare hvorfor man ikke drikker?

Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- ▶ Cannabis finnes i ulike former som hasj, marihuana og cannabisolje.
- ▶ Lukten av hasj er søtlig og kan minne om røkelse eller brent/svidd urtekrydder. Marihuana har en mer syrlig og skarpere lukt.
- ▶ Ved omfattende bruk kan skadevirkningene komme i form av avhengighet, sløvheter og vansker med å følge opp skole og andre forpliktelser.
- ▶ Langvarig omfattende bruk kan utløse psykiske plager og lidelser. Akutte angstreaksjoner er ikke uvanlig.
- ▶ Cannabisrusen er dempet og kan oppleves avslappende.
- ▶ Mengden virkestoff i hasj har økt de siste ti årene og er nesten blitt tredoblet, slik at skadepotensialet er større.

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
- ▶ 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.
- ▶ Bruk av MDMA er mer utbredt i Norge nå enn tidligere

Kokain

Er et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokaplanten

- ▶ Kokain foreligger som oftest som et hvitt eller gulaktig pulver.
- ▶ Vanligvis sniffes kokain, men stoffet kan også røykes og injiseres.
- ▶ Gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring, men kan gi akutt angst, paranoia og depresjon.
- ▶ Ved sniffing kommer virkningen ca. 1-2 minutter etter inntak. Varer vanligvis mellom 15-60 minutter.
- ▶ 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 løses opp i væske og drikkes.
- ▶ Virkningen kommer raskt etter inntak.
- ▶ Stoffene 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.

LSD

Spiss fleinsopp, muskatnøtt og andre hallusinogene stoffer

- ▶ Stoffene kan fremkalle endret virkelighetsoppfatning og vrangforestillinger.
- ▶ LSD omsettes i form av kapsler, tabletter eller dryppet på papir/ plastbiter.
- ▶ Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntreer 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 spiss fleinsopp).
- ▶ Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner.

Benzodiazepiner

Er reseptbelagte legemidler

- ▶ Vanlige benzodiazepiner er Valium, Sobril, Rivotril og Xanor.
- ▶ Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, angstdempende og muskelavslappende virkninger.
- ▶ Store doser benzodiazepiner kan gi motsatt virkning av det som er ønsket og brukeren kan bli utagerende aggressiv og miste kontrollen.
- ▶ Samtidig bruk av benzodiazepiner og alkohol 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.

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som både likner alkohol

- ▶ GHB forekommer oftest som en tyktflytende, fargeløs væske med salt smak. GHB finnes også som pulver og i kapsler.
- ▶ Virkningen etter 15-30 minutter som varer mellom 4-6 timer.
- ▶ Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og trøtthet.
- ▶ Inntaket kan i alvorlige tilfeller føre til vrangforestillinger, kramper, hemmet pust, bevisstløshet og i verste fall død.
- ▶ Det finnes ingen kjent motgift mot GHB.

NB!

Det er svært risikabelt å blande GHB med alkohol

Sniffing

Av lighter-gass, luftrensere, lim med mer

- ▶ Snifferusen gir et kortvarig, alkohollignende "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.

Heroin

Er et halvsyntetisk opioid fremstilt av morfin

- ▶ Bruk av heroin er lite utbredt i ungdomsmiljøene.
- ▶ Virkningene kan være rastløshet og tretthet, kraftig kløe, kombinert med kvalme og oppkast.
- ▶ Den vanligste inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffes.
- ▶ Virkningen av en dose heroin varer oftest noen timer.
- ▶ Brukeren får bittesmå pupiller

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

Lystgass

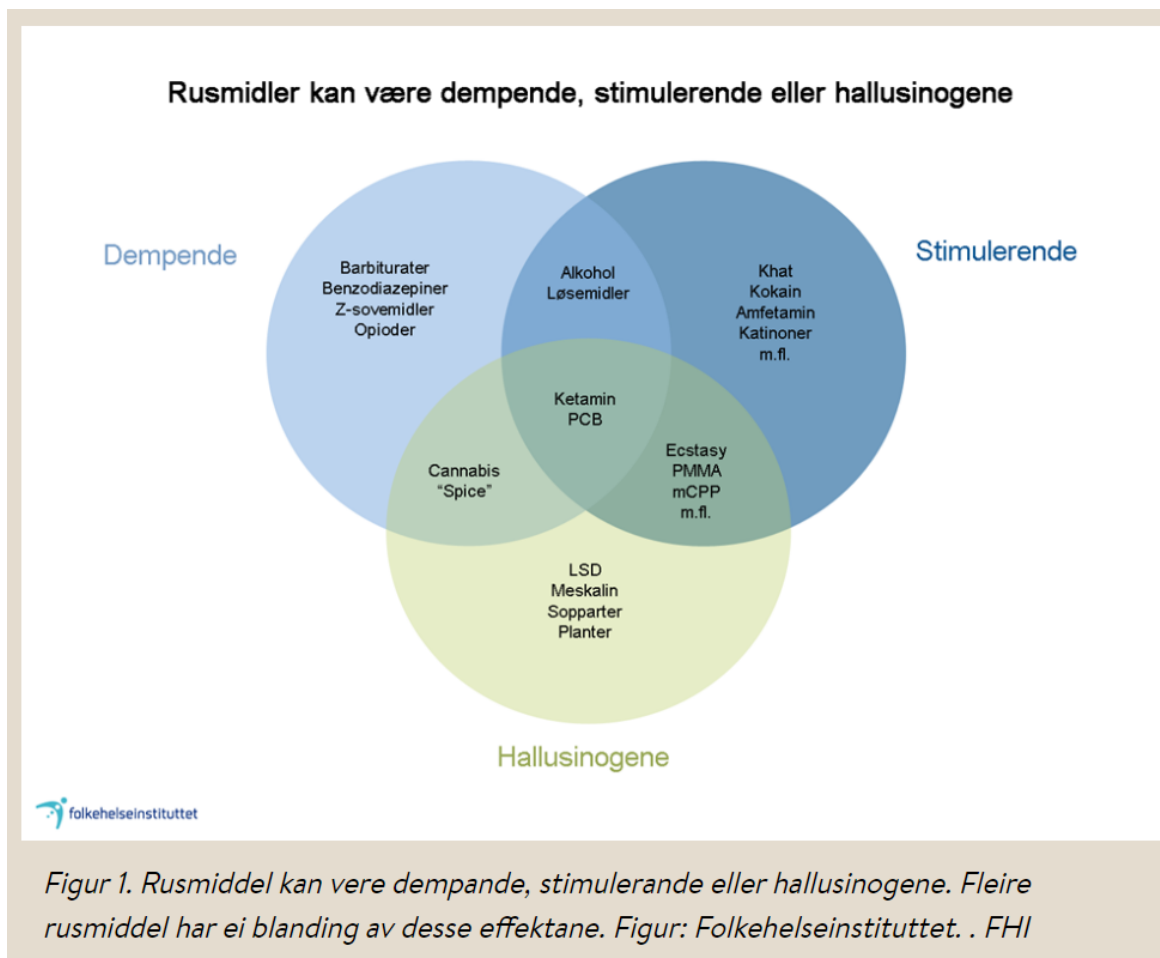
Lystgass som brukes til rusformål fås vanligvis i krempatroner, som selges lovlig i jernvare- og kjøkkenutstysforretninger

- ▶ Lystgass er en smak- og luktfri gass med smertestillende, beroligende og søvngivende virkning.
- ▶ Effekten av lystgass inntreer 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 frostskafer

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 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. Noen ganger er de merket feil, og flere ganger har produkter merket Xanax vist seg å inneholde fentanylforbindinger. 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



Les mer: <https://rusinfo.no/> eller <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/tsb/fakta-om-rusmidler>

Greit å vite om bruk av rusmidler:

- Man kan **fort bli dårlig hvis man blander rusmidler eller overdriver bruken.**
- **Innta aldri noe du ikke vet hva inneholder.**
- Noen rusmidler og noen blandinger kan gi overdose! Vit hvilke stoffer det er snakk om og hold deg unna dem.
- Vær oppmerksom som på at **noen rusmidler trenger tid før de gir noen virkninger.** Vær tålmodig og ikke ta mer før det har gått noen timer, slik kan du unngå overdose.
- Ha **jevnt mat- og drikkeinntak**, det gjør at du reduserer risiko for å bli syk, samt at det kan øke toleransen for rus.
- **Pass på hverandre!** Hvis noen du kjenner er kraftig beruset, prøv å unngå at de overlates til seg selv.
- **Ikke vær redd for å tilkalle ambulanse eller annet helsepersonell hvis det er akutt behov.** Husk at helsepersonell har taushetsplikt.

Rusproblemer i familien

Om lag 90.000 barn og unge i Norge lever til enhver tid med minst en forelder med rusproblemer. Dette tilsvarer 2–3 elever i alle skoleklasser. Slike erfaringer kan gi store og livsvarige omkostninger. Misbruk av alkohol er tabu- og skambelagt, og slike utfordringer holdes ofte hemmelige og forblir usynlige for omgivelsene.

