

2024

Rusforebyggende arbeid i folkehøgskolen

Ressurshefte

Innhold

03

Forord

04

Innledning

16

Ressurser og verktøy

18

Inspirasjon og hjelp til arbeidet med MI

21

Caser

23

Eksempel på lokal plan for rusforebyggende arbeid

28

Fakta om rusmidler

34

Veiledere, retningslinjer og støttmateriell

Forord

Det viktigste perspektivet i folkehøgskoleåret er skolenes invitasjon til dannelsesprosesser, til å bli en del av et godt fellesskap, muligheten til å bygge nettverk og bli bevisst gode verdier for livet fremover.

Synet på rusmidler er i endring og mange unge har i dag et liberalt syn på bruk av ulike narkotiske stoffer. Dette er en økende utfordring for alle som ønsker å skape et trygt og rusfritt miljø på skolene.

Folkehøgskolenes pedagogikk som er preget av samtale og refleksjon, kan bidra til at elevene blir bevisst sine verdivalg for god helse og livsmestring også knyttet til rus og rusbruk. Et systematisk pedagogisk arbeid kan bidra til å skape et rusfritt miljø på skolen gjennom skoleåret, et bevisst forhold til rus, og bidra til holdninger som eleven kan ha med seg også etter endt skoleår.

Dette rusheftet legger vekt på det forebyggende arbeidet. Det gir veiledning og presenterer eksempler på forebygging og tiltak som er hentet fra skolene samt inspirasjon og kunnskap fra samarbeid med KORUS.

En stor takk til Hilde Jeanette Løberg, Sara Anne Warhuus, Line Skaarud og Aina Michalsen i KORUS Sør og KORUS Oslo som arrangerte eget kurs for oss, har delt generøst av sin kompetanse og sitt materiale og gitt veiledning og oppfølging underveis.

Til slutt også en takk til Marie Wiland og Espen Bråten Kristoffersen som har utarbeidet heftet, samt Susanne Løvlie Stee som har gjort det grafiske arbeidet.

Einar Opsvik
FHF

Kjersti Versto Roheim
NKF

Innledning

Hensikten med dette ressursheftet er å gi folkehøgskolene et verktøy og rammer for det rusforebyggende arbeidet.

Ett mål med dette ressurshefte er at folkehøgskoleelevene blir bevisste sine verdier og at færre utvikler rusproblemer. Elever som har med rusproblemer skal få hjelp med utgangspunkt i sine behov, forankret i trygge relasjoner på folkehøgskolen.

Ressursheftet tar utgangspunkt i og bruker mye av materialet fra *Veileder for rusforebyggende arbeid for Osloskolene* som er utarbeidet av KORUS Oslo. I denne veilederen er det et hovedmål 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. Vi har også brukt noe annet støttemateriell fra KORUS sine nettsider og publikasjoner.

KORUS (Kompetansesenter for rusfeltet) består av syv regionale sentre med til sammen 130 ansatte som jobber med å ivareta, styrke, bygge opp og formidle fagkompetanse på rusfeltet. Deres oppdragsgiver er Helsedirektoratet.

KORUS tilbyr kurs, opplæring, fagsamlinger og konferanser, etablerer og drifter faglige nettverk og bistår med fagutvikling og veiledning knyttet til avhengighet, rus og folkehelse. KORUS jobber med temaer som aldring og rus, ansvarlig alkoholhåndtering, ungdom og rus, overdose, tidlig innsats, motiverende intervju, spillavhengighet og arbeidsliv og rus.

Ressursheftet legger vekt på forebyggende arbeid både for å skape et godt skoleår, og for å bidra til et godt liv i etterkant. Dersom eleven blir bevisst sine verdier for god helse og livsmestring, kan det være forebyggende for ødeleggende rusbruk gjennom skoleåret, og gi gode effekter også etter endt skoleår.

Ressursheftet inneholder også historier og eksempler fra skoler på hvordan forebyggende arbeid er planlagt og gjennomført. Rektor har alltid et overordnet ansvar, men personalet vil spille ulike roller i ulike saker. Som i annet arbeid i folkehøgskolen er elevmedvirkning viktig og det oppfordres til å bruke elevene som ressurs fra starten av skoleåret.

De fleste folkehøgskolene strekker seg langt for å etablere et trygt og rusfritt miljø, noe de fleste ønsker å holde fast ved. Noen skoler møter store utfordringer knyttet til elevenes rusbruk og holdninger til rusmidler og bruker mye tid og ressurser i dette arbeidet.

De juridiske reglene knyttet til rustesting, undersøkelse av rom og konsekvenser av regelbrudd har de siste årene blitt tydeliggjort. Mange opplever at dette er en innskrenking av det handlingsrommet skolen har i saker knyttet til rus. Det har derfor vokst frem et behov for tydeligere retningslinjer for skolene i møte med elever som ruser seg og utfordrer skolens reglement. Også saker der elever har eller er i ferd med å utvikle rusproblemer, trengs det kunnskap og gode rutiner for møte dette på en konstruktiv måte. Dette heftet er et forsøk på å svare på utfordringen.

Bakgrunn

Bakgrunnen for dette ressursheftet og vårt samarbeidsprosjekt med KORUS, er et ønske om å finne et pedagogisk innsteg til arbeidet med det rusforebyggende arbeidet i folkehøgskolen.

På hvilken måte kan forebygging av rusmiddelbruk, med skadelige konsekvenser, bli en del av vårt dannelsesarbeid? Vårt håp er at elevene gjennom sitt år på folkehøgskole, får mulighet til å utvikle et bevisst og selvstendig forhold til eget og andres rusmiddelbruk. Hvilke metoder og innsteg er da mest relevante?

