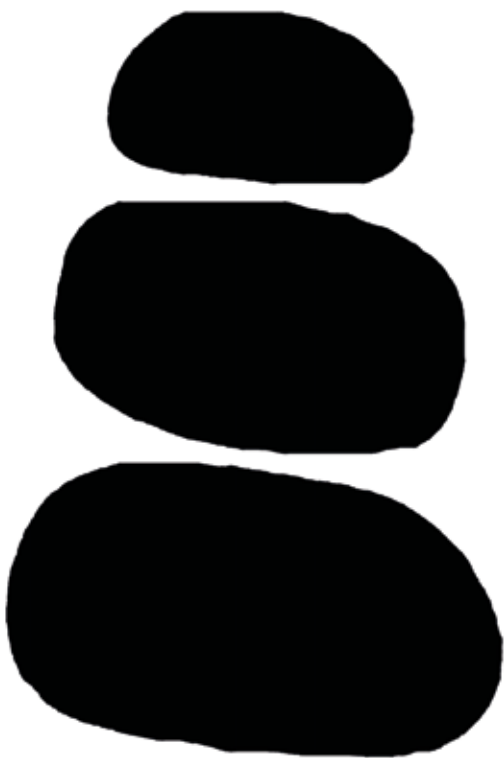


KORUS

KJENTMANN

- rusarbeid i skolen





KJENTMANN

Rusarbeid i skolen

Forfattere av heftet:

Nina Elin Andresen, Reidar Dale, Liv Flesland, Vibeke Johannessen, Randi Vartdal Knoff og Solveig Storbækken
(KORUS Bergen)

Foto:

Rawpixel Ltd. (forside)

Martine Jacobsen (s. 2), Marte Refsdal (s. 4 og 20), Shironosov / iStock (s. 8 og 24),

Mishal Ibrahim / Unsplash (s. 12), Adobestock.com (s. 10, 16 og 36),

Andipantz / iStock (s. 19), Motortion / iStock (s. 22), Charles Deluvio (s. 27),

GuruXOOX / iStock (s. 28), PeopleImages (s. 30),

Cristina Victoria Craft / Unsplash (s. 35), Rattankun Thongbun / iStock (s. 35)


Revidert 2026 av KORUS

ISBN 978-82-8224-044-4



Innhold

INNLEDNING.....	3
1 Hva er en Kjentmann?.....	5
Målsettingen med Kjentmann.....	6
Hvem kan være rollen som Kjentmann.....	6
Skolehelsetjenesten	7
Hvordan bli en Kjentmann?	7
2 Bruk av rusmidler	9
Illegale rusmidler.....	11
3 Ungdomshjernen, brytningstid og ombyggingsfase.....	13
Ungdomshjernen.....	13
Brytningstid og ombyggingsfase.....	14
Endringer og signaler.....	15
4 Sårbare unge	17
5 Tillit og dialog.....	21
6 Kommunikasjonsprosessen og taushetsplikten.....	25
Eleven som tar kontakt.....	26
Eleven med bekymringer for en medelev	26
Oppsummert.....	27
7 Bruk av rusmidler på skolens område	29
8 Samarbeid mellom hjem og skole.....	31
9 Samarbeidspartnere	32
10 Rusmidler - oversikt.....	34
KONTAKTLISTER.....	40
NESTLEDER, VEILEDERE OG STØTTEMATERIELL.....	41



’Markedsføring’ av Kjentmann
vil øke tilgjengeligheten og senke
terskelen for å ta kontakt.

Innledning

En «Kjentmann» er en rolle/funksjon innenfor skolens beredskapsordning som blant annet har til hensikt å styrke det rusforebyggende arbeidet. Skolen skal ha et mål om å oppdage og identifisere utsatte elever som kan stå i fare for tidlig eller problematisk rusmiddelbruk, samt gi ansatte i skolen konstruktive handlingsalternativer overfor disse. En skole som har en Kjentmann vil kunne samle og øke kompetanse innen rusforebygging og tidlig intervensjon. Å kunne handle tidlig og gripe inn på rusområdet er en nasjonal satsing og er godt beskrevet i Helsedirektoratets veileder Tidlig intervensjon, «Fra bekymring til handling - en veileder om tidlig intervensjon i rusarbeidet»¹.

Skolen er en viktig formidler av holdninger og verdier, og er en viktig arena for rusforebygging. I og rundt skolen finnes aktører som er viktige i en rusforebyggende sammenheng; lærere, foreldre og det øvrige hjelpeapparatet. Rusforebyggende arbeid i skolen strekker seg fra undervisnings- og holdningsskapende arbeid i den ene enden, til tidlig intervensjon og oppfølging av enkeltelever i den andre. Dette arbeidet bør koordineres slik at den totale innsatsen trekker i samme retning.

Enhver skole bør utarbeide en plan for det rusforebyggende arbeidet, som omhandler strategier for hele elevpopulasjonen, og hvordan en følger opp enkeltelever med problematisk rusatferd. Flere skoler har opprettet samarbeidsgrupper rundt rusarbeidet. Koordineringsansvaret kan for eksempel ligge hos den/de som innehar rollen som Kjentmann. Gruppen kan i tillegg til Kjentmann for eksempel bestå av pedagogisk personale, administrasjonen og elevrepresentant(er). Gruppen bør kjenne til nyere kunnskap om rusforebyggende arbeid og tidlige intervensjonsstrategier.