Foreldres holdninger, rusvaner og evner til å sette fornuftige grenser har stor betydning for ungdommens egen relasjon til rusmidler. I mange hjem er det slik at foreldrene selv har problemer med rus. Dette kan skape uforutsigbarhet som gjør det krevende å være ung i familien.

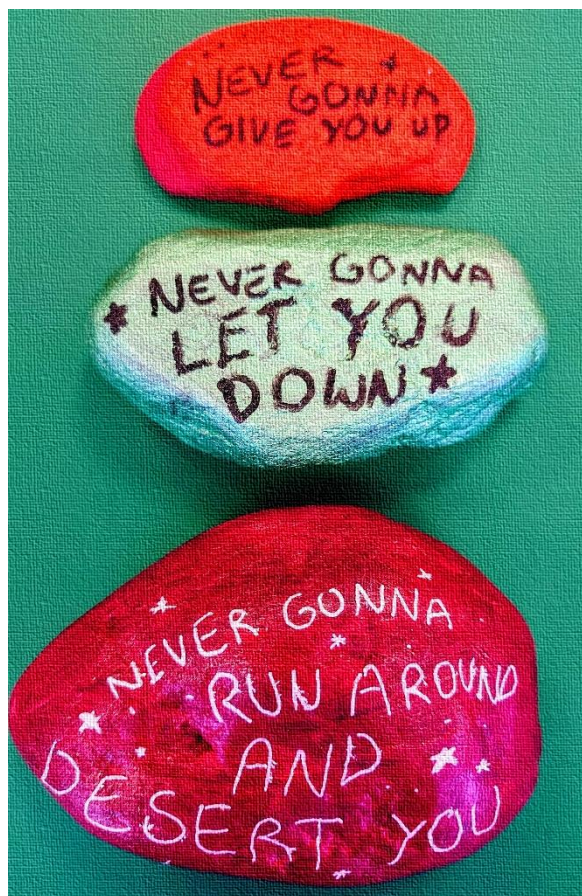
«Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler» ifølge Frid Hansen.

Unge som lever i familier med rusutfordringer reagerer ulikt. Noen viser problematferd eller utvikler egne rusproblemer, mens andre overkompenserer med mestring. Det er avgjørende for unges tillit til andre og deres selvforståelse at vi som fagpersoner anerkjenner og validerer slike erfaringer. Vi må våge å se, ta på alvor og tematisere vår uro for ungdoms situasjon.

Rustjenesten i Steigen kan være aktuell å koble inn når lærere blir bekymret for at en av elevene sliter som følge av rus i hjemmet. Hos rustjenesten kan ungdommen få samtaler som er gratis og anonyme, enten ved fysisk oppmøte eller over telefon. Det kan også være aktuelt at rustjenesten setter inn andre tiltak for å følge opp situasjonen. Hjelpen til ungdommen er uavhengig av om den som sliter med rus er i behandling eller selv ønsker hjelp. Les mer under kapitlet om samarbeidspartnere eller kontakt rustjenesten som holder til på Nav.

Terapi-tilbud fra Blå Kors på nett kan være et supplement til oppfølging der ungdommen er. Hvis du er bekymret for en av dine elever kan du også få veiledning av dem.

www.blakors.no/kompasset



Støttemateriale

Nyttige nettsteder

Lenker	Kort beskrivelse
https://www.blakors.no/fagside/ungdom-og-rus/	Fakta om ungdom og rus.
http://www.korusnord.no/	Kompetansesenter for rus Nord-Norge
https://www.forebygging.no/	Kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmede og rusforebyggende arbeid
https://www.blakors.no/ressursbank/snakkkort-for-ungdom/undervisningsopplegg-om-rusmidler-for-ungdom/	Ressursbank - Hvordan snakke med ungdom om rus
https://www.fhi.no/ml/rusmidler-og-avhengighet/	Rusmidler, doping og avhengighet - FHI
https://www.fhi.no/nettpub/alkoholinorge/omsetning-og-bruk/alkoholbruk-blant-ungdom/	Alkoholbruk blant ungdom - FHI
https://korus.no/hjem/undervisningsopplegg-rus/ 	Undervisningsopplegg om rus basert på NRK-serien «RUS»
https://tv.nrk.no/serie/helene-sjekker-inn 	NRK-serie som kan brukes som innfallsvinkel til undervisning. Sesong 2016: <ul style="list-style-type: none">- Hospits - menneskemøter med rusavhengige og deres hverdag.- Rusbehandling – Unge rusmisbrukere som lærer å leve et liv uten rus.

https://www.youtube.com/watch?v=ZfipyNxZXeM	«Hjernen er et flipperspill» - film om hjernen og avhengighet. - NTNU
https://www.linktillivet.no/	Undervisningsopplegg – Livsmestring I Norske Klasserom (LINK), RVTS Sør.
https://avogtil.no/	Side med fokus på alkovett. Promillekalkulator, fakta, historier, tips m.m.
https://www.blakors.no/kompasset/	Gratis terapi og veiledning – Blå kors
https://rusinfo.no/	anonym og offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge.
https://www.ivareta.no/	Pårørende berørt av rus – Ivareta (organisasjon av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse).
https://selvhjelp.no/organisasjoner/rustelefonen-08588/	Landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak.
https://www.antidoping.no/	Antidoping Norge, her finner man blant annet filmer som kan brukes som inngang til temaet doping (trening).

Kilder

https://korusoslo.no/wp-content/uploads/2020/09/Rusforebyggende_arbeid-utfyllbar-2020.pdf

<https://blogg.forskning.no/forskningssykehuset/hvorfor-er-det-farligere-for-ungdom-a-ruse-seg-enn-voksne/1093380>

<https://www.fmr.no/cannabis-og-den-unge-hjernen-hvorfor-er-det-spesielt-farlig-for-tenaaringer-aa-bruke-cannabis.6138012-470168.html>

<https://www.korusnord.no/kurs-konferanser-og-tilbud-pa-foresporsel/tilbud-pa-foresporsel/foreldrerollen-i-det-rusforebyggende-arbeidet/?tab=0>

https://skole.forebygging.no/globalassets/rusforebyggende_arbeid2020ny.pdf)

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

<https://www.ungdata.no/>

<https://helsedata.no/no/forvaltere/folkehelseinstituttet/kommunehelse-statistikkbank/>

<https://www.steigen.kommune.no/kommuneplanens-samfunnsdel.506433.no.html>

https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/lokalt-rusmiddelforebyggende-arbeid-i-et-folkehelseperspektiv/Lokalt%20rusmiddelforebyggende%20arbeid%20i%20et%20folkehelseperspektiv.pdf/_attachment/inline/3511e97b-06df-4af6-91df-13ca9e9af3c5:fd22cefb2a070a8e7a411f6ce81f4538875c371e/Lokalt%20rusmiddelforebyggende%20arbeid%20i%20et%20folkehelseperspektiv.pdf

<https://www.forebygging.no/Kronikker/2019/Island-modellen--Suksessoppskrift-for-forebygging-av-rusbruk-blant-tenaaringer/>

<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/innsiktsartikler/fns-barnekonvensjon/id2519764/>

<https://www.ks.no/kommunespeilet/utdanning-og-oppvekst/helsefremmende-skole-gir-bedre-skolemiljo/>

Denne planen skal revideres hvert 3 år, etter gjennomført ungdataundersøkelsen. Neste revidering blir 2025. Folkehelsekoordinator er ansvarlig for at dette blir gjort i samarbeid med skolen.

Ved spørsmål eller tips til det rusforebyggende arbeidet eller veilederen ta kontakt med folkehelsekoordinatoren i Steigen kommune.

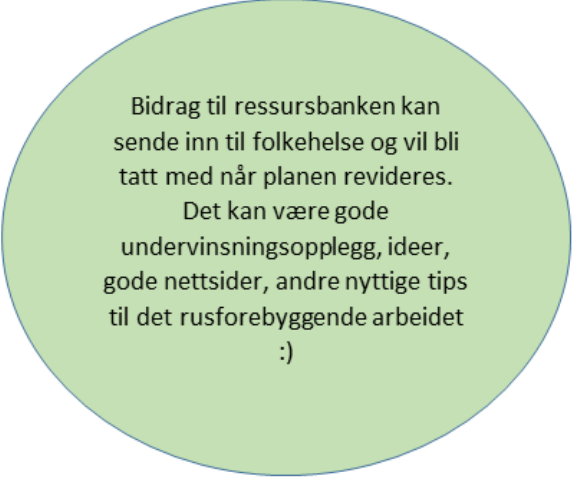
<https://www.steigen.kommune.no/folkehelse.507788.no.html>

Ressursbank

Vedlegg 1: Ubrukte forslag

Vedlegg 2: Undervisningsopplegg 1 - Oppdrag

Vedlegg 3: Undervisningsopplegg 2 - Stasjonsarbeid



Bidrag til ressursbanken kan sende inn til folkehelse og vil bli tatt med når planen revideres. Det kan være gode undervisningsopplegg, ideer, gode nettsider, andre nyttige tips til det rusforebyggende arbeidet :)

Vedlegg 1:

Ubrukte forslag

Her finner du forslag som er kommet underveis i prosessen, som ikke er realisert, men som gjerne kan brukes dersom noen ser muligheter for å realisere de.

Forslag fra elevene

- Aktive pauser i klassebyttene!
- Lære om ernæring - hva er sunt for oss
- Lære om trening, besøk fra en treningsprofil?
- Besøk av helsesykepleier, folkehelse
- Kondomsertifikat for alle ungdommene ikke bare 8. klasse.

Forslag fra lærerne

- Under prosjektarbeid om rus i 9.trinn kan det være interessant å få inn noen som har vokst opp i et hjem med rus til å snakke om hvordan det forsøkes å skjule det for andre, hvordan det er å leve i det, o.l.
- Friminutt:
 - Høre om noen fra helsestasjon eller barne- og ungdomsarbeider kan komme innom av og til for å møte ungdommene og gjøre det lettere å ta kontakt
 - Bygge lego på Newtonrommet i enkelte friminutter
 - Åpen kantine med brettspill
 - Arrangere at det skytes på basketballkurv
 - Få ett til bordtennisbord?

Oppgaver om rus, doping og helse

Vedlegg 2: Undervisningsopplegg 1 - Oppdrag

Tverrfaglig opplegg med naturfag, samfunnsfag, mat og helse, samt kroppsøving

9.trinn våren 2022



Dere velger selv om dere vil skrive en innlevering eller lager en presentasjon for resten av klassen. De som velger å ha presentasjon kan velge å være en eller å jobbe sammen (helst to, maks tre). Karakteren dere får gjelder i både KRLE, samfunnsfag og naturfag.

I oppgaven skal dere

- Velge en av følgende stoffer: alkohol, nikotin, anabole steroider, EPO, betablokkere eller et narkotisk stoff (hasj, marihuana, kokain, amfetamin, ecstasy, MDMA eller lignende).
 - o Det er vanlig å dele rusmidler inn i tre hovedgrupper. Hvilken gruppe tilhører dette rusmiddelet/stoffet? Si gjerne litt om den aktuelle gruppen.
 - o Hvilken type rus/virkning gir stoffet?
 - o Hva skjer med henholdsvis kropp og psyke om man bruker dette stoffet over tid?
 - o Hvor utbredt er bruken av dette rusmiddelet/stoffet i Norge? Finner du ut hvilken aldersgruppe som bruker det mest?
 - o Hvilke konsekvenser har bruken av rusmiddelet eller stoffet for personen og samfunnet?
- Hvordan påvirker alkoholbruk helsen? Og hvilke skader kan du få av alkoholbruk?
- Hva er de vanligste brukte rusmidlene blant ungdom, og hvordan har utviklingen vært av bruken de siste 20 årene?
- Hva tror du kan være grunnene til at noen begynner å ruse seg? Utdyp dette.

Anbefalte kilder: Solaris (kapittel 9), snl.no, ssb.no, fhi.no, rusinfo.no, rusopplysningen.no

Vurdering

- Innhold: har du svart på alle punktene i beskrivelsen av oppgaven? Gjengir du informasjonen direkte eller viser du at du har vurdert og forstått informasjonen du finner? Klarer du å sette informasjonen i sammenheng?
- Kilder: henviser du til troverdige kilder og viser du at du har vært kritisk til informasjonen?

Under finner dere læreplanmålene dere blir vurdert i:

Naturfag:

Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene.

Samfunnsfag:

Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar

Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er

Mat og helse:

Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthald og helse

Kroppsøving:

Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet.

Innleveringsfrist: skriftlig arbeid leveres inn

Vedlegg 3: Undervisningsopplegg 2 - Aksjonsarbeid



Før man går i gang med aksjonsarbeidet må man kjøre undervisning rundt rus og avhengighet i forkant.

Følg lenkene under for veileder til Snakkekortene og Snakkekortene til Blåkors. Disse er fine å bruke for å få gode samtaler rund flere temaer, deriblant rus.

Veileder til lærere:

<https://www.blakors.no/content/uploads/sites/22/2021/08/Slik-bruker-du-Snakkekort-fra-Blakors.pdf>

Snakkekort forklart på et minutt:

<https://www.blakors.no/ressursbank/snakkekort-for-ungdom/>

Snakkekort:

<https://www.blakors.no/content/uploads/sites/22/2021/08/Snakkekort-utskriftsvennlig-A4.pdf>

Snakkekortene har spørsmål og dilemmaer om aktuelle tema i ungdommers liv. Kortene er merket med tema-symboler:



alkohol



narkotika



gaming



sosiale medier



mobbing



seksualitet



Finne veiledning til kortene og lær mer på [blakors.no/snakkekort](https://www.blakors.no/snakkekort)



Aksjonsarbeid rus

I denne oppgaven skal dere i grupper planlegge og gjennomføre et aksjonsarbeid som fremmer gode holdninger i forhold til rus.

Arbeidsprosessen

Planlegg aksjonsarbeidet

- Velg en problemstilling som er aktuell innenfor temaet rus.
- Innhent informasjon om ditt aksjonsarbeid og skriv en begrunnelse for hvorfor aksjonsarbeidet fører til en endring av holdninger og handlinger.
- Planlegg hvordan du skal få kunnskap innenfor temaet. Skriv ned og dokumenter planleggingsprosessen.
- Forbered gjennomføringen, hva trenger du (utstyr, hvor skal det gjennomføres? hvem skal være med på gjennomføringen? trenger du å lage en Power Point?).
- Eksempler på produkt kan være: podkast, kortfilm, opplysningskort, informasjonshefte o.l.

Aksjonsarbeid

Aksjonsarbeid er å spre kunnskap om et tema for å endre folks handlinger og holdninger. I et aksjonsarbeid skal man innhente informasjon (hvor, hvordan, hva) om et område som kan endres.

Så skal man overveie muligheter og alternativer for å løse et problem, igangsette og utføre aktiviteter som kan skape endring og kritisk refleksjon over de valgene man tar.

Gjennomføring av aksjonsarbeid og etterarbeid.

- Gjennomfør aksjonsarbeidet og ta med det du trenger til gjennomføringsdagen.
- Vurder eget aksjonsarbeid, gikk det som planlagt?

Endelig innlevering og gjennomføring:

- Innlevering på OneNote. Lever inn et dokument som inneholder:
 - planleggingsfasen
 - informasjon som begrunner hvorfor aksjonsarbeidet skaper endring
 - en refleksjon over eget prosjekt.
- Gjennomføring av aksjonsarbeidet.

Vurdering:

- Deres arbeidsinnsats og samarbeidsevne vil bli vurdert under alle fasene av prosjektet (idefase, forberedelsesfase, utforskende fase hvor dere henter inn informasjon om prosjektet og gjennomføring).
- Dokumentet som er innlevert på OneNote vil bli vurdert. Har dere fått dokumentert alle fasene, reflektert over eget prosjekt?)
- Gjennomføring av aksjonsarbeidet.



Vurderingskriterier – Aksjonsarbeid Rus!

	Lav	Middels	Høy
Arbeidsprosess	Du har til en viss grad tatt ansvar i arbeidsprosessen fra planlegging til ferdig resultat.	Du har stort sett deltatt aktivt i arbeidsprosessen fra planlegging til ferdig resultat.	Du har deltatt aktivt i arbeidsprosessen fra planlegging til ferdig resultat.
Produkt	Dere har laget produkt, som til en viss grad er et presist og tydelig svar på planleggingsdokumentet . Dere har lite eller ingen informasjon om hvordan rusmidler påvirker kroppen og sosiale forhold.	Dere har laget et godt produkt, som stort sett er et presist og tydelig svar på planleggingsdokumentet . Dere har noe informasjon om hvordan rusmidler påvirker kroppen og sosiale forhold.	Dere har laget et meget godt produkt, som er et presist og tydelig svar på planleggingsdokumentet . Dere har med informasjon om hvordan rusmidler påvirker kroppen og sosiale forhold.
Refleksjonsdel (individuell – leveres i Teams)	Du reflekterer litt over arbeidsprosessen og det ferdige produktet.	Du reflekterer stort sett godt over arbeidsprosessen og det ferdige produktet.	Du reflekterer meget godt over arbeidsprosessen og det ferdige produktet.
Formidling	Du/dere presenterer produktet.	Du/dere formidler produktet på en stort sett appellativ måte.	Du/dere formidler produktet på en appellativ måte, bevisst i bruken av etos, logos, patos.