Folkehøgskolen og rusprosjektet

Våren 2022 kontaktet vi KORUS Oslo og KORUS Sør og for å be om innspill og anbefalinger til hvordan folkehøgskolene kan arbeide med rusforebygging, og oppfølging av elever som bruker rusmidler mens de er elever på folkehøgskolen. Denne henvendelsen resulterte i flere samarbeidsmøter og til slutt et pilotkurs for ansatte fra 9 ulike folkehøgskoler i januar 2023. Erfaringene fra kurset er utgangspunkt for noen av anbefalingene vi kommer med i dette heftet.

Samtalen er allerede et godt etablert pedagogisk verktøy i folkehøgskolen. Ikke overraskende er det også dialog sammen med respekt for elevenes integritet, som var det mest vesentlige KORUS pekte på. Motiverende Intervju er lansert som en effektiv metode og inngang både i det forebyggende arbeidet og i møte med elever som ruser seg.

Å arbeide rusforebyggende er i større grad en pågående prosess, og mer enn vedtatte prosedyrer og undervisningsopplegg. Arbeidet med rusforebygging bør foregå kontinuerlig og bli en integrert del av skolens etablerte arbeidsområder.

Ungdom og rus

I ungdomstiden begynner de fleste å drikke alkohol. I vår kultur er dette et symbol på at barndommen er over. På den ene siden fins det store negative helsemessige og sosiale konsekvenser av storforbruk og misbruk. På den andre siden er alkohol et nytelsesmiddel som mange har et positivt forhold til. Det er likevel flere grunner til at barn og unge ikke skal drikke alkohol. Faren for helseskader som følge av alkohol er større hos unge enn hos voksne. Faren for å bli avhengig er større. Faren for å bli full og gjøre ting man angrer på er større.

Målet med rusforebyggende arbeid i samfunnet, 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.

Rusmiddelbruk 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 ivaretagelse, uavhengig av årsaken.

Et utgangspunkt for folkehøgskolene?

Føringene under er hentet fra føringene for Osloskolen. Vi tror dette er et godt utgangspunkt også for folkehøgskolene:

- 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 folkehøgskoleåret.
- Elever på folkehøgskoler skal bli møtt av medarbeidere som oppleves som trygge voksne med et positivt elevsyn.

Arbeidet i folkehøgskolen skal skje i et dannelsesperspektiv og den overordnede oppgaven er å bidra til at elevene kan ta bevisste, reflekterte valg for seg selv og sin egen fremtid, og slik stå stødig i sitt eget liv. Samtaler som utfordrer og åpner for refleksjon og læring skal også i dette arbeidet være i sentrum.

Lokal plan for det rusforebyggende arbeidet



Vi oppfordrer til at den enkelte skole utvikler en lokalt tilpasset plan for det rusforebyggende arbeidet.

I dette heftet vil dere finne flere verktøy, eksempler og problemstillinger dere kan bruke i arbeidet. Vi anbefaler at kunnskap, erfaringer og innspill fra elever både med og uten rusproblematikk, brukes som grunnlag for det lokale rusforebyggende arbeidet.

Vi oppfordrer skolene til å legge til rette for at elever bidrar aktivt inn i utformingen av planen. De kan komme 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.

Skolene bør også evaluere de rutinene de alt har rundt rusoppfølging, og sikre at disse er i tråd med norsk lov og sentrale anbefalinger. Folkehøgskolerådet har utarbeidet et forslag til ordensreglement. Den enkelte skole velger om de vil bruke dette eller lage sin egen variant. Forslaget fra Folkehøgskolerådet er uansett et godt utgangspunkt for samtale om hvordan skolen ønsker å møte elever som bruker rusmidler og hvilke konsekvenser dette får for det rusforebyggende arbeidet.

En viktig problemstilling er hvordan ansatte kan legge til rette for en åpen dialog med elever og samtidig tydelig representere og håndheve et vedtatt ordensreglement. Om de vedtatte og kommuniserte konsekvensene av et bestemt regelbrudd er at eleven kan miste sin skoleplass, vil det påvirke den åpne og ærlige dialogen mellom eleven og skolen. Dersom skolen beskriver dette som et mulig, men ikke automatisk resultat av regelbruddet, kan eleven med større trygghet delta i en oppfølging og forebygging av flere regelbrudd.

Skolens lokale rusforebyggende planer kan i tillegg involvere ulike kategorier av ansatte, i enkelte tilfeller foresatte, kommunale instanser, helsetjenester og forebyggende politi. Alle medarbeidere ved skolen bør være kjent med skolens planer og med sitt ansvar for å melde fra i henhold til skolens prosedyrer ved bekymring.

Sårbarhetsfaktorer

Vi ønsker å trekke fram noen sårbarhetsfaktorer knyttet til vår elevgruppe, som kan skape utfordringer i det rusforebyggende arbeidet på en folkehøgskole.

- Mange av våre elever flytter hjemmefra og bort fra sine foreldre for første gang. Dette gir dem anledning til å teste ut ting de normalt ikke ville gjort hjemme.
- Folkehøgskolen har ingen eksamen. Vi kan oppleves som en skole som ikke stiller krav av den typen de har måtte forholde seg til tidligere. Vi ønsker å gi elevene et pusterom og mulighet til selv å utforme sine læringsarenaer. Mangel på tydelige, vante krav, kan likevel gi noen elever et rom for også å prøve ut rusmidler eller øke inntaket.
- Internatet er en viktig læringsarena. Hvert år danner elevene nye fellesskap. Holdninger, verdier og samhandlingsmåter kan variere fra en internatavdeling til en annen. Internatet er sårbart om enkeltelever setter en annen standard enn vi ønsker.
- Som elev på folkehøgskole må du forholde deg til de som er dine medelever dette året. Å bli kjent med nye mennesker, få venner og delta i fellesskapet, er som regel det viktigste for elevene i deres folkehøgskoleår. Noen elever vil strekke seg langt for å bli inkludert og passe inn sammen med de medelevene de gjerne vil være sammen med.

Dette er problemstillinger vi kan kjenne igjen fra alt vårt arbeid med danning og skolefelleskapet. Mange skoler kan derfor ta med disse vurderingene spesielt knyttet til det rusforebyggende arbeid inn i sin allerede etablerte praksis, uten å måtte gjøre altfor store tilpasninger eller endringer.

Elevmedvirkning

I folkehøgskolen arbeider vi på forskjellige måter med rusforebygging og oppfølging av elever som bruker rusmidler mens de er elever hos oss. Hva kan skolene gjøre for å sikre medvirkning fra elever i det forebyggende arbeidet?

Elevrådet

I folkehøgskolen er elevrådet en naturlig samarbeidspartner i utvikling av skolens rusforebyggende arbeid. Elevrådet blir ofte kontaktet når skolen står i en konkret utfordring. Vår anbefaling er at elevrådets mulighet til å påvirke det rusforebyggende arbeidet skjer før skolen skal håndtere disiplinærsaker. Det er viktig at en forventning om medvirkning blir tydelig kommunisert, gjerne alt ved skolestart. Dette kan skje ved å legge det inn i en årsplan eller introdusere tema for hvert nytt elevråd.

Selvevaluering og skoleutvikling

Ansatte og elever skal medvirke i skolens årlige arbeid med kvalitetssikring og kvalitetsutvikling knyttet til skolens selvevaluering og utviklingsarbeid. Her ligger det en unik mulighet for skolens ledelse til å involvere elever i f.eks. hvordan skolen ønsker å arbeide med rusforebygging og oppfølging av rusmiddelbruk i skoleåret. Disse problemstillingene faller inn under både arbeidet med kvalitetssikring og kvalitetsutvikling.

Taushetsplikt

Ansatte i folkehøgskolen har taushetsplikt om det de får vite om andre menneskers personlige forhold, knyttet til sitt ansettelsesforhold.



Bakgrunnen for taushetsplikt i det offentlige 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. Disse reglene om taushetsplikt gjelder også i folkehøgskolen. Reglene finner du i forvaltningsloven § 13–§ 13 g.

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

De aller fleste av våre elever er myndige. Skolen kan ikke kontakte foreldre om avdekket rusbruk og andre problemer. Foreldre kan brukes som ressurs i slike saker med eksplisitt samtykke, i tett samarbeid, og etter ønske fra eleven. Lytt til eleven om det er noen hensyn som må tas dersom dere ønsker å kontakte foreldre eller andre foresatte, også om eleven er under 18 år. Samarbeid og dialog gir mulighet til trygge relasjoner og posisjon til å støtte eleven med å ta gode valg.

Vi vil oppfordre skolene til å se på sin praksis i håndtering av sensitive personopplysninger. Hva blir f.eks. delt om elevene i ulike personalforum og på hvilken måte har elevene gitt sitt samtykke til dette?

Rustesting

Basert på informasjon hentet fra Utdanningsdirektoratets side om rustesting av elever og brev til Folkehøgskolerådet fra Det Kongelige Kunnskapsdepartement fra 24. januar 2022 vil vi gi følgende oppsummering:

- Skoler har ikke lovhjemmel til å kreve rustesting av elever. Kunnskapsdepartementet skriver at folkehøgskoleloven ikke gir hjemmel til rustesting av elever. Det betyr at skolen ikke kan kreve at elever avgir urinprøver, eller gå gjennom elevenes eiendeler, selv om skolen har mistanke om at eleven er ruset eller har med seg rusmidler på skolen.
- Straffbare forhold som skjer på skolens område, bør meldes til politiet. Skolen eller læreren kan ikke selv etterforske eller utføre tvang overfor elever. Det er kun politiet eller andre som har hjemmel til dette i straffeprosessloven, som kan utføre det.
- I ordensreglementet til skolen, bør det komme fram bestemmelser om rusmidler. For eksempel at elevene ikke skal røyke, snuse eller være påvirket av rusmidler på skolen.

Departementet vil vise til at folkehøgskoleloven ikke gir hjemmel til rustesting av elever. Dette innebærer at folkehøgskolene ikke kan kreve at elever avgir urinprøver til dette formålet. Dersom elever skal avgi urinprøve i forbindelse med rustesting, må dette foregå på frivillig basis etter at det foreligger et informert samtykke fra eleven. På bakgrunn av skjevheten i maktforholdet mellom skolen og eleven, vil departementet understreke at et eventuelt samtykke må brukes med stor varsomhet. Det er ikke adgang til å gi negative sanksjoner, for eksempel i form av utvisning, overfor elever som ikke ønsker å la seg teste. Departementet vil på denne bakgrunn fraråde skolene å gjennomføre rustesting av elever. Departementet vil understreke at skolene eller læreren ikke selv kan etterforske eller benytte tvang overfor elever. Det er kun politiet eller andre som har hjemmel til dette i straffeprosessloven, som kan bruke slike midler. Eventuelle straffbare forhold som skjer på skolens område, bør derfor meldes til politiet.

Internatskole



I Folkehøyskoleloven § 2 b står det at internatet skal være en integrert del av skolens læringsprogram. Gjennom sitt arbeid skal skolen sikre at elevene har et forsvarlig læringsmiljø. Internatet på en folkehøgskole er en vesentlig del av dette læringsmiljøet.

Fra Rønningen folkehøgskole sin selvevalueringsrapport fra 2023:
Hverdagsverdier under press. Med rusfri som case, står dette under tema internatskole i storby:

I vårt skoleslag som internatskole bor elevene på skolen 24/7, og selv om mange elever aldri ville drukket eller ruset seg i annen skolesammenheng, opplever vi at grensen mellom skole og hjem viskes litt ut for elevene. Vi erfarer at det kan være vanskeligere å overholde regelen om å ikke bruke rusmidler, inkludert alkohol, på skolens områder når de blir husvarme på sitt eget rom og på egen etasje. Det å forstå at regelen om å ikke bruke rusmidler på skolens område ikke slutter kl. 16, men også gjelder på kveldstid og i helgene, kan være en utfordrende omstilling for flere. Holdninger som "Ingen andre merker det om vi «vorser» på eget rom", "Rommet mitt er en friso for meg så lenge det ikke går utover andre", kan være vanlig å møte på.

I tillegg finnes det gråsoner som de utnytter. «Jeg drakk jo ikke på skolens område og jeg gjorde det når vi hadde fri.» «Jeg gikk en tur i skogen med noen venner og vi røyket hasj, men det påvirker ingen.» Enkelte elever har en opplevelse av at deres private holdninger og handlinger ikke har noe med skolen å gjøre. Som pedagoger opplever vi at disse holdningene kommer i konflikt med vårt behov og ønske om å skape et trygt hjem for alle elever til alle døgnets tider. På en internatskole er vi avhengig av en høy grad av tillit ettersom vi ikke kontrollerer hva som skjer på alle rom til enhver tid. Vi trenger denne tilliten oss imellom for å skape et trygt hjem der alle kan få øve på å bli selvstendige, ta gode valg, være en positiv del av felleskapet og samtidig ha sitt privatliv.

Vårt viktigste verktøy i arbeidet med elevene er å komme i posisjon til å ha ærlige samtaler om livet, og også om rusbruk – både alkohol og illegale stoffer. Det krever ofte «å ha satt noen penger i banken» før vi kommer i en slik posisjon, vi må skape tillit for å snakke sant sammen.

(Fra Rønningen folkehøgskoles selvevalueringsrapport 2022–23)

Motiverende intervju – et pedagogisk innsteg

Da vi spurte om råd til metoder for rusforebygging, fikk vi ett tydelig tips fra KORUS: Lær dere motiverende intervju!

På pilotkurset i januar 2023 testet gruppen med folkehøgskoleansatte ut denne samtaleformen med en to dagers intensiv opplæring. Flere var nok litt skeptiske til om dette var så veldig annerledes fra samtaler vi allerede i dag har med elevene. Det vi opplevde var at holdningssettet og metodene på mange måter kunne virke kjent. Det var totalpakken og det tydelige søkelyset på endring og motivasjon som bidro til å tilføre noe nytt. Senere tok en av deltakerne på dette kurset også et kurs i hvordan bruke MI i grupper.

«Jeg har sett at denne samtalemetoden fører til motivasjon og faktisk endring. Samtidig er det alltid lett å se virkning der man ønsker å se virkning. Jeg tror at en av de store fordelene ved denne metoden er at noe av fokuset løftes bort fra deg eller meg og over på det vi driver og undersøker sammen. Det blir et felles utforskningsprosjekt og det kan avvæpne en eventuell maktubalanse i relasjonen lærer– elev. Plutselig er vi samarbeidspartnere og ikke en som saboterer eller er en som er ute etter å ta den andre».

- Ann-Kathrin Gloppen, internatleder på Rønningen folkehøgskole

«Rusforebyggende arbeid kan anta mange former. Hva vi velger som tyngdepunkt gir føringer på hva slags kompetanse elevene får og hva slags verktøy vi bruker i arbeidet. Handler det rusforebyggende arbeidet på skolen din om folkehelse/samfunnsoppdrag, skolens regler og jus og/eller den enkelte elevens forhold til rus? Vi har mange tiltak å sette inn, som for eksempel disiplinærråd, lørdagsseminar og MI, og hva vi velger å gjøre kommer an på hva vi vil ha som tyngdepunkt i arbeidet.

Hos oss opplevde vi at innfallsvinkelen til MI førte til en holdningsendring i personalet. Det rusforebyggende arbeidet gikk fra å handle om å «ta noen» i brudd på skolereglene til å få et pedagogisk innhold, hvor det viktigste var å få elevene til å reflektere rundt egne valg.»

- Tore Haltli, rektor på Fana folkehøgskule

Ressurser og verktøy

Motiverende intervju (MI)

Motiverende intervju (MI), også kalt motiverende samtale, bygger på et sett holdninger eller verdier, som i stor grad er inspirert av en elevsentrert tilnærming. Verdiene henger tett sammen med samtaleteknikken – de verktøy man benytter i samtalen. Verdiene er ikke unike for MI, de fleste behandlings- og rådgivningsmetoder legger vekt på en respektfull tilnærming, et fungerende samarbeid mellom mottaker og giver av hjelp og erkjenner at endringsarbeid oftest er tjent av en empatisk og støttende atmosfære.

Andre grunnverdier er mer særegne for MI, som det prinsipielle ønsket om å bygge på elevens egne oppfatninger, prioritering og forståelse, og vektleggingen av elevens selvbestemmelse, heller enn at de skal ta inn og føye seg etter hjelperens oppfatning av hva som er best og riktigst.



God bruk av MI bidrar til å skape et samarbeidende partnerskap mellom den som skal endre noe og en hjelper. MI kan brukes av hjelpere med ulik faglig bakgrunn, i ethvert møte hvor en endring er et ønsket utfall.

MI-ånden er en underliggende tankegang og innstilling som MI praktiseres ut ifra: *«Å ha en MI-samtale er som å komme på besøk hjem til noen. Du bør gå inn med respekt, interesse og vennlighet, bekrefte det som er fint, og la være å komme med uoppfordrede råd eller å begynne å ommøblere.»*

– Sitat fra ukjent kvinne på kurs

MI har ikke utspring i en bestemt teori, men baserer seg på erfaring og forskning om hvordan en persons motivasjon for å endre seg kan økes gjennom samtale. Å si noe høyt til et annet menneske er noe annet enn å tenke det. Det vi sier selv er det vi lytter mest til og oppfatter som mest viktig og sant.

MI er utviklet og beskrevet av psykologene William Miller og Stephen Rollnick gjennom tre årtier. Denne boken ble oversatt til norsk i 2016 og heter «Motiverende Samtale. Støtte til endring». Det har kommet en oppdatert versjon i 2023, men denne finnes kun på engelsk.

Grunnverdiene i MI

1

Samarbeid/partnerskap

Begge parter har som hovedmål å finne frem til den endring og utvikling som kjennes riktig for personen. Hjelper og person skal sammen finne ut hva som er problemet og hva som er målet. Selv om hjelper styrer samtalen, skal det ikke være en manipulerende relasjon.

2

Aksept

I MI tror man at mennesker har bedre mulighet til å lykkes i endringsforsøk dersom de tydelig opplever seg som akseptert med sine feil og svakheter.

3

Medfølelse/empati

som skal beskrive hjelperens uegennyttige innstilling, i kombinasjon med et sterkt ønske om å utløse ressurser og bedringspotensiale.

4

Nysgjerrighet/fremkallelse

Hjelper gjør en aktiv innsats for å forstå hvordan personen har det. Både i problemkartlegging, motivasjonsoverveielser, valg av endringsmål og løsningsplaner blir personens oppfatninger tillagt mest vekt. Hjelper lytter, og viser at hun lytter gjennom å speile det som blir sagt.

Kilder: KORUS, www.forebygging.no, Helsedirektoratet.

Inspirasjon og hjelp til arbeidet med MI

Øvelseskort og verdikort

KORUS har utviklet noen kort som kan brukes til å øve på MI-ferdigheter og holdningssettet i motiverende samtale. Kortene er laget med mål om at disse skal bidra til å holde MI-kunnskap og ferdigheter vedlike, og at det skal være lav terskel for å øve på ferdigheter og reflektere rundt egen praksis.

Verdikortene kan brukes for å utforske hva som er personens verdier, hva som er viktig og ikke så viktig for dem. Det å oppdage at verdier og handlinger ikke stemmer overens, kan motivere til endring. Ta kontakt med ditt lokale KORUS om du er interessert i kortene.

Podkast

Lær det grunnleggende i metoden og hør eksempler fra ekte samtaler i fire episoder på om lag én time hver.

Du finner podkasten på Helsedirektoratets sider om MI, eller på Spotify.

Å sitte på hendene

Ann-Kathrin Gloppen, internatleder på Rønningen folkehøgskole, deler her sine erfaringer fra bruk av MI sammen med enkeltelever og i grupper:



Du bruker uttrykket «å sitte på hendene» når du praktiserer MI. Hva legger du i det?

– Det er en kunst i en aktiv hverdag å ikke forklare, men å undersøke noe sammen med eleven. Nysgjerrigheten og varmen må være stor inn mot det som trolig er ukjent også for elevene. Ikke fikse, men søke å forstå elevens verdier og motivasjon. Dette tar tid og da må du tåle «å sitte på hendene» og la eleven finne sine svar. Vi har uttrykket «to ører og en munn». Jeg tenker det peker mot det samme.



Har holdningssettet fra MI (Samarbeid, aksept, medfølelse, fremkalle), gjort noe med måten du møter elevene på?

– Ja, jeg kjenner på mer tillit, frimodighet, kreativitet og inspirasjon til den gode samtalen. Jeg har også en økt bevissthet knyttet til min og elevens rolle og strategiene gir en retning og nye tilnæringsmåter om vi sitter fast. Samtalemotoden gir også rom til og respekt for prosessene knyttet til endring.

I hvilke situasjoner har du brukt MI eller elementer fra MI?

– Flere av grunnholdningene i MI er en naturlig del av min tilnærming. Å ville vel og ønske samarbeid er i mitt pedagogiske DNA. Uansett tema og situasjonen så må aksept alltid være utgangspunktet. Veien til å finne løsning og endring er å mobilisere elevens styrker og evner.

Arbeidsmaterialet «øvelseskortene» er svært gode. Jeg bruker noen av temaene i faget hverdagspsykologi.

Har du sett eksempler på at denne samtalemotoden fører til motivasjon for endring og også til faktisk endring?

– Ja, det har jeg. Samtidig er det alltid lett å se virkning der man ønsker å se virkning. Jeg tror at en av de store fordelene ved denne motoden er at noe av fokuset løftes bort fra deg eller meg og over på det vi driver og undersøker sammen. Det blir et felles utforskningsprosjekt og det kan avvæpne en eventuell makt-ubalanse i relasjonen lærer- elev. Plutselig er vi samarbeidspartnere og ikke en som saboterer eller er en som ute etter å ta den andre.

Jeg har også sett at bare tanken på at noen så muligheten for endring i eleven, satte større spor i ham, enn de kortsiktige valg han tok skulle tilsi. Så er det flott å oppleve at det går opp et lys hos elevene i møte med en øvelse eller modell. Noe de har ant, men ikke sett, blir tydelig. En elev oppdaget at det han trodde han måtte endre ikke trengte å endres. Det var noe helt annet som hadde behov for hans fokus og oppmerksomhet

Hva har vært mest nyttig for deg?

– Å kunne ta i bruk noen nye modeller og øvelser og vite at dette har blitt forsket på. Det er med på å gi det jeg holder på med validitet utover min

erfaringsbaserte kunnskap. Det utfordrer meg også på «slik har jeg alltid gjort det» metoder. I tillegg tenker jeg at valg av språk i møte med yngre og nye generasjoner har verdi, og MI holder språket aktuelt inn mot skole og samfunn ellers.

Min erfaring er at medbestemmelse er en stor drivkraft i disse prosessene. Opplevelsen av medbestemmelse virker direkte motiverende.

Hvordan du har opplevd å bruke MI i grupper?

– Som så mye annet blir det sterkere i grupper når man får gruppen til å dedikere seg. Så mye skam dør så mye fortære, læringsutbyttet blir større og det er lettere å støtte hverandre.

Å jobbe med disse tingene i en gruppe – gi elevene et felles språk for hvordan å snakke om autonomi, «å ta skjeen i egen hånd», åpne spørsmål, sitte på hendene osv., er sterkt.



Er det noen situasjoner hvor MI ikke er et riktig samtaleverktøy?

– Jeg ser ikke noen hindringer i å praktisere holdningene. Men dersom du minster relasjonen av syne og jobber instrumentelt med teknikker og øvelser, da må du gå en runde og sjekke egen tilstedeværelse: Vil jeg bare fikse dette problemet og være flink lærer/ansatt, eller har jeg overskudd til å møte eleven?

I MI er fokuset ønsket om endring og det fordrer at det er på agendaen. Men noen ganger er elevens behov bare å bli rommet, speilet og sett og da er det andre metoder som kan brukes.

Hva er mest utfordrende eller problematisk for deg når du bruker MI eller elementer fra MI?

– Det tar litt tid å trenge inn i det, se systemet og systematisk praktisere det. Men det er faktisk så bra at om du begynner med tre kort: et holdningskort, et kommunikasjonsferdighetskort og et strategikort, er du langt på vei. Jeg vil til og med si at om du starter med et kort er du godt på vei.

Caser

1

Når elever ruser seg på skoletur

Årets skoletur er endelig i gang. Stockholm er destinasjonen. Noe som betyr tilgang på billig øl og sprit. Elevene er innforstått med reglene som sier at det ikke er lov til å drikke alkohol under skoleturen. Reglene som gjelder på skolen, gjelder også på skoletur. Uavhengig om turen går til utlandet.

På den siste dagen av turen får du som ansatt nyss i at det skal arrangeres et stort vorspiel på et av rommene på hotellet. Rundt 30 av 85 elever er invitert. Det er gjort innkjøp av store mengder øl og sprit. Varene befinner seg på et hotellrom, men du vet ikke hvilket.

Du har fått denne informasjonen av en elev som ønsker å være anonym og som ikke er invitert på vorspielet.

Hva gjør du?

2

Når elever ruser seg på internatet

Inga har blitt bestevenn med Hanna gjennom de 4 første månedene på skolen. Inga bor på enkeltrom, mens Hanna bor på dobbeltrom på et annet internat. Inga og Hanna er tilsynelatende veldig like og har mange av de samme interessene, men ikke alle. Inga vet nemlig at Hanna ruser seg på kokain når romkameraten er borte.

Den siste tiden har Hannas romkamerat vært syk og av den grunn mye på rommet. Derfor har Hanna ved flere anledninger brukt Ingas enkeltrom for å sniffe kokain. I starten godtok Inga dette, men den siste tiden har det blitt hyppigere og hyppigere bruk av hennes rom når kokainen skal inntas.

Inga plages av dette og er redd for hva som vil skje dersom noen oppdager at det sniffes kokain på hennes rom. Det er en særlig frykt i og med at hun selv aldri har prøvd eller ønsker å prøve kokain. Inga velger å fortelle deg om dette.

Inga ønsker ikke at Hanna skal utvises da hun er hennes beste venninne. Hun ønsker heller ikke at du skal gå videre til rektor med informasjonen. Inga er den eneste som vet om Hannas misbruk. For deg som ansatt er det helt ny informasjon at Hanna ruser seg på kokain. Hanna er en ressurssterk elev som også er nestleder i elevrådet.

Hva gjør du?

3

Nils

Nils er en aktiv elev med mange venner og med klare meninger om det meste. I en faglig samtale med deg som linjelærer nevner han nesten i forbifarten at han synes det er mye rus på skolen.

En ting er at det er mange som drar på byen og drikker seg sanseløse og bråker når de kommer hjem. Men nå er han bekymret fordi det er kokain på skolen. Både du og han vet at det er flere elever som kommer fra russefeiring der kokain er en del av feiringen, men Nils vil ikke ha det på skolen.

Han har prøvd å si fra til elevene det dreier seg om, men de bare ler av ham og avdramatiserer det hele. Nils mener han har prøvd det han kan og ber skolen ordne opp. Han vil ikke navngi elevene.

Hva gjør du?

4

Taushetsplikt

Du får en telefon fra en mor som er bekymret for datteren sin. Datteren går på teaterlinjen og er en ganske sjenert jente. Datteren har fortalt at hun hadde kjæreste ganske tidlig i året. Da foreldrene var på besøk i anledning en forestilling på linjen, oppdaget de at datteren hadde flyttet inn på kjærestens rom. Gutten bor på enerom så ifølge datteren var det ikke noe problem.

Mor og far var dypt bekymret fordi de ikke var sikre på om gutten var den rette for datteren og fordi datteren var alt for ung og sårbar til å gå inn i et slikt fast forhold – og var ikke vitsen med folkehøgskole å få mange venner og være i et stort fellesskap? Slik mor forstod datteren var interessen for kjæresten altoppslukende. Dette måtte da skolen ta tak i og var det lov å dele rom på den måten? Foreldrene kjente en spesiell lukt på rommet da de var innom med vinterklær, og stiller deg spørsmål om gutten har rusproblemer?

Dette var en overraskende telefonsamtale med en insisterende mor. Mens du snakker med mor sjekker du wisweb og ser at eleven er over 18 år.

Hva sier du?

Eksempel på lokal plan for rusforebyggende arbeid

fra Stavern Folkehøyskole



De fleste av våre elever er over 18 år og myndige. Vi ønsker likevel å bistå ungdommene som kommer med et rusproblem, og drive forebyggende og opplysende arbeid med tanke på rus på vår folkehøgskole. Siden vi er et skoleslag der alle bor sammen på internat og vi har null toleranse for både alkohol og narkotika, trenger vi en tydelig prosedyre for hvordan vi håndterer opplysninger, mistanker og mulige sanksjoner ved brudd på skolens reglement. Dette skal komme tydelig frem i vår prosedyre for disiplinærråd. Samtidig vet vi at ulovlige rusmidler er av større omfang enn vi før er vant til. Dette betyr at det er normalisert og noe mange ungdommer er kjent med. Dette gjør at både forebyggende arbeid blir viktig med tanke på folkeopplysning og folkehelse, og for vår hverdag – hvordan og hvorfor skal vi ha et rusfritt miljø hos oss. Da må vi starte med rusforebyggende arbeid før skolestart.

Skolens mål for det rusforebyggende arbeidet

Vi starter allerede det rusforebyggende arbeidet ved å informere om grunnreglene våre ved opptak til skoleplassen. Informasjonen skal være lett tilgjengelig på nettsidene våre og vi skal være tydelig i informasjon vi gir, at det er en skole der vi jobber for, og fremmer et rusfritt skolemiljø. Hos oss har vi et rusfritt miljø, og reglementer for det, både alkohol og ulovlige rusmidler.

Forebyggende informasjon/ undervisning	Til hvilken gruppe	Når	Hvordan	Ansvarlig
Tilsendte grunnregler som elev skriver under på.	Alle elever.	Ved opptak		Skolesekretær / rektor
Gjennomgang av grunnregler, og øke forståelse for reglementet.	Alle elevene på skolen.	Første eller andre skoleuke.	Plenum og grupper	Rektor / inspektør
Gruppesamtale «Hvorfor ønsker vi et rusfritt miljø.» Informasjon om hjelpetilbud, på skolen og lokalt.	Internatene.	Ca. uke 36/37/38	Lytte til hvor elevene er og gi rom for at de kan gi beskjed til ansatte dersom de har / har hatt et rusproblem.	Sosiallærer eller ansvarlig for internattimen lager opplegg.
Workshop ang rus. Hvorfor rusfritt miljø. Bruke lifeskills. Fokus: Vi snakker om hva vi ønsker å få til i fellesskapet.	Alle elever.	Før første skoletur Evtnt bruker noen uker på dette.	Plenum og grupper	Sosiallærer / ansvarlig for lifeskills
Seminar: Rus.	Alle på skolen.	Helst før jul.	Plenum	Den som har lørdagsseminaret
Rus-serien ved KORUS og NRK	Alle på skolen.	Før jul.	Plenum, snakke om holdninger til rus.	Fellesfag lærer
Følge opp i grupper etter fellestime	Internat-timene.	Når miljøet har «satt seg».	Snakke om holdninger til rus. Fortsatt snakke om at vi ønsker å hjelpe de som evt trenger hjelp.	Alle lærere
Alle klasser hver for seg	Klassevis.	Mellom jul og vinterferie	Snakke i klassene om rus utfordringer, fks knyttet til linje/fag de driver med.	Alle linjelærere

Ansatte skal følge opp ved bekymring, og varsle i henhold til skolens reglement og rutiner. Rektor har ansvar for at reglementet følges opp med god oppfølging i skolens regi. Vi ønsker lav terskel for å varsle ved mistanke, og heller ta en prat ekstra enn en for lite.

De ansatte ved skolen skal følge opp når:	Oppfølging	Ansvarlig
Når man er bekymret for at en elev har et rusproblem:	Linjelærer gjør første samtale. Vi ønsker å bruke både de faste elevsamtalene til dette, men også at linjelærer tar en ekstra samtale ved mistanke dersom dette er mulig. Mål: Å la elevene oppleve at det er noe ved adferd som gjør at vi er bekymret, og vi ser deg.	Linjelærer eller sosiallærer
Dersom en elev innrømmer et rusproblem og ønsker hjelp:	<ul style="list-style-type: none"> • Samtaletilbud: Linjelærer eller sosiallærer, eller begge. • Se på mulige lokale tilbud, men må som oftest gå gjennom fastlegen. • Tilby frivillig ruskontrakt. 	Linjelærer i samråd med sosiallærer
Dersom mistanke om omsetning av rusmidler på skolen:	Linjelærer/tilsyn og sosiallærer i etterkant.	Rektor i samråd med linjelærer og disiplinærråd
Dersom mistanke om rusbruk på skolen sitt område:	Linjelærer/tilsyn og sosiallærer i etterkant.	Rektor i samråd med linjelærer og disiplinærråd

Hvordan skal de ansatte ved skolen følge opp når:	Oppfølging	Ansvarlig
Når man er bekymret for at en elev har et rusproblem:	<p>Dersom linjelærer, eller en annen lærer har mistanker om rusbruk eller rusproblem så ser vi etter, eller skaper muligheter for å spørre eleven. Det er ikke å mistenkeliggjøre at vi anerkjenner en bekymring vi har, og vedkommende kan bekrefte eller avkrefte bekymringen. Målet er at dialogen og tryggheten skal være så god at vi kan få til en samtale rundt problematikken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva skjer? Hva tenker du? Jeg er bekymret – Hva trenger du? 	Linjelærer/sosial lærer eller annen lærer må skape kontakten og sette i gang dialogen.
Dersom en elev innrømmer et rusproblem og ønsker hjelp:		Linjelærer i samråd med sosiallærer.
Dersom mistanke om omsetning av rusmidler på skolen:	Linjelærer/tilsyn og sosiallærer i etterkant.	Rektor i samråd med linjelærer og disiplinærråd.
Dersom mistanke om rusbruk på skolen sitt område:	Linjelærer/tilsyn og sosiallærer i etterkant.	Rektor i samråd med linjelærer og disiplinærråd.

Mal for liste over aktuelle samarbeidsinstanser utenfor skolen med kontaktinformasjon

Eksempel på mal skolen kan fylle ut.

Funksjon	Navn	Kontaktinformasjon
Ruskoordinator i skolens nærområde		
Ruskonsulent i skolens nærområde		
Helsetjenesten		
Skolens primærkontakt i politiet		
Utekontakten / Uteseksjonen		
BUP / DPS / Ruspoliklinikk		
Behandlingstilbud i skolens nærområde		
KORUS kontakt / regionalt kontor		
Andre lokale organisasjoner		
Ressurspersoner		

Fakta om rusmidler

Innholdet er kvalitetssikret av KORUS Oslo og RUS Info i 2022. Rekkefølgen i beskrivelsen av det enkelte rusmiddel er bestemt av hvor vanlig rusmiddelet er.

I samtaler med elever om rusmiddelbruk anbefaler vi brosjyrer om dette som finnes på <https://rusinfo.no/fakta-om-rus-og-legemidler/>.

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.



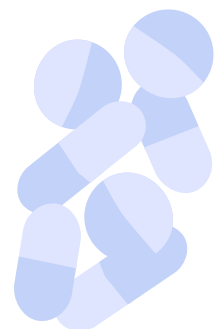
Cannabis – det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- Cannabis finnes i ulike former som hasj, marijuana 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.
- Sanseintrykkene 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.

Kokain – 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.



MDMA/ecstasy – et kjemisk fremstilt rusmiddel som virker både sentralstimulerende og kan gi forsterkede sanseintrykk

- 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.

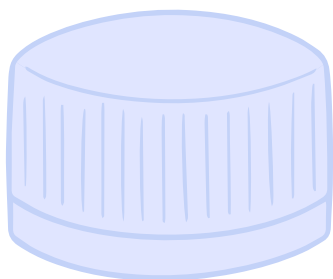
- Virkningene kommer etter ca. 30–60 minutter og varer i 4–8 timer.
- Ved innsettende rus vil kroppstemperaturen og hjerterytmen øke. Pupillene blir store. Noen opplever kvalme og brekninger.
- Man kan føle seg våken og opplagt, eller full av empati og interesse for folk og verden rundt seg. Sanseintrykk 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.

Amfetamin og metamfetamin – 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.

Benzodiazepiner – 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.

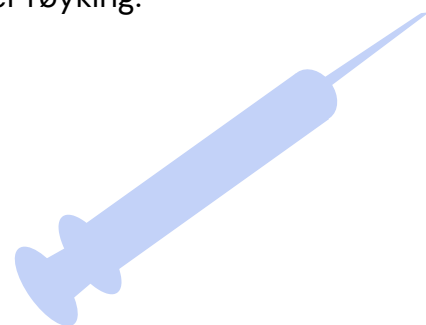


GHB – et dempende stoff med virkninger som likner alkohol (SVÆRT risikabelt å blande med alkohol)

- GHB forekommer oftest som en litt tykflytende, fargeløs væske med salt smak, som kan lukte svakt av parafin. Kallenavn: Kork.
- GHB doseres vanligvis i brusflasker og drikkes.
- Virkningen inntreffer 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 – 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 – 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.

Sniffing – lightergass, luftrensere (butan- og propangass), 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.

KILDE: Rusveilederen for Oslo Kommune.

Veiledere, retningslinjer og støttemateriell

Disiplinærrådets mandat på Folkehøgskolerådets sider:

<https://www.folkehogskoleradet.no/d>

Veileder SaLTo: Utenfor boksen – innenfor lovverket

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.

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.

En oppdatert versjon av denne veilederen er under arbeid og det vil snart komme en ny versjon.

Undervisningsopplegg til NRK-serien «RUS»

NRK-serien RUS med Leo Ajkic har gjort inntrykk. Ungdom kjenner seg igjen i historiene og personene som blir presentert. De ønsker kunnskap og dialog om rusmidler og rusbruk. Du finner serien og undervisningsopplegg på NRKs nettsider.

Informasjonsfilmer fra KORUS:

<https://korus.no/vare-fagomrader/hvordan-virker-de-ulike-rusmidlene>

Dagens unge melder tilbake at de står i en spagat mellom informasjonen de får fra internett eller venner og den informasjonen de får fra skolen eller foreldre. I disse fire videoene gir seksjonsleder Sturla Johansen v/RUSinfo (tidligere Rustelefonen) og fagkonsulent ved RUSinfo Peder Brinchmann Solvang informasjon om ulike rusmidler og virkningen av disse.

I tillegg finner du også god og troverdig kunnskap om rusmidler som gjør deg bedre rustet til å svare på de unges spørsmål.

Nyttige nettsteder:

- www.korus.no
- www.ungdata.no
- www.forebygging.no
- www.rusinfo.no
- www.antidoping.no
- www.mentalhelse.no
- www.rbup.no
- www.spisfo.no
- www.ung.no
- www.rop.no
- www.fhi.no

