



Rus i skulen

- ein rettleiar for Årdal vidaregåande skule

Innhald

Innleiing	3
Avklaringar	4
Er du uroa for ungdommen din?.....	5
Dømer på aktuelle saker og tiltak	6
Endringar og signal	8
Den nødvendige samtalen	11
Sjekkliste.....	14
Vedlegg	15
Informasjon om ulike typar rusmiddel	15
Lenker til nyttig informasjon.....	20

Innleiing

Rusførebygging skil seg lite frå anna førebygging. Det handlar om å gjere barn og unge robuste, mellom anna ved å fremje meistringskjensle, trivsel, tilhøyrse og opplevinga av å vere ein del av eit fellesskap.

Sjølv om me er tidleg ute med å førebyggje, vil einskilde elevar vere sårbare. Kva som gjev auka sårbarheit for rus er eit svært komplekst tema. Likevel vil faktorar som oppvekst- og familieforhold, sosial kontekst, sosioøkonomisk status, kulturelle skilnader og ulike psykiske påkjenningar kunne føre til at elevar blir sårbare overfor rusmiddel.

Denne rettleiaren må sjåast i samanheng med gjeldande lovverk. Det tverrfaglege temaet «Folkehelse og livsmeistring» kan gje rom for meir fokus på rus og psykisk helse på timeplanen.

Frå eit rusfagleg perspektiv veit me at det å utsetje debutalder har god førebyggjande effekt, og at haldningsskapande arbeid er ein god metode. Dette betyr at skulen kan velje å bruke både foreldremøte, personalmøte, elevsamtalar og miljøarbeid som gode høve til å fremje kunnskap og sunne haldningar til rus. Ungdata-undersøkinga gjev og eit godt bilete av korleis ungdommen i kommunen har det, og kan brukast for å gjere føresette medvitne om ulike tema.

Denne rettleiaren er ikkje ein plan for rusførebygging, men tek føre seg generelle teikn på rus, og direkte tiltak ein kan nytte. Det fylgjer og med døme på ulike situasjonar som kan oppstå, med forslag til handling.

Det kjem stadig nye arenaer for kjøp og sal av rusmiddel og narkotiske stoff. Dette stiller krav til god samhandling på tvers av fagområde og etatar, slik at me saman kan møte dagens utfordringsbilete.

I rettleiaren finn du råd og anbefalingar, i tillegg til kontaktinformasjon til viktige samarbeidspartnarar og medspelarar i skulen sitt rusførebyggjande arbeid. Rettleiaren nemner i tillegg generelle teikn på dopingbruk (androgene-anabole steroid), sidan dopingbruk kan førekome blant ungdommar.

Avklaringar

Anten det gjeld førebygging eller skaderedusering, kan skulen alltid kontakte ruskonsulent for råd eller individuelle samtalar. Dette i tillegg til skulen sin helsesjukepleiar.

I døma under viser me til «leiinga på skulen» eller skuleleiinga. Då tenkjer me til dømes på rektor, avdelingsleiar og rådgjevar. Ein kan òg vurdere å ta opp individsaker i elevtenesta, som og har teieplikt.

Døma under er ikkje i ei kronologisk rekkefølge basert på alvorsgrad, og kulepunkta seier ikkje i kva rekkefølge ein bør agere.

Ein vaksenperson med god relasjon kan godt ta samtalen – dette er det ikkje profesjonen som avgjer.

Å samhandle kan av og til utfordre teieplikta vår. Her må dei ulike profesjonane forhalde seg til eigne lovverk. I ulike situasjonar har ein derimot meldeplikt. I denne rettleiaren gjeld dette særleg i situasjonar med sal av narkotika (jf. avvergingsplikta etter straffelova §196).

Rusbruk har ulik grad av alvor. Det er omfanget og karakteren som vil avgjere korleis du vel å stille deg til det. Til dømes kan ein skilje mellom rusbruk, problematisk rusbruk og lovstridige rusforhold.

Alder avgjer om ein skal ta kontakt med barnevern eller ikkje.