Tidlig handling krever at personer og fagpersoner som er i kontakt med noen som er i ferd med å utvikle et rusrelatert problem, har kunnskap om risiko og beskyttende faktorer og at en samtidig har mot til å handle. En beredskapsordning som Kjentmann er et virkemiddel i det rusrelaterte arbeidet.

Kjentmann ble utviklet av KORUS Bergen i 2001. Rusfeltet er stadig i endring. Mer og ny kunnskap og forskning om ungdoms bruk av rusmidler, nye rusmidler og flere erfaringer med Kjentmannsordningen, har ført til behov for en oppdatering og en omarbeidelse av heftet. Heftet ble revidert i 2026 av KORUS.



” Det er viktig å ikke overse elever med en bekymringsfull rusmiddelbruk, men det er like viktig å ikke overreagere

1. Hva er Kjentmann?

Kjentmann er en funksjon innenfor skolens håndtering av bekymringsfull bruk av rusmidler. Kjentmanns-opplæringen har som mål å øke kompetansen om ungdom og rusbruk. Når det er bekymringer knyttet til elever, eller problemer oppdages eller oppstår, bør skolen ha muligheter for å handle på måter som både tjener skolen og den enkelte elev. En Kjentmann skal i slike situasjoner være en ressurs for skolen i håndtering av utfordringene. Økt forståelse og kompetanse om rusmidler og bruk vil styrke det rusforebyggende arbeidet, og gi trygghet på hvordan en kan handle når det oppstår utfordringer. En skole som har personer i kollegiet som er trygge på det de foretar seg overfor en elev som bruker rusmidler, vil ha lettere for å skape et inkluderende miljø preget av støtte og tilhørighet for elever på vei inn i et problematisk eller risikofylt forbruk av rusmidler. Det handler om å reagere – ikke for mye, slik at man skyver eleven vekk, men heller ikke for lite, slik at man overser eleven og virker likegyldig.

Når utfordringer knyttet til bruk av rusmidler oppstår eller oppdages, står ofte både skolens ansatte og elever overfor et uoversiktlig og vanskelig terreng med ulike handlingsalternativer. For å finne en farbar vei gjennom problemene, kan ansatte og elever ha god hjelp av en Kjentmann – som har særskilt kompetanse på feltet, og som kan veilede og koordinere håndteringen av disse utfordringene.

Gjennom Kjentmannsordningen sikres kvaliteten på arbeidet, og en unngår at stadig nye ansatte ved skolen håndterer disse sakene, gjerne for første gang. Ungdoms terskel for å ta kontakt og snakke om egen rusmiddelbruk kan være svært høy. Elever vet gjerne heller ikke hvor de kan henvende seg eller hvem de kan søke hjelp hos. Gjennom å ha en Kjentmann på skolen, legges det til rette for at elever vet hvem de skal henvende seg til, både med egne utfordringer, eller bekymring for en medelev. Kjentmannsfunksjonen skal være synlig og lett tilgjengelig i skolemiljøet. Både elever, lærere og foreldre skal kunne komme til en Kjentmann med spørsmål om rusmidler og bruk. En Kjentmann skal ikke nødvendigvis håndtere alle vanskelige situasjoner i skolehverdagen, men tas inn når det gjelder det rusforebyggende arbeidet, og rusrelaterte utfordringer. Det er viktig at Kjentmenn inngår i, og ses i sammenheng med, skolens øvrige systematiske arbeid for et trygt og godt skolemiljø i henhold til Opplæringsloven².

Det er viktig at elever som ruser seg fanges opp tidlig, før rusproblemene får tid til å utvikle seg. Skolen skal ikke være alene i dette arbeidet, men skolen kan hjelpe til med å ta det viktige første steget til endring. Når et rusproblem er blitt avdekket, blir det skolens oppgave/ansvar å bringe eleven videre i hjelpeapparatet på en ivaretakende måte, og i et tempo eleven kan følge. Hvis denne prosessen ikke blir gjennomført i elevens tempo, kan eleven trekke seg unna med en erfaring som kan gjøre framtidig samhandling med hjelpeapparatet langt tyngre. Å ha oversikt over aktuelle samarbeidsaktører er viktig i denne sammenhengen (se kapittel 9).

Målsettingen med Kjentmann

Målet med Kjentmannsordningen er å oppdage og identifisere bekymringsfull rusbruk hos elevene så tidlig som mulig, og gi skolen konstruktive handlingsalternativer overfor elever som det er knyttet bekymring til.

- Skolen skal ha en Kjentmann som kan samle og øke kompetansen innen rusforebygging og tidlig intervensjon
- Skolen skal ha strukturer som øker sannsynligheten for at elever tar kontakt vedrørende egen eller medelevers problematiske rusmiddelbruk
- Skolen skal være trygg, presis og treffsikker i arbeidet med elever som har en problematisk/skadelig bruk av rusmidler
- Skolen skal samarbeide om det rusforebyggende arbeidet med kommune/bydel

Hvem kan inneha rollen som Kjentmann

Skolen må selv bestemme hvem som skal være Kjentmann, men det er viktig at Kjentmann er en person elevene har tillit til og som de kan tenke seg å gå til med vanskelige spørsmål og problemstillinger. Kjentmannens viktigste oppgaver er å gå i dialog med eleven om problemene, og å skape et godt og støttende samtaleklima preget av omsorg for eleven, uten moralisering og kritikk. Kjentmann bør være en person som har tid og er tilgjengelig når elever har behov for kontakt og støtte, og det bør være mulig for en elev å ta kontakt med Kjentmann uten at det blir kjent av andre i skolemiljøet. Erfaringer som er gjort med Kjentmannsordningen viser at flere fagpersoner kan være aktuelle i rollen som Kjentmann, for eksempel lærer, sosiallærer, miljøarbeider, rådgiver og inspektør.

Kjentmannsordningen bør ses i sammenheng med skolens øvrige arbeid for et trygt og godt skolemiljø. For å lykkes med Kjentmannsordningen er det viktig med tydelig forankring hos skoleledelsen. Ledelsen må sikre at ordningen innlemmes i skolens øvrige planer, og at Kjentmannen får tid, mandat og støtte til å fylle rollen i praksis. God implementering gjør ordningen kjent i personalet, styrker legitimiteten og gir bedre forutsetninger for å møte elever med trygghet og kontinuitet. Videre bør ordningen gjøres kjent både for elever, skolens ansatte og foresatte. Dette bør gjøres uten å skape en oppfatning om at dette er et tiltak for å møte “en dramatisk utvikling av rusmiddelbruk på skolen”. Vi foreslår at Kjentmann selv tar på seg dette arbeidet og profilerer egen rolle på en måte som hen er komfortabel med. En Kjentmann vil være en viktig samarbeidspartner i lokale forebyggings- og ressursgrupper (se kapittel 9).

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten og helsesykepleier er i en fri stilling mellom skole, elev og foresatte. Skolehelsetjenestens sterkeste ressurs ligger i denne fristillingen. En helsesykepleier kan bygge allianser med enkeltelever uten at det får konsekvenser for elevens daglige omgivelser. Helsesykepleiers kunnskaper om helse og kropp kan bidra til å ufarliggjøre kontakten med elevene. Samtidig er helsesykepleier tillagt mange oppgaver, og antall dager helsesykepleier er til stede på skolen er ofte begrenset og kan variere fra skole til skole. Det er derfor ikke anbefalt at Kjentmann tillegges denne stillingen. Samtidig er helsesykepleier en viktig samarbeidspartner for Kjentmann, og det kan derfor være nyttig at helsesykepleier er med på opplæringen.

Hvordan bli en Kjentmann

KORUS har utarbeidet og tilbyr en kursrekke som går over flere samlinger. Opplæringen er beregnet for utvalgte ansatte på skoler som ønsker å etablere Kjentmannsordningen på sin skole. I kursrekken inngår forelesninger om temaer som rusforebygging og tidlig intervensjon i skolen, fakta om ulike rusmidler, omfang og bruk av rusmidler blant ungdom og hvordan snakke om temaet rus med elevene. Det er også oppmerksomhet på implementering, samt på utarbeidelse av handlingsplaner for rusarbeid ved skolen. Aktuelle samarbeidsparter eller instanser i hjelpeapparatet vil bli presentert. På samlingene vil vi drøfte nærliggende situasjoner og problemstillinger som Kjentmann kan stå overfor, og deltakerne vil ha mulighet til å dele erfaringer og i fellesskap komme fram til fruktbare strategier og handlingsalternativer for å håndtere de ulike situasjonene. En viktig del av kursrekken er å etablere kontakt med andre Kjentmenn, og danne nettverk som kan brukes som diskusjonsforum og for utveksling av erfaringer. Det kan være lurt å opprette en ordning med regelmessige samlinger av etablerte Kjentmenn for å presentere ny kunnskap og praktiske erfaringer.

Interesserte skoler bør henvende seg til sitt regionale kompetansesenter innen rusfeltet (KORUS) for mer informasjon og/eller opplæring i beredskapsordningen Kjentmann. Kurset kan også være aktuelt for samarbeidende tjenester i kommunen som oppsøkende tjenester, SLT, helsesykepleier eller andre relevante tjenester.



” Målet er å oppdage og gi best mulig støtte til eleven som det er knyttet bekymring til og/eller står i fare for å utvikle bekymringsfull rusmiddelbruk

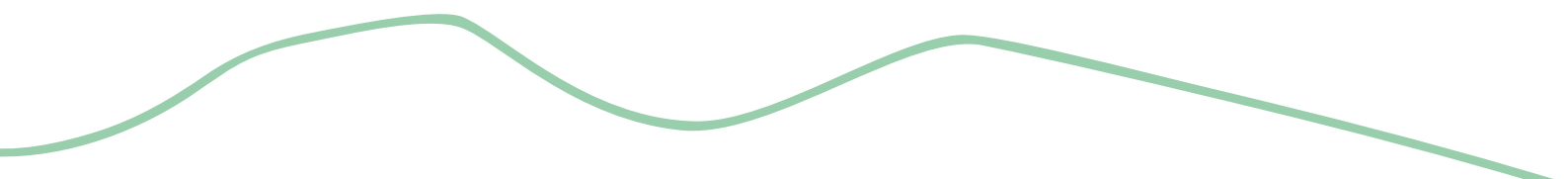
2. Bruk av rusmidler

Rusmiddelbruk i Norge har mange former, fra lovlige rusmidler som alkohol til illegale stoffer. Alkohol er det mest brukte rusmiddelet i Norge. Mellom 80-90 prosent av voksne i Norge bruker alkohol av og til eller regelmessig, og denne andelen har vært stabil de siste 15 årene³. Hva skiller bruk, misbruk, avhengighet eller skadelig bruk? I helsevesenet kan det settes en rusdiagnose når følgene av et rusmiddelbruk påvirker en persons livssituasjon og livsførsel på en ødeleggende måte⁴.

Rusinfo har følgende definisjon av skadelig bruk og misbruk: Skadelig bruk betegner bruk av rusmidler på en måte som medfører helsemessige konsekvenser. Helsen skaden kan være både fysisk og psykisk, herunder for eksempel depressive episoder og ulykker. Rusmiddelbruken kan være til skade for individet, samfunnet eller begge. Skadelig bruk kan foreligge uten at det foreligger avhengighet.

Misbruk foreligger dersom ett eller flere av følgende kriterier har vært oppfylt i løpet av de siste 12 månedene⁴:

- Gjentatt rusmiddelbruk som resulterer i manglende evne til å ivareta plikter og ansvar knyttet til arbeid, skole eller hjem
- Gjentatt bruk i situasjoner der rusmiddelbruk medfører økt risiko for fysisk skade
- Gjentatte juridiske utfordringer, herunder kontakt med politi eller rettsvesen, som følge av rusmiddelbruk
- Vedvarende eller tilbakevendende bruk til tross for sosiale eller mellommenneskelige problemer som er forårsaket eller forverret av rusmiddelbruk



Når det gjelder ungdomspopulasjonen var det en markant nedgang i alkoholbruk fra årtusenskiftet og fram til midten av 2010-tallet. Fra 2015 har tallene for alkoholbruk blant ungdom vært mer stabile. Etter en liten nedgang under pandemien ser man nå tendenser til en økning igjen. Økningen etter pandemien og fram til 2025 skyldes i hovedsak økning blant jenter. Dette viser tall både fra Ungdataundersøkelsen og ESPAD. Særlig kan det være verdt å merke seg at andelen 15-16 åringer som oppga å ha drukket 5 alkoholenheter eller flere ved samme anledning i løpet av de siste 30 dagene økte fra 16 prosent i 2019 til 25 prosent i 2024 for jenter. Hos gutter var det en økning fra 17 prosent i 2019 til 20 prosent i 2024^{5,6}.

Selv om det er en liten økning i alkoholbruk blant ungdom, er det fortsatt slik at de færreste har drukket seg beruset blant de yngste ungdommene. I Ungdata-undersøkelsen oppgir ca. 90 prosent av elevene på 9. trinn at de ikke har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året. På 10. trinn er det tilsvarende tallet rett i underkant av 75 prosent. Samtidig vil de fleste unge begynne å eksperimentere med alkohol i den senere tenåringsfasen. I VG1 har omtrent halvparten av elevene vært beruset på alkohol i løpet av det siste året, og når man kommer til VG3 er andelen som har vært beruset nesten 80 prosent⁵. Alkoholbruk blir i stor grad forbundet med fest og glede, og er for mange unge en måte å eksperimentere og prøve ut nye roller på. Alkohol er da også for de unge tett knyttet opp til vennskap, flørting og det å ha et aktivt sosialt liv.

Et fåtall av de unge som bruker alkohol får et rusmiddelproblem. For unge som ikke kjenner egne grenser med hensyn til hvor mye de tåler, er det den situasjonelle bruken som kan være mest risikofyllt. I ESPAD-undersøkelsen⁴ blir elevene spurt om ulike konsekvenser de har opplevd i forbindelse med eget alkoholbruk siste 12 måneder. Her svarer 14 prosent at de har vært i slåsskamp (21 prosent av guttene og 7 prosent av jentene). 20 prosent svarer at de har vært utsatt for ulykke eller skade (24 prosent av guttene og 16 prosent av jentene). 9 prosent (for både gutter og jenter) svarer at de har blitt ranet eller frastjålet ting. 14 prosent svarer at de har hatt uønskede seksuelle opplevelser i forbindelse med eget alkoholbruk (10 prosent av guttene og 17 prosent av jentene).

Ungdom som begynner å drikke tidlig, har i mange tilfeller en problemfylt hverdag på flere områder; vanskelige hjemmeforhold, manglende skolemestring, fraværspromatikk, kriminalitet og psykisk uhelse⁷. Disse elevene står i fare for å utvikle et problematisk rusmiddelbruk på sikt, og er en gruppe elever skolen bør ha stor oppmerksomhet på.



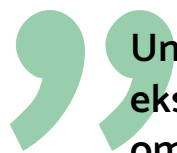
Illegale rusmidler

Sammenliknet med andre europeiske land er andelen unge i Norge som har prøvd illegale rusmidler fortsatt lav. ESPAD-undersøkelsen⁴ fra 2024 viser at 8 prosent av norske 15-16-åringer oppgir at de har brukt cannabis det siste året, en økning fra 6,9 prosent i 2019 og 5 prosent i 2015. Stoffer som kokain, ecstasy og heroin har fortsatt begrenset utbredelse i ungdomsgruppen, men bruken av kokain er økende blant eldre ungdom og unge voksne. Det er primært hasj og marihuana ungdom eksperimenterer med når de bruker illegale rusmidler.

FHI⁴ rapporterer at blant 16-30-åringer har andelen som har brukt kokain siste år økt fra 2,7 prosent i 2020 til 5,6 prosent i 2024, mens cannabisbruk i samme aldersgruppe ligger på rundt 13 prosent siste år og 33 prosent har prøvd det i løpet av livet.

Skolen trenger å nyansere og se hver enkelt elevs rusmiddelbruk i et bredere perspektiv når handlingsalternativer skal vurderes. Målsettingen er hele tiden å oppdage og gi best mulig støtte til den eleven som er i ferd med å utvikle problematisk bruk av rusmidler. Den viktigste kunnskapskilden til hva en elev i en utsatt posisjon har behov for, er eleven selv. Derfor er det helt sentralt hvordan skolens ansatte kommuniserer med den enkelte elev, og at en ikke bidrar til en panikkartet reaksjon som ikke kommer noen til gode.





Ungdomstida preges gjerne av nysgjerrighet og eksperimentering – rusmidler kan være ett av områdene for utforskning

3. Ungdomshjernen, brytningstid og ombyggingsfase

Ungdomstiden kan sies å være en brytningstid. Ungdom er midt i en ombyggingsfase og omtales gjerne som både barn og ungdom. Det skjer store fysiologiske forandringer (vekst- og kjønnshormoner), og ungdommene er i en fase der de i økende grad skal frigjøre seg fra foreldrene og bli mer selvstendige⁸. Å bli akseptert og bekreftet fra venner og jevnaldrende er viktig. Samtidig er foreldrene fremdeles de viktigste rollemodellene. Dette viser Ungdataundersøkelser gjennomført i hele Norge⁵.

Ungdomshjernen

I løpet av de siste tiårene har hjerneforskningen kommet fram til at en ungdomshjerne skiller seg betydelig fra både en barnehjerne og en voksenhjerne. For de fleste er ikke hjernen ferdig utviklet før i midten av 20-årene. Litt tidligere hos jenter enn hos gutter. Denne kunnskapen har betydning for hvordan vi forholder oss til bruk av rusmidler blant ungdom, og hvilke konsekvenser en slik bruk kan ha.

I boken «Ungdomshjernen» skriver hjerneforsker Marte Roa Syvertsen blant annet om sammenhenger mellom rusopplevelser, bruk av rusmidler og en ungdomshjerne i utvikling⁹. Pannelappen (frontallappen) er den delen av hjernen som modnes til slutt. Her utføres eksekutive funksjoner, som blant annet innebærer evnen til å legge fremtidsrettede planer, å motstå umiddelbare fristelser og evaluere konsekvensene av egne handlinger. Selv uten å være påvirket av rusmidler, vet vi at ungdom, på grunn av sin umodne pannelapp, er mer risikovillige og mindre konsekvenstenkende enn voksne. Dette gjør dem mer utsatte for å havne i sårbare eller risikoutsatte situasjoner. Bruk av rusmidler, som for eksempel alkohol, fører til at pannelappen fungerer enda dårligere. Dette er en av grunnene til at ungdom er mer sårbare enn voksne for bruk av rusmidler.

Syvertsen fremhever at ungdom, som følge av den pågående hjerneutviklingen i ungdomsårene, har en økt sårbarhet for å utvikle rusavhengighet sammenlignet med voksne. Denne sårbarheten er knyttet både til ungdomshjernens høye læringskapasitet og til et særlig aktivt belønningssystem. Når læring finner sted, dannes det synaptiske forbindelser mellom nerveceller. I ungdomstiden er hjernen spesielt mottakelig for slik synapsedannelse, og det kreves færre repetisjoner enn hos voksne for å etablere varige og robuste forbindelser. Samtidig er hjernens belønningssenter (nucleus accumbens) svært aktivt i denne perioden. Dette innebærer at ungdom opplever rusmidlers belønnende effekt sterkere enn voksne, og at de trenger færre eksponeringer før de etablerer en sterk assosiasjon mellom rusmiddelbruk og den dopaminutløste belønningen i hjernen.

Forskning de senere årene har i økende grad undersøkt hvordan rusmiddelbruk i ung alder kan påvirke hjernens utvikling, særlig utviklingen av pannelappens eksekutive funksjoner. I sin bok viser Syvertsen til studier som spesifikt har undersøkt langtidsbruk av cannabis. Funnene indikerer negative konsekvenser for flere av pannelappens funksjoner, blant annet impuls kontroll, arbeidsminne og oppmerksomhet, spesielt når cannabisbruken har startet i ungdomsårene⁹.

Brytningstid og ombyggingsfase

Ungdom er gjerne ekstra sensitive for å bli sett, hørt og tatt på alvor. Til dels kraftige humørsvingninger er ganske vanlig, og veien kan være kort fra å være «verdensmester» med stor tro på seg selv, til å være usikker og føle seg hjelpeløs.

Ungdomstida er også gjerne nysgjerrighetens- og eksperimenteringens tid, der for eksempel seksualitet og rusmidler er høyaktuelle tema. I løpet av ungdomsskolen vil noen ha debutert seksuelt, langt flere vil ha prøvd rusmidler, i all hovedsak alkohol. Når det gjelder gjennomsnittlig debutalder for minimum å ha drukket en enhet med alkohol, så har det vært ganske stabilt de siste årene, på om lag 15 år⁴.

Dersom tiden på ungdomsskolen beskrives som en brytningstid og ombyggingsfase mellom barn og ungdom, kan en gjerne si at den aldersmessige perioden i videregående skole er en brytningstid og ombyggingsfase mellom ungdom og voksen. Overgangen mellom ungdomsskole og videregående skole kan for noen elever være særlig krevende, både faglig og sosialt. Pubertet, høye skolekrav, press og stress om utseende og kropp samt ønske om å være godt likt blant jevnaldrende på skolen, er ikke alltid lett å hankses med.

Ungdommer som har med seg høy kulturell og sosial kapital fra sine foreldre¹⁰, vil lettere kunne takle kravene som stilles på vei mot videre studier og yrkesvalg. Ungdommer med svakere oppvekstvilkår, inkludert lav sosioøkonomisk status, psykiske helseutfordringer og manglende sosial støtte, rapporterer oftere fravær, skolevegring og utfordringer med læringsmiljøet. Disse ungdommene vil kunne ha større vansker med å gjennomføre skolegangen, der fravær, skolevegring og senere frafall kan bli resultatet. Både internasjonal forskning^{11,12}, og studier fra Norge^{6,13}, viser at høyt skolefravær er assosiert med høyere bruk av alkohol og narkotika. Om ungdommen i tillegg bor i et hjem der rus og/eller psykisk sykdom hos mor/far preger hverdagen, kommer det som en ekstra byrde. For en del unge kan dette gi utslag i eksperimentering med rusmidler, som igjen kan føre til rus- og/eller psykiske vansker.

Mens forebyggende arbeid grovt sett handler om å begrense risikofaktorer og øke beskyttende faktorer, så handler skolens håndtering av risikofull rusmiddelbruk om '**tidlig intervensjon**'; å identifisere og håndtere et problem så tidlig som mulig¹⁴. Når og hvordan skolen reagerer kan få stor betydning for den enkelte elev.

Endringer og signaler

Tidlige signaler på mulig bekymringsfull bruk av rusmidler er ofte diffuse og tvetydige. Disse endringene kan i en tidlig fase virke som typisk tenårings- eller ungdomsatferd, og det kan være mange andre årsaker til atferden. Den usikkerheten kan gjøre at en nøler eller overser signaler, noe som igjen kan føre til at utfordringene kan vokse seg større.

Signaler på at elever ruser seg kan være¹⁴:

- Prestasjonene på skolen går ned, eleven viser mer likegyldighet, er ukonsentrert, mer uorden, endrede vaner rundt hygiene, kommer for sent, glemmer bøker/utstyr/mat, gjør ikke lekser, manglende innleveringer av oppgaver, manglende oppmøte og mye fravær.
- Generelle endringer i humør og temperament. Om en elev er ruset på skolen kan han/hun være svært fraværende eller svært nærværende, alt etter hva rusmiddel det er snakk om. En elev som har røykt hasj kan være sløv og vanskelig å kommunisere med. Er eleven derimot påvirket av sentralstimulerende stoff, som for eksempel amfetamin, kan hen være engasjert og overoppmærksom.
- Påfallende trøtthet over tid, spesielt etter helg. Dette kan også være et faresignal ved problematisk dataspilling - der en gjerne snur døgnet.
- Tristhet, tilbaketrekking, konsentrasjonsvansker, motorisk uro, angst og følelsesmessig ustabilitet.
- Problemer med venner, får andre venner, endringer i sosial tilhørighet.
- Påfallende redusert matlyst, men også påfallende økt matlyst, alt etter hvilke rusmidler hen bruker og over hvor lang tid det har foregått.
- Mer alvorlige signaler på ungdoms bruk av rusmidler kan omfatte tyveri fra venner og familie, eller mistenkelig lån av penger. Andre indikasjoner kan også være hemmelighetsfull atferd, som for eksempel å tilbringe mye tid bak låste dører og gjemme eiendeler. Plutselig nervøsitet eller paranoia kan også være tegn på rusmiddelbruk.



” Skolen skal styrke beskyttende faktorer rundt sårbare unge gjennom å opptre støttende og forhindre utestenging fra skole- og vennemiljø

4. Sårbare unge

Ungdomstiden kan være preget av utprøving, eksperimentering, flytting av grenser, nysgjerrighet, spenning og motsetninger. På den ene siden handler det om å ta sjanser, å vinne, å bli sett, og på den andre siden smertefulle tap og fortvilelse. Bruk av rusmidler kan for noen gi en opplevelse av å beherske vanskelige situasjoner og skaffe seg kontroll.

Skolen møter sårbare unge. Dette er unge som kan ha vært utsatt for en rekke risikofaktorer og som kan stå i fare for å utvikle og forsterke en hverdag fylt av utfordringer. I møtet med sårbarhet, er kunnskap om risiko vesentlig. Samtidig er det også viktig at vi har kunnskap om beskyttende faktorer. Unge blir sårbare grunnet ulike risikofaktorer som de utsettes for, samtidig vet vi at beskyttelsesfaktorer kan påvirke unge i positiv retning. Risiko- og beskyttelsesfaktorer relateres til individuelle forhold, samspill i familie, forhold til venner, skole og nærmiljø. Hvilken rolle kan så skolen spille i arbeidet med sårbare unge?

Det forekommer store variasjoner når det gjelder hvordan barn og unge fungerer ut fra sine livsomstendigheter. Av og til omtales unge som “**løvetannbarn**” eller “**survivors**”, fordi det mot alle odds går bra med dem. Forhold relatert til risiko knyttes ofte til vanskelige hjemmeforhold, rusavhengighet eller psykiske lidelser hos foreldre, omsorgssvikt, lese- og/ eller skrivevansker, manglende sosiale ferdigheter, venner med problemer eller fattigdom og/eller lav sosioøkonomisk status.

Til tross for økende velstand nasjonalt, er det et voksende antall barn og unge som trenger bistand. Det anslås at omtrent 10 prosent har behov for hjelpetjenester på grunn av psykiske eller utviklingsrelaterte utfordringer, mens en mindre del har behov for støtte for å håndtere mer vedvarende og sammensatte atferdsmessige vansker¹⁵. I tillegg er det om lag 100.000 barn i Norge som lever i familier med vedvarende lavinntekt¹⁶. Konsekvenser av risiko eskalerer i takt med antall risikofaktorer man blir utsatt for, samtidigheten av disse risikofaktorene og varigheten av dem. Om en vokser opp i en familie med foreldre som er rusavhengige, fører ikke dette nødvendigvis til at barna får de samme problemene. Risikoen treffer, men konsekvensene av risikoen er ikke gitt.

Sårbarhet er ikke statisk, den er ikke fastlagt en gang for all framtid. Individuelle faktorer, som hvor robust en er og hvordan omgivelsene støtter opp som en motvekt, vil ha betydning for konsekvensene av risiko. En vet ikke risikoens styrke – risiko virker forskjellig og påvirker barn og unge ulikt. Samtidig finner en støtte for at jo flere risikofaktorer barn og unge utsettes for, jo sterkere intensiteten til disse risikofaktorene er og jo lengre varigheten av dem er, dess mer øker sannsynligheten for strevsomme liv. Hvordan omgivelsene håndterer hendelsene, vil kunne være vesentlige bidrag til å forsterke eller redusere risiko.

Risiko i ungdomstiden relateres til sosiale og atferdsmessige vansker, problemer på skolen og følelsesmessige utfordringer. Dette kan føre til utvikling av vansker i voksen alder. Samtidig kan det finnes modererende prosesser i omgivelsene, og skolen kan være en slik omgivelse. Hvordan kan et skolemiljø forhindre bekymringsfullt fravær eller frafall? Kan det forekomme at sårbare unge skyves vekk? Bruk av rusmidler hos sårbare unge kan være en måte å håndtere vanskelige omstendigheter. Hvilke venner en søker, kan bidra til å forsterke eller moderere risikoen. Som beskyttende faktor, er det behov for voksne som i nært samarbeid med unge, opptrer støttende, og arbeider med å hindre utestengning fra skole- og vennemiljø, før den unge utsettes for ytterligere belastninger. Kan skolen bidra til å forsterke dette? Hvem kan være den trygge voksne som representerer stabilitet for utsatte unge med historier preget av brutte løp, familier i oppløsning eller mangel på andre trygge relasjoner?

Fra kunnskapen om resiliens^{17, 18}, kan vi lære om forhold som kan medvirke til en positiv utvikling. Viktige beskyttende prosesser i skolesammenheng kan være; å gi anerkjennelse og sosial støtte, bidra til å øke tilknytning til viktige personer og arbeide med å øke sosial kompetanse. Forutsigbarhet kan også være et viktig poeng i sårbares liv.

Kontinuerlige endringer innen teknologi, kultur og samfunn må tolkes og forstås. Slike utviklingstrekk skaper et økt behov for kompetanse. For sårbare unge kan arbeid med å styrke sosial kompetanse ha en beskyttende effekt. Den konstante tilgangen på informasjon gir et hav av valgmuligheter som skal håndteres. Forventninger og kunnskap om hvordan man skal orientere seg, krever refleksjon slik at man kan forstå og se sammenhenger i eget liv. Hvilke valg skal tas – og hvorfor? I en hverdag som tilsynelatende byr på uendelige muligheter, vil sårbare unge ha behov for inkludering. En trygg guide eller veiviser kan gi støtte i det som oppleves som uoversiktlig.





Hvor mange flere elever med rusutfordringer ville vært villige til å gå i dialog dersom de hadde tillit til at de fikk hjelp?

5. Tillit og dialog

Hvordan snakker vi om rusmiddelbruk?

Å snakke om problematisk bruk av rusmidler er for de aller fleste forbundet med ubehag og kanskje frykt. Hvordan vi nærmer oss temaet er avgjørende for hvordan dialogen med eleven forløper. Eleven må oppleve at det hen sier blir tatt på alvor, blir respektert, og eleven må vite hva som skjer med informasjonen hen deler. Samtaleklimaet må være preget av respekt, ekthet, støtte og aksept. En samtalemotodikk som har vist seg nyttig i arbeidet med å skape tillit og god dialog er «Motiverende samtale (MI)»¹⁹.

Motiverende samtale går ut på å skape et samtaleklima som gjør at den man møter, uavhengig om det er en elev, foresatt eller en kollega, kan få utforske sin måte å tenke på, og på den måten utvide sitt perspektiv og finne nye løsninger på sine utfordringer. Gjennom bruk av denne metoden kan eleven få hjelp til å komme frem til hva hen mener, vil og kan klare, og å handle i samsvar med dette. Metoden legger særlig vekt på et likeverdig samarbeid, og er tydelig på elevens selvbestemmelse. Ved å bruke åpne utforskende spørsmål og speile tilbake det eleven formidler, stimulerer metoden til at eleven føler seg forstått og får en opplevelse av at noen har lagt merke til hvordan hen har det. Når eleven føler seg sett, forstått og bekreftet av noen som viser interesse, som er oppmerksom både på ens styrker og utfordringer, bistår med å gi nye perspektiv på situasjonen, samt har positive forventninger til en, så kan eleven bli mer motivert til å mobilisere egne krefter og ressurser til å skulle gjøre endringer. Motiverende samtale bidrar til at Kjentmannen får bedre kontakt med eleven, det demper irritasjon og elevene snakker mer.

Eksempel på en samtaleåpning:

- ” Hei, så fint å se deg. Jeg har lyst til å høre litt om hva du tenker om denne samtalen.
- ” Flere lærere sier at de opplever at det har skjedd forandringer med deg det siste halvåret. Det har vært mye fravær og det har vært flere arbeider som ikke er levert inn. Dette opplever skolen som ulikt deg. Jeg er ikke så opptatt av hva andre tenker om deg, men jeg er veldig nysgjerrig på hva du selv tenker om dette?
- ” Noen opplever også at du virker mindre til stede i timene enn før og at du av og til virker litt fjern. Dette har gjort at flere av oss er bekymret for om du har fått vanskeligheter i livet ditt på noen måte, og om noe av dette kan handle om bruk av rusmidler. Hva tenker du om denne bekymringen?
- ” Jeg lurer på om jeg kan få lov til å stille deg noen spørsmål om rusbruk, er det ok?

Sier eleven nei, må Kjentmann respektere dette, men be om lov til å ta opp igjen spørsmålet på et senere tidspunkt dersom bekymringen opprettholdes.

Det er fort gjort at en som hjelper blir ivrig og tar styringen over hele samtaleprosessen. Det kan derfor være en god ide å la eleven velge mellom relevante temaer som skal tas opp i samtalen. Det kan for eksempel handle om i hvilken rekkefølge man skal snakke om de ulike temaene, og om å bestemme prioriteringer. Dette er nyttig pga. asymmetrien det er i maktbalansen mellom Kjentmann og eleven, og fordi det signaliserer at Kjentmann tar hensyn til elevens prioriteringer og er villig til å la eleven være med å bestemme.

«I dag tenkte jeg vi kunne snakke om ... eller ..., hva synes du det passer best å begynne med?»

Denne måten å gå i dialog viser vilje til å skape en atmosfære preget av respekt for elevens selvbestemmelse. Den fremmer også egenaktivitet og mer forpliktende deltagelse i samtalen fra elevens side.

En annen god strategi for å komme i dialog, og for å forebygge «motstand», består av ulike eksternaliserings-teknikker, som skaper litt distanse og reduserer tendensen til at eleven blir defensiv²⁰. Når man snakker om et problem som «det» istedenfor «du», får eleven hjelp til å se på og utforske et tema utenfra, istedenfor å bli presset til å gå inn i det, identifisere seg med det og risikere å måtte forsvare det.

«Flere lærere sier at de opplever at det har skjedd forandringer med deg det siste halvåret. Det har vært mye fravær og det har vært flere arbeider som ikke er levert inn... Jeg lurte på om jeg kan få lov til å stille deg noen spørsmål om rusbruk, er det ok?»

Kjentmann inviterer på denne måten eleven til å stille seg litt på utsiden, slik at de sammen kