

Rusforebyggende arbeid i skolen

Sammen lager vi et trygt miljø på Nøtterøy



**Nøtterøy
kommune**

– med vind i seilene

Innhold

Innledning.....	3
Bakgrunn.....	3
1. Tverrfaglig samarbeid.....	4
2. Plan for det rusforebyggende arbeidet.....	5
3. Prosedyrer ved mistanke om rusmiddelbruk i skoletiden	6
4. Generelle tegn på rusmisbruk.....	8
5. Generelt tegn på bruk av androgene – anabole steroider (doping)	10
6. Fakta om rusmidler.....	11

Innledning

Veilederen er ment som støtte til skolen i det rusforebyggende arbeidet. Den vektlegger nødvendigheten av et tverretattlig/faglig samarbeid og gir eksempler på mål for skolens plan for det rusforebyggende arbeidet. Den viser til generelle tegn på rusmisbruk og en faktadel om rusmidler.

Bakgrunn

Rusmisbruk blant ungdom er en sammensatt problemstilling. Det finnes utfordringer knyttet til alkoholbruk, men det er også en økende bekymring for omsetning og bruk av illegale rusmidler.

Erfaringer viser at den stereotypiske bruker med svake karakterer, lav sosialøkonomisk status og vanskelig bakgrunn på langt nær representerer gruppen som ruser seg.

Elever med gode karakterer, ressurssterke hjem og gode forutsetninger er minst like sterkt representert, sammen med elever som befinner seg midt i mellom disse motpolene. Elever som bruker rusmidler har ulik bakgrunn, etnisitet og sosioøkonomisk status.

Rus har for noen blitt et alternativ mestringsstrategi i møte med vanskelige livssituasjoner. Disse kan betegnes som medisineringsbrukere. For andre er rusbruken knyttet til fest, moro og sosiale sammenkomster, de kan betegnes som rekreasjonsbrukere. Uavhengig av årsaken, trenger elever som har utviklet et rusproblem, eller er på vei inn i, hjelp, oppfølging og adekvate tiltak for å komme ut av misbruket, eller hindre at de kommer inn i det.

Skolen er forpliktet til å forebygge og håndtere utfordringer knyttet til rusmidler, jfr. Opplæringsloven § 9A Alle elever i grunnskolen og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Alle ansatte ved skolen, uavhengig av rolle og funksjon, skal reagere i forhold til skolens rutiner.

Å arbeide mot bruk av rusmidler vil samtidig være et av virkemidlene for å sikre at alle elever fullfører grunnskolen samt fullfører og består videregående opplæring. Forskning viser entydig at misbruk av rusmidler medfører svært stor risiko for frafall fra utdanning. Rusforebyggende arbeid i skolen faller derfor naturlig inn under følgende strategiske mål i utdanningsetaten.

1. Tverrfaglig samarbeid

Skolens tverrfaglig/etatlig nettverk kan bidra i det forebyggende og reaktive arbeidet mot rusmidler. Skolen skal ikke være alene i arbeidet med å håndtere rusmidler på skolen. Skolen samarbeider i Tverrfaglig ungdomsutvalg, for å hindre at elever faller fra. Skolen holder tiltaks- kjedemøter, deltar på stortiltaks kjedemøte med Nøtterøy kommune. Skolen deltar også i SLT – koordinerings/arbeidsgruppe.

Aktuelle samarbeidspartnere

Funksjon	Navn	Kontaktinformasjon
SLT-koordinator		
Skolens politikontakt		
Helsesøster/Helsestasjon		
Barneverntjenesten		
Psykiatrisk sykepleier		
PPT		
BUPA		

Rollebeskrivelse for sentrale nøkkelpersoner i det rusforebyggende arbeidet på skolen

Funksjon/stilling	Navn	Arb.oppg knyttet opp mot rusforebygging
Rektor		
Inspektør		
Rådgiver/sosiallærer		
Andre		

2. Plan for det rusforebyggende arbeidet

En lokal plan for det rusforebyggende arbeidet skal inneholde:

1. Skolens mål for det rusforebyggende arbeidet
2. Beskrivelse av det forebyggende arbeidet for alle på skolen

Strukturen kan for eksempel lages som en årsplan-hjul

Eksempel på mal for å beskrive forebyggende arbeidet:

Forebyggende informasjon/undervisning	Til hvilken gruppe	Når	Hvordan	Ansvarlig
<i>For eksempel</i> Alle ansatte, elever og foresatte skal kjenne skolens holdninger og hvilke tiltak som iverksettes ved brudd på skolen reglement.	Alle på skolen			Rektor
	Trinn			
	Arrangementer på skolen			
	Klassetur			
<i>For eksempel</i> For å skape et positivt skolemiljø er det viktig å motivere og aktivere tillitselever som kan engasjeres i det forebyggende arbeidet mot rusmiddelbruk. Forebyggende arbeid bør være en del av HMS-arbeidet i alle klasser. Elevrådsrepresentanten skal presentere rusplanen for egen klasse.	Annet			Kontaktlærer for elevråd, elevrådet og ledelsen

3. Prosedyrer ved mistanke om rusmiddelbruk i skoletiden

- Når man er bekymret for at en elev har et rusproblem
- Økende eller stort fravær, skulk
- Endring av skoleprestasjoner
- Endring av klassemiljøet, gjenstander forsvinner
- Skifte av vennekrets
- Rastløs, urolig, irritasjon og aggresjon
- Munntørrhet, rødhet i øyne, unormalt store pupillstørrelser
- Fysiske forandringer som dårlig hygiene, dårlig form, problemer med hukommelsen
- Depresjon, angst og forfølgelse forestillinger
- Når en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden
- Når en finner gjenstander forbundet med rusbruk
- Når man mistenker at det finnes et rusmiljø ved skolen
- Når man mistenker eller oppdager at noen omsetter (illegale) rusmidler på/ved skolen
- Når ukjente og / eller mistenkelige personer oppholder seg på / ved skolens område

Tiltak	Ansvarlig
Elevenes foresatte kontaktes. Eleven/foresatte anbefales å oppsøke fastlege eller helsestasjon for urintest.	Kontaktlærer/sosiallærer
Innkalling til klasseråd	Kontaktlærer

Er det bekreftet at eleven er påvirket av rusmidler i skoletiden eller er i besittelse av eller har omsatt rusmidler på skolens område, er dette en disiplinærsak og behandles der etter.

Tiltak	Ansvarlig
Eleven hentes og konfronteres. Da skal sosiallærer, rektor (evt inspektør) og foresatte (hvis det er mulig) være til stede. Det skal skrives rapport fra samtalen som oppbevares i elevens elektroniske mappe.	Sosiallærer
Eleven innkalles til samtale med rektor og det skal underrettes om hvilke rettigheter eleven har i følge forvaltningsloven, og hvilke sanksjonsmuligheter skolen kan iverksette.	Rektor
Saken politianmeldes og meldes barnevernet	Rektor
Elev som er ruset bortvises fra skolen jf. Opplæringsloven § 2-10 og kommunens ordensregler	Rektor
Eleven og skolen inngår en bindende avtale om elevens skolegang ut fra de krav og betingelser skolen stiller, samt ulike tiltak med forebyggende virkning, som underskrives av partene. Avtalen må inneholde konsekvenser for eleven hvis avtalen brytes.	Rektor

Eksempel på mal

De ansatte ved skolen skal reagere	Tiltak	Ansvarlig
Når man er bekymret for at en elev har et eller er i ferd med å utvikle et rusproblem		
Når en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden		
Når en finner gjenstander forbundet med rusbruk		
Når man mistenker at det finnes et rusmiljø ved skolen		
Når man mistenker eller oppdager at noen omsetter illegale rusmidler på / ved skolen		
Når ukjente og / eller mistenkkelige personer oppholder seg på / ved skolens område		
Annet		

Mistanke om rus utenom skoletiden som virker inn på skolesituasjonen

Handlinger	Ansvarlig
Saken skal tas opp i klasselærerrådsmøte og det legges en plan for oppfølging av elevens adferd, oppmøte osv. En av ledelsene skal være til stede.	Kontaktlærer/sosiallærer
Foresatte blir kontaktet. De informeres om skolens bekymring og mistanke.	Kontaktlærer og sosiallærer

Mistanke om salg av rusmidler til skolens elever

Handlinger	Ansvarlig
Den ansatte tar kontakt med rektor, eller en annen av skolens ledelse	Alle
Tilkalling av politiet vurderes	Rektor
Foresatte kontaktes	Kontaktlærer

4. Generelle tegn på rusmisbruk

Forandringer i atferd

- Brå forandringer i atferdsmønster
- Tap av interesse for skole, arbeid og deltakelse i fritidsaktiviteter
- Mye fravær fra skole
- Uventet eller påfallende skifte fra ellers faste omgangsvenner til mer sporadiske og ubestemmelige miljøer som eleven ikke ønsker å gjøre rede for
- Mer hyppige og langvarige fravær fra hjemmet, også utover kvelden/natten uten å gi noe god forklaring på dette
- Generelt inntrykk at fortroligheten til foreldre/lærere/venner blir dårligere
- Økt oppfarenehet og irritabilitet
- Spesielt pratsom utover det normale, men hopper fra emne til emne uten klar sammenheng
- Økt pengebehov
- Sterke meninger om, og eventuelt latterliggjøring av, media eller «autoritetenes» fremstilling av rusmisbrukere og narkotika (spesielt cannabis)

Fysiske forandringer

- Vekttap
- Dårlig matlyst eller uvanlig stor matlyst
- Kvalme og oppkast
- Generelt redusert allmenntilstand
- Kløe i ansikt og hals
- Sterkt sammentrukne eller sterkt utvidede pupiller
- Røde, blodsprengete og/ eller tårefylte øyne
- Stadig rennende nese
- Grimaser, skjærer tenner og skjelver på hendene

Sosiale problemer

- Holder ikke avtaler, kan tas i store og små løgner
- Glemmer mye
- Bagatelliserer konflikter med skolen, hjem, arbeidsgiver, kamerater, politi og lignende
- Oppholder seg med kjente misbrukere
- Små tyverier av gjerne lett omsettelige gjenstander
- Tiltagende «gi blaffen»-mentalitet og negativ innstilling til generelle samfunnsmessige normer
- Mindre opptatt av personlig hygiene

Funn av gjenstander i klær og rom

- Ubrukte sigarett filtre eller sigarett papir
- Sammenrullede papirstrimler (brukes som filter/munnstykke)
- Ferdigkjøpte sigaretter som er blitt tømt for tobakks-innhold (viner tipp)
- Lynlåposer, biter av plastfolie eller aluminiumsfolie
- Lomme speil og barberblader. Sammenrullede sedler eller «sugerør lignende» små gjenstander
- Tabletter med spesielle farger og logoer
- Små fargede papirbiter med spesielle motiver
- Små metallesker, «kinderegg», fyrstikk esker eller sigarett pakker, brukes ofte til å oppbevare narkotika
- Sterk søtlig lukt som noen ganger forsøkes maskert med sterk parfyme eller røkelse
- Besittelse av mye penger. Skylder gjerne på at pengene oppbevares for andre.

5. Generelt tegn på bruk av androgene – anabole steroider (doping)

Indikasjoner på doping/misbruk

- Rask og kraftig vektøkning
- Økt væskeansamling, pløsete
- Rask økning i styrke
- Endret kroppsopfatning og kropps fiksering
- Treningsfiksering
- Nye venner, nye kleskoder og språk
- Økt inntak av proteinpulver og andre «designer» kosttilskudd
- Økt interesse for litteratur om kroppsbygging

Atferdsendringer ved doping/misbruk

I begynnelsen av misbruket

- Økt energi og motivasjon
- Økt selvtillit og selvsentrering
- Økt uovervinnelighet
- Økt seksualdrift
- Mindre søvnbehov

Etter en tids bruk

- Forfallent utseende
- Store humørsvingninger
- Sjalusi og mistenksomhet
- Irritabilitet
- Kropps- og prestasjonsfiksering
- Mistenksomhet, sykelig sjalusi
- Uprovosert raseriutbrudd

6. Fakta om rusmidler

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 en rans eller voldsoffer øker også.
- Alkohol blandet med piller eller andre rusmidler, kan føre til store komplikasjoner i verstefall død
- Det er 18 års grense for salg og skjenking av øl, vin og 20 års grense for brennevin
- Det er forbudt å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år

Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- Cannabis finnes i ulike former som hasj, marihuana og cannabisolje
- Cannabis røykes vanligvis blandet med tobakk, rullet som en sigarett eller pipe
- Lukten er søtlig og kan minne om røkelse eller brent / svidd urtekrydder
- Virkningen kommer relativt kort tid etter inntak og kan vare i flere timer
- Hasj rusen er dempende og kan oppleves som avslappende
- Sanserintrykkene oppleves som sterkere, og rusen kan i noen tilfeller også gi lettere hallusinasjoner. Hallusinasjoner inntreffer oftest etter inntak av spesielt potent/sterk cannabis, eller ved bruk av syntetiske cannabinoider.
- Ved omfattende bruk kan skadevirkningene komme i form av avhengighet, sløvhet og vansker med å følge opp skolen og andre forpliktelser
- For noen kan hasjrøyking utløse psykiske problemer som angst og psykoser

Syntetiske cannabinoider

- Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urtebalsndinger (såkalt herbal smoke), ofte under navnet «Spice». Slike urteblandinger har vanligvis begrenset effekt i seg selv og cannabinoidene var tilsatt for å gjøre rusen sterkere.
- De syntetiske cannabinoidene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette gjør disse stoffene mye farligere.
- Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer

Sniffing

Av lightergass, lufttrensere, lim med mer

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

Amfetamin og Metamfetamin

Er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som vanligvis kommer i pulverform

- Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og drikkes
- Virkningen kommer raskt etter inntak. Vanligvis varer amfetaminrusen i 3-6 timer, men kan vare lenger ved høye doser. Rusen kan også opprettholdes lenger hvis brukeren tar nye doser.
- Virkningene av amfetamin og metamfetamin er svært like. Vanlige symptomer på bruk er høy selvfølelse, pratsomhet, rastløshet, nervøsitet, svimmelhet og våkenhet.
- Stoffene kan gi betydelige skadevirkninger. Mest frem tredene 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 hjerterytmeforstyrrelse
- Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin, det er imidlertid mer potent, fordi det går raskere over til sentralnervesystemet. I tillegg vet man at noe av metamfetaminen som inntas, vil kunne omdannes til amfetamin i kroppen, slik at inntak av metamfetamin vil kunne gi en litt forlenget rus sammenlignet med amfetamin.
- Met amfetamin selges vanligvis som amfetamin på gaten, og brukerne vet ofte ikke hvilke stoff de får i seg

Kokain

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
- Kokainrusen gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring
- Rusvirkningen kommer ca 1-2 minutter etter inntak. Varigheten er kortere enn amfetamin, vanligvis kun mellom 15 – til 60 minutter.
- Kokain kan gi kraftige nedturer i form av angst og depresjoner
- Kokain har mange av de samme skadevirkningene som amfetamin

Heroin

I begynnelsen av misbruket

- Det meste av heroinen som omsettes i Norge foreligger som lysebrunt, ofte litt klumpete, pulver (er et halvsyntetisk opiat)
- Virkningen gir ofte en følelse av velbehag kombinert med nedsatt selvkritikk og likegladhet
- Sult, smerte og andre dagligdagse behov kan bli likegyldige for brukere
- 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

Benzodiazepiner

«Er reseptbelagte legemidler»

- Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, angstdempende og muskelavslappende virkninger. Vanlige benzodiazepiner er valium, sobril, rivotril og xanor.
- 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 alkohol og heroin
- Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser

LSD

Spiss Fleinsopp, muskatnøtt og andre hallusinogene stoffer

- Stoffene kan fremkalle synsbedrag og vrangforestillinger
- Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner
- LSD omsettes i form av kapsler, tabletter eller dryppet på papir/plastbiter
- Fleinsopp vokser vilt i naturen i Norge, men det finnes også utenlandske hallusinogene sopper og planter på markedet
- Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntreer vanligvis etter 5-20 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 30 – 90 minutter og kan vedvare opp til 12 timer etter inntak.
- Bruk av hallusinogener er lite utbredt i ungdomsmiljøene

Ecstasy

Kommer som oftes i tablettform eller som pulver (MDMA/MDA), og er et kjemisk fremstilt rusmiddel

- Tablettene kan ha mange forskjellige farger og logoer. Virkningene kommer etter ca. 30 min og varer i 4 – 8 timer.
- Virkningene gir en følelse av oppstemthet, økt energi og redusert tidsfølelse, appetitt og tretthet
- Bruk av ecstasy er ikke spesielt utbredt i ungdomsmiljøene

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol

- GHB forekommer oftes som en tyktflytende, fargeløs, luktfri væske med salt smak. GHB finnes også som pulver og i kapsler.
- GHB doseres vanligvis i brusker og drikkes, men kan også injiseres
- Virkningen inntreffer gjerne i løpet av 15 – 30 minutter og kan fremkalle en rus hvor brukeren føler seg oppstemt
- Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og tretthet
- Inntaket kan i alvorlige tilfeller føre til vrangforestillinger, kramper, hemmet pust, bevisstløshet og i verstefall død
- Bruk av GHB er lite utbredt i ungdomsmiljøene

NB!

Effekten av rusmidler varierer fra person til person.

Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

NYTTIGE NETTSTEDER:

www.ungeogrus.no

www.forebygging.no

www.rustelefonen.no

www.dopingtelefonen.no

www.korusbergen.no/tidlig-intervensjon2/kjentmann