Rettleiaren syner i nokre av døma at ein bør vurdere å ta kontakt med politiet. Politiet har høve til å handtere ei sak som bekymring, med oppfølging utanom straffespolet – til dømes ein samtale med særleg fokus på åtferdsendring. Dette kan vere til stor hjelp for ungdommen. Det er likevel opp til politiet om dei opprettar sak eller ikkje.

Skulereglementet gjeld for elevar ved skulen vår (når ein takkar ja til skuleplass, vil ein samstundes takke ja til å følgje skulen sine reglar).

Det er ikkje mogleg å lage fasit/flytskjema som tek høgde for alle kontekstar. Gjer ei individuell vurdering i kvar sak. Godt tverrfagleg samarbeid er ofte nøkkelen til eit godt resultat.

Er du uroa for ungdommen din?

Som foreldre så kjem ein gjerne i løpet av livet opp i situasjonar der vi ser eller høyrer noko som får oss til å kjenna ei uro for barnet eller ungdomen vår. Vi skal bry oss og ta tak i denne uroa. Ofte kan ein løyse det saman heime, men nokre gonger treng vi litt hjelp og støtte utanfrå.

Her ser du ei oversikt over kor du kan ta kontakt om du og/eller barnet/ungdommen din ønskjer å snakke med nokon eller du tenkjer de treng hjelp:

Funksjon	Namn	Kontaktinformasjon
Helsesjukepleiar	Maria Styve Øren	95 22 20 51
Helsestasjon		57 66 50 20
Sakshandsamar rustenesta	Marie-Helene Hollevik Brandsdal	41 28 73 50
Sakshandsamar rustenesta	Silje Berge	41 28 66 64
Barnevernet sin vakttelefon		90 21 34 81
Barnevernsleiar	Linn Luggenes	95 02 52 95
Politiet		02800

Helsesjukepleiar er til stades på skulen onsdagar og torsdagar frå kl. 07:30 – 15:00.

Du kan også nytte deg av Årdal kommune sitt tilbod for ungdom. Helsestasjon for ungdom held til på helsestasjonen i Øvre Årdal og er open tysdagar mellom kl. 12:00 og 15:30. Denne tenesta er gratis og du treng inga timebestilling.

Rus tenesta i Årdal er organisert under NAV Årdal. Rustenesta tilbyr hjelp til alle med behov for det, frå fylte 18år. Sakshandsamar NAV – rustenesta: Marie-Helene Hollevik Brandsdal.

Om du er usikker på kven av desse som er rett å ta kontakt med, så vil alle her kunne hjelpe deg vidare til rett teneste.

Ved behov for akutt hjelp nytt alltid nødnummer 110, 112 eller 113.

Døme på aktuelle saker og tiltak

Ved rykte om bruk av rusmiddel, også utanom skuletida:

Tilsett	Informert kontaktlæraren
Leiinga	Informert leiaren
Kontaktlæraren (ev. ein annan tilsett med god relasjon til eleven)	Kontaktlæraren sjekkar ut rykte, og vurderer å ta ein prat med aktuell(e) elev(ar) og undersøker om det er grunn til bekymring. Sjå punktet endringar og signal. Fokuser på korleis eleven har det. Snakk med elev og vurder om foreldre skal kontaktast (dersom eleven er under 18 år). I kontakt med foreldre: ha ein open dialog om at dette er eit rykte som skulen har fått kjennskap til. Moglegheiter vidare, for eksempel bekymringssamtale hos politiet eller kontakt med helsesjukepleiar.

Ved mistanke om bruk av rusmiddel i og utanom skuletida: (dersom mistanken blir stadfesta, følg punkt 3)

Tilsett	Informert leiinga og kontaktlæraren
Leiinga	Meir tilsyn rundt dei områda (eventuelt elevar) mistanken gjeld
Kontaktlæraren (ev. ein annan tilsett med god relasjon til eleven)	Kontaktlæraren tek ein prat med den aktuelle eleven/elevane. Samtal med eleven og dei føresette om mistanken som skulen har, og kva for tiltak skulen har sett i gang. Dersom det er behov for rettleiing og støtte i denne prosessen, ta kontakt med SLT-koordinator. Usikker på leiar, men kontakt Svein Ove Åmås 97 57 84 90. Gje foreldre informasjon om kven dei kan ta kontakt vidare, tilby hjelp til å oppnå kontakt med politi og/eller andre hjelpetenester. Vurder melding til barnevernstenesta.

Ved konkret episode med bruk av rusmiddel på skulen

Tilsett	Alle som oppdagar mistenkjeleg åtferd knytt til rus på skulen, skal gripe inn. Det må gjerast på ein roleg, adekvat og konfliktdempande måte, som samsvarar med den situasjonen eleven er i. Eleven/elevane skal skjermast, og den tilsette snakkar med eleven om det som har hendt Informert kontaktlæraren og den næraste leiinga
Leiinga	Leiaren skal informerast og delta i det vidare arbeidet. Vurder å kontakte politiet
Kontaktlæraren (ev. leiinga ved skulen)	Kontaktlæraren tek ein prat med den aktuelle eleven/elevane. Avtalar kven som skal kontakte foreldra (elev under 18 år) Foreldra skal kontaktast snarast og informerast om hendinga. Skulen ber dei kome til skulen og hente eleven

Prosedyre vidare

Prosedyre vidare	Ha ein samtale med føresette og elev så snart eleven er rusfri/edru. Informasjon til dei føresette og eleven: Gjennomgang av situasjonen Informasjon om melding til barnevernstenesta Moglegheiter for oppfølging Ved ulovlege rusmiddel kontaktar skulen politiet. Politiet vil då ta kontakt med foreldra og ha ein bekymringssamtale Skulen pliktar å sende bekymringsmelding til barnevernstenesta Avtale ny oppfølgingssamtale Etterarbeid: Kontakte politiet Senda bekymringsmelding til barnevernstenesta Kalle inn til ny oppfølgingssamtale med foreldra og eleven
------------------	--

Moglegheiter vidare / andre samarbeidspartnarar:

Vidare oppfølging ved rusbekymring

Ta kontakt med det politiet på telefon 02800

SLT-koordinatoren kan kontaktast for å kome i kontakt med dei som arbeider med ungdom med rusproblematikk, og for å få oversikt over ulike tiltak

Barnevernstenesta kan du også kontakte

Andre samarbeidspartnarar / aktuelle tenester

På skulen: rådgjevarar, miljørettleiarar, helsesjukepleiaren, PPT

Andre kommunale tenester: familierettleiarar, psykologtenesta, barnevernstenesta

Behov for tverrfagleg drøfting

Anonym drøfting med barnevernstenesta (kontakt barnevernstenesta)

Konsultasjonsteam for vald og overgrep (kontakt barnevernstenesta)

Ved utagering på skulen i samband med oppfølging av rusbekymring

Følg rutineane som skulen har for dette

Når det er fare for liv og helse, skal politiet kontaktast

Endringar og signal

Signal på at elevar rusar seg, kan vere:

- Prestasjonane på skulen går ned, eleven verkar meir likegyldig, er ukonsentrert, har meir uorden rundt seg, forsøvt seg mykje, gløymer bøker/utstyr/mat, gjer ikkje lekser, leverer ikkje inn oppgåver, møter ikkje fram og er mykje borte frå skulen
- Generelle endringar i humør og temperament, eleven blir gjerne meir irritabel og får ei meir aggressiv åtferd. Dersom ein elev er rusa på skulen, kan hen vere svært fråverande eller svært nærverande, alt etter kva rusmiddel det er snakk om. Ein elev som har røykt hasj, kan vere sløv og vanskeleg å kommunisere med. Er eleven derimot påverka av sentralstimulerande stoff, for eksempel amfetamin, kan hen vere engasjert og «liksomoppmerksam»
- Påfallande trøytteleik, spesielt etter helga, over tid. Dette kan også vere eit faresignal ved problematisk dataspeling – der ein gjerne snur døgnet
- Eleven kan vere trist, trekkje seg tilbake, vere kjenslemessig ustabil, ha konsentrasjonsvanskar, motorisk uro og/eller angst
- Problem med vener, får andre vener, knyter seg til andre sosiale miljø
- Påfallande redusert matlyst, men også påfallande større matlyst, alt etter kva for rusmiddel eleven brukar, og kor lenge det har gått føre seg

- Meir alvorlege symptom på rusåtfærd hos ungdom kan omfatte tjuveri frå vener og familie, eller mistenkjeleg lån av pengar. Andre indikasjonar kan vere hemmelegheitsfull åtfærd, for eksempel det å stengje seg lenge inne bak låste dører og gøyme eigedeler. Plutseleg nervøsitet eller paranoia kan også gjere seg gjeldande

Dette gjer du:

1. Vurder situasjonen. Kor bekymra er du?

a) Analyser bekymringa/magekjensla di. Det kan du gjere for eksempel ved å skrive ned observasjonane dine så konkret som mogleg, gjerne over litt tid

- Kva har du sett eller høyrte?
- Kva har personen sagt og gjort?
- Kva er det i samspelet mellom personen og omgjevnadene som har gjort deg bekymra?
- Kor lenge har du vore bekymra?

b) Diskuter bekymringa med ein kollega, og/eller be om ein samtale med leiaren din. Slike samtalar må skje innanfor gjeldande reglar for teieplikt

c) Oppsummer og konkluder på om de har grunn til å vere bekymra. I denne drøftinga kan det vere lurt å fokusere på vurderinga av:

- tilstanden til den det gjeld (kjenslemessig, sosialt, fysisk osv.)
- situasjonen elles til den de er bekymra for (familiesituasjonen, om det er akutt fare, ressursar i nettverket osv.)

2. På bakgrunn av vurderingane avgjer de korleis de skal gå vidare med saka på arbeidsplassen

Tre framgangsmåtar:

a). Vi greier dette sjølve

b). Vi treng hjelp til å vurdere dette frå nokon som har meir kompetanse

c). Bekymringa er så alvorleg at barnevernet, politiet eller andre ansvarlege instansar/personar må kontaktast

Når barn er involverte, har alle tilsette i det offentlege sjølvstendig meldeplikt til barnevernet etter barnevernloven § 6-4. Det gjeld også politiet. Det må meldast direkte til den kommunale barnevernstenesta

a) Vi greier å handtere saka/ungdommen sjølv

Du har observert signal som tyder på at ungdommen har eit rusrelatert problem. Denne bekymringa blir formidla til ungdommen og foreldra. I samtale med elev og foreldre får du gjerne styrka mistanken din eller det kan vere andre forklaringar. Nokre gonger held det då med tiltak og oppfølging som blir planlagde i samarbeid med ungdommen sjølv og foreldra og problemet løyser seg. Dersom foreldra ikkje ynskjer å samarbeide, må ein vurdere alternativ C

b) Vi treng hjelp til å vurdere ungdommen

Kven som kan hjelpe deg i vurderinga, er avhengig av om det er ungdommen sjølv eller ein forelder som har eit rusproblem. Dersom det gjeld ungdommen sjølv, kan lokale hjelpeinstansar, til dømes helsestasjonen for ungdom, skulehelsetenesta eller ein hjelpeinstans for rus og psykisk helse vere aktuelle samarbeidspartnarar. Barnevernet er viktig når det gjeld å hjelpe risikoutsett ungdom.

Dersom det er ein forelder som har rusproblem, kan også bekymringa drøftast med barnevernstenesta. Når du søker hjelp til vurdering frå andre instansar, må du ikkje gje opp identiteten til den unge med mindre foreldra eller ungdommen sjølv har samtykt til det. Framgangsmåten og oppfølginga vidare må planleggjast på bakgrunn av dei tilrådingane ein får. Barnevernstenesta er ein sentral instans som kan hjelpe med å vurdere situasjonen, anten det er den unge sjølv eller foreldra som har rusproblem.

Barnevernloven legg vekt at barnevernstenesta skal setje i verk tiltak tidleg for å førebyggje meir alvorlege situasjonar og meir djuptgripande tiltak, for eksempel overtaking av omsorga. Ungdommen treng difor ikkje ha vore utsett for alvorleg omsorgssvikt eller mishandling, eller ha vist alvorlege åtferdsvanskar for at du, den unge sjølv eller foreldra kan kontakte barnevernstenesta. Barnevernstenesta kan setja inn tiltak tidleg i ein problemutviklingsprosess, anten på grunn av særlege behov hos den unge eller på grunn av forholda i heimen.

Dersom du treng hjelp til å vurdere ungdommen, kan lokale hjelpeinstansar -til dømes helsestasjon for ungdom, skulehelsetenesta, hjelpeinstans for rus og psykisk helse eller førebyggjande politi vere aktuelle samarbeidspartnarar. Barnevernet er viktig når det gjeld å hjelpe risikoutsett ungdom. Når du søker hjelp til vurdering frå andre instansar, må du ikkje gje opp identiteten til den unge med mindre foreldra eller ungdommen sjølv har samtykt til det. Framgangsmåten og oppfølginga vidare må planleggjast på bakgrunn av dei tilrådingane ein får. Barnevernstenesta er ein sentral

instans som kan hjelpe med å vurdere situasjonen, enten det er den unge sjølv eller foreldra som har rusproblem.

Dersom foreldra eller ungdommen ikkje ynskjer å samarbeide, må ein vurdere alternativ C.

c) Bekymringa for ungdommen er så alvorleg at ein må kontakte barnevernet eller andre instansar

Dersom du har grunn til å tru at ungdommen blir mishandla i heimen, eller det ligg føre andre former for alvorleg omsorgssvikt, eller når ungdommen har vist alvorlege åtferdsvanskar, har du plikt til, på eige initiativ, å gje opplysningar til barnevernstenesta. Dette er nedfelt i barnevernloven i § 6-4, andre leddet. Også i slike situasjonar skal du gje opplysningane til barnevernstenesta i samråd med foreldra og ungdommen sjølv, eller slik at dei har kjennskap til den informasjonen du vil gje. Ei melding til barnevernstenesta må vere skriftleg og så konkret som mogleg. I meldinga kan det også vere ein fordel å informere kort om korleis foreldra og ungdommen oppfattar det bekymringa dreier seg om. Foreldra bør få ein kopi av meldinga. Når du har grunn til å tru at det kan vere til fare for ungdommen at du formidlar bekymringa di til foreldra før du kontaktar barnevernstenesta, kan du la vere å informere foreldra på førehand. Dersom det er mistanke om straffbare forhold, skal politiet kontaktast.

Den nødvendige samtalen

Å bli konfrontert med det å ha eit rusproblem, kan opplevast som stigmatiserande og belastande i ein vanskeleg situasjon. Ofte vil den det gjeld, nekte for og avvise dette, og det kan gjere sitt til at det er lett å oversjå problemet. Det er viktig å vere respektfull og tolmodig i slike tilfelle.

Ein bør førebu samtalen godt:

- Finn ut kven som skal delta. Det kan vere ein fordel at to personar er til stades under samtalen med den det gjeld
- Lag på førehand ei liste over punkt det er viktig å få formidle under samtalen
- Avtal kven som skal seie kva. Avtal kven som skal skrive referat, og kven som skal passe på at de kjem igjennom alle dei planlagde punkta



- Hugs at det er ei bekymring de skal formidle, ikkje ei bebreiding eller eit klagemål. De skal informere om det de har sett som gjer dykk urolege. Ikkje ver dømmande

Under samtalen:

- Pass på at den/dei de møter, også får kome fram med sitt perspektiv på saka. Spør om den/dei det gjeld, kjenner igjen dei observasjonane de har gjort. Gje rom for tenkjeausar
- Dersom den/dei de møter, blir sinte og kjem i forsvar, skal dei få tid til å rase ut. Sei at de forstår at samtalen kan opplevast som ubehageleg, men hald fast på at det er nødvendig. Når det passar, vender de tilbake til temaet og dei førebudde punkta
- Bli samde om det de har avtalt før de går frå kvarandre
- Skriv eit kort referat frå møtet

Etter at samtalen er gjennomført, kan saka handterast på fleire måtar. Det er avhengig av kva de kom fram til i fellesskap, og kor alvorleg eit eventuelt problem er. Det er vanskeleg å gje generelle råd om denne prosessen. Det kan vere lurt at den det gjeld, får noko tid til å tenkje igjennom saka. Dersom det ikkje skjer noko etter ein slik samtale, vil det truleg bli behov for ein ny samtale.

Ver klar over at i mange tilfelle er dette første gongen foreldra får vite at ungdommen deira ruser seg. Foreldra kan reagere forskjellig. Somme kan reagere med sinne, redsel eller likegyldigheit, eller dei trur deg ikkje når du formidlar dette til dei. Møt kjenslene deira, og ikkje gå til «motangrep».

Nedanfor finn du teikn og signal som du kan trekkje fram i samtalar med foreldra.

Typiske kjenneteikn

- endra åtferd – sint, irritert, sløv, rastlaus
- meir bruk av pengar
- nye, ukjende venner
- held ikkje avtalar, gløymer tida, bryt grenser
- dårlegare skuleprestasjonar, skulking
- lyging
- positive haldningar til hasj – cannabismerke
- svarte sakser, sundrive rizla-papir, vasspipe, tobakk, røykjelse på rommet
- raude auge, tørste, matkick

Sjekkliste

Kjenner du igjen fleire av desse signala, kan det vera grunn til å reagere:

- skulkar skulen og får dårlegare karakterar
- aggressiv og ustabil åtferd
- sløv, innovervend og deprimert
- nye og ukjende venner
- greier ikkje å utføre kompliserte oppgåver utan å bli frustrert og aggressiv
- er ikkje så oppteken av personleg hygiene lenger
- har unormal appetitt på søtsaker og er ofte tørst
- pengar og verdigjenstandar forsvinn frå heimen
- pupillane blir større (amfetamin og ecstasy) eller mindre (heroin) enn normalt, og dei reagerer tregt på endringar i lysforholda
- pulsen er over eller under det normale
- unormal kjeveaktivitet, skjer tenner og slikkar seg stadig om munnen
- ukontrollerte kroppsrørsler og dårleg motorikk
- mistar mykje mye vekt
- sveittar meir enn vanleg
- hyperaktiv åtferd, er ute eller oppe heile natta

Kjelde: Landsforeningen mot stoffmisbruk

Vedlegg

Informasjon om ulike typar rusmiddel

Alkohol

Det vanlegaste rusmiddelet blant ungdom

- Alkoholrus gjer deg mindre kritisk og meir impulsiv
- Alkoholrus aukar sjansen for å hamne i ulykker, bli valdsoffer eller valdsutøvar
- Alkohol blanda med piller eller andre rusmiddel, kan gi store komplikasjonar – og i verste fall føre til død
- Det er 18-årsgrense for sal og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for brennevin i Noreg
- Det er forbode å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år i Noreg

Cannabis

Det mest brukte **ulovlege** rusmiddelet i Noreg

- Cannabis finst i ulike former som hasj, marihuana og cannabisolje
- Cannabis blir vanlegvis blanda med tobakk, rulla som ein sigarett eller ei pipe og røykt
- Lukta er søtleg, og kan minne om røykelse eller brent/svidd urtekrydder
- Verknaden kjem relativt kort tid etter inntak og kan vare i fleire timar
- Cannabisrusen er dempende og kan opplevast som avslappande
- Sanseinntrykka kan verke sterkare, og rusen kan i nokre tilfelle gi lettare hallusinasjonar. Hallusinasjonane inntreff som oftast etter inntak av spesielt potent/sterk cannabis, eller ved bruk av syntetiske *cannabinoidar* (sjå under)
- Ved omfattande bruk kan skadeverknadane komme i form av avhengigheit, sløvheit og vanskar med å følgje opp skulen og andre forpliktingar
- For enkelte kan hasjrøyking utløyse psykiske problem som angst og psykosar
- Ved inntak av cannabis utvidar blodårene seg i heile kroppen. Dette er særleg synleg i auga, som blir raude

Syntetiske cannabinoidar

Syntetiske cannabinoidar finst både som urteblandingar (ofte kalla «spice»), godteri («gummibjørnar») og ulike spiselege utgåver. Dei syntetiske cannabinoidane har cannabisliknande verknad, men kan likevel vere opptil hundre gongar sterkare enn vanleg cannabis.

Sniffing

Lightergass, luftreinsar, lim, med meir

- Snifferusen gir kortvarig, alkoholliknande «kick»
- Sniffestoff kjem i væskeform, men blir pusta inn som gass
- Verknaden kan vere dramatisk med pusteproblem, svimmelheit, krampar og akutte hjarterytmeforstyrningar og blodtrykksfall
- Akutt oksygenmangel og sniffestoffa sin verknad kan forårsake plutselig død, også hos elles friske personar

Amfetamin og metamfetamin

Sentralstimulerande, kjemisk framstilte stoff som vanlegvis kjem i pulverform.

- Vanlegvis sniffar ein stoffet, men det kan også injiserast, etast og drikkast
- Verknaden kjem raskt etter inntak. Vanlegvis varar amfetaminrusen i 3-6 timar, men gjerne lengre ved høge dosar. Rusen kan også oppretthaldast lengre om brukaren tar nye dosar
- Verknaden av amfetamin og metamfetamin er svært lik. Vanlege symptom på bruk kan vere at personen får høg sjølvkjensle, er pratsam, rastlaus, nervøs, svimmel og/eller vaken i lang tid i strekk
- Stoffa kan gi betydelege skadeverknader. Mest framtrедande er psykiske problem som angst og depresjon. I nokre tilfelle kan det også oppstå psykose, spesielt i form av paranoide trekk
- Den stimulerande verknaden på hjarte- og karsystemet gir auka risiko for blant anna hjernebløding, hjarteinfarkt og hjarterytmeforstyrring
- Metamfetamin er kjemisk nært i slekt med amfetamin, men er meir potent fordi det går raskare over til sentralnervesystemet. I tillegg veit vi at noko av metamfetamin vil kunne bli omdanna til amfetamin i kroppen, slik at inntak av metamfetamin vil kunne gi ein litt forlenga rus samanlikna med amfetamin
- Metamfetamin blir vanlegvis seld som amfetamin på gata, og brukarane veit ofte ikkje kva stoff dei får i seg

Kokain

Eit sentralstimulerande stoff som blir framstilt frå *koka-planta*.

- Kokain er oftast eit kvitt eller gulaktig pulver
- Blir vanlegvis sniffa, men kan òg bli injisert eller røykt
- Kokainrusen gjer at ein føler seg oppstemt, får auka sjølvtilitt og meistringskjensle
- Rusverknaden kjem ca. 1-2 minutt etter inntak. Varigheita er kortare enn ved amfetamin, vanlegvis berre 15-60 minutt
- Kokain kan gje kraftige nedturar i form av angst og depresjon
- Kokain har mange av dei same skadeverknadene som amfetamin

Heroin

- Det meste av heroinen som blir omsett i Noreg føreligg som lysebrunt, ofte litt klumpete, pulver (eit halvsyntetisk opiat)
- Verknaden gir ofte ein følelse av velbehag og likegyldigheit
- Brukaren kan bli likegyldig til svolt, smerte og andre daglegdagse behov
- Verknaden kan også vere rastløyse og trøyttheit, kombinert med kvalme og oppkast
- Verknaden av ein dose heroin varar som oftast nokre timar
- Den vanlegast inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffast

Benzodiazepinar

Legemiddel på resept

- Benzodiazepinar er legemiddel som verkar roande, angstdempande og muskelavslappande
- Vanlege benzodiazepinar er valium, sobril, rivotril og xanor
- Når benzodiazepinar blir brukte som rusmiddel, tar brukaren ofte langt høgare dosar enn når dei same stoffa blir brukt som legemiddel. I rusmisbrukmiljøa finst også importerte, illegalt framstilte benzodiazepinar
- Som rusmiddel blir benzodiazepinar ofte brukt saman med andre rusmiddel for å anten dempe uro etter bruk av sentralstimulerande stoff eller for å forsterke verknaden av alkohol og heroin
- Når benzodiazepinar blir inntekne saman med andre dempende stoff, aukar risikoen for overdose

LSD

Spiss fleinsopp, muskatnøtt og andre hallusinogene stoff

- Stoffa kan framkalle synsbedrag og vrangførestillingar
- Verknaden kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, frå ein intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjonar
- LSD blir omsett i form av kapslar, tablettar eller dryppa papir/plastbitar
- Spiss fleinsopp veks vilt i naturen i Noreg, men det finst også utanlandske hallusinogene soppar og planter på marknaden
- Effekten av dei hallusinogene stoffa i spiss fleinsopp og LSD kjem vanlegvis etter 5-20 minutt. Verknaden er normalt kraftigast etter 30-90 minutt, og kan vare opp til 12 timar etter inntak

Extacy

Kjem som oftast i tablettform eller som pulver (MDMA/MDA), og er eit kjemisk framstilt rusmiddel

- Tablettane kan ha mange forskjellige fargar og logoar
- Verknaden kjem etter ca. 30 minutt og varar i 4-8 timar
- Brukaren blir oppstemt, får auka energi, mindre behov for søvn og mat, og manglande tidsfølelse

GHB

Eit dempende stoff med verknad som liknar alkoholrus

- GHB er oftast ei tjuktflytande, fargelaus og luktfri væske med salt smak. GHB finst også som pulver og i kapslar
- GHB blir vanlegvis dosert og drukke i bruskorkar («korking»), men kan også injiserast
- Verknaden kjem gjerne i løpet av 15-30 minutt, og kan framkalle ein rus kor brukaren føler seg oppstemt
- Ein person som tar GHB kan bli svimmel, få hovudverk, oppkast og muskelsvakheit og vere forvirra, likegyldig og trøyt
- GHB blir også kalla «valdtekstdop»
- Inntak av GHB kan i alvorlege kan i alvorlege tilfelle føre til vrangførestillingar, krampar, pustevanskar, bevisstløyse og i verste fall død
- Det finst inga motgift

Fentanyl/Protonitazen

- Syntetiske opoid som kan vere 50-100 gongar sterkare enn heroin
- Kan vere i nasespray, tablettform eller blanda i/pensla på andre tablettar

- Blir seld illegalt på nettet/det mørke nettet
- Inntak gir høg risiko for død
- Brukar er ofte ikkje klar over at stoffet inneheld fentanyl eller protonitazen
- Motgift finst (naloksone), men ein rekk ofte ikkje å gi det før det er for seint

Androgene-anabole steroid

Indikasjonar på bruk:

- Rask og kraftig vektauke
- Auke væskemengd i kroppen (blir «pløsete»)
- Rask auke i styrke
- Endra kroppsoppfatning og kroppsfixering
- Treningsfixering
- Nye vener, nye kleskodar og nytt språk
- Auka inntak av proteinpulver og andre «designar-kosttilskot»
- Auka interesse for litteratur om kroppsbygging

Åtferdsendingar i starten:

- Auka energi og motivasjon
- Auka sjølvtilitt og sjølvsentrering
- Kjenner seg «uovervinneleg»
- Auka seksualdrift
- Mindre søvnbehov

Åtferdsending etter ei stund med misbruk:

- Utsjånaden forfell
- Store humørsvingingar
- Sjalu og mistenksam
- Irritabel
- Kropps- og prestasjonsfiksert
- Mistenksam, sjukeleg sjalu
- Uprovosert raseriutbrot
- Unormal hårvekst (kvinner)
- Mindre testiklar (menn) og større klitoris (kvinner)

Gjeld for alle stoffa

- Effekten av rusmiddel varierer frå person til person
- Fysisk og psykisk tilstand har innverknad på effekten

Lenker til nyttig informasjon

www.forebygging.no

www.rusinfo.no (rustelefonen:915 08 588 og chattefunksjon)

www.ungrus.no

www.antidoping.no

www.korusbergen.no/tidlig-intervensjon2/kjentmann

<https://helse-bergen.no/avdelinger/rusmedisin/rusmedisin-ambulant-seksjon/uro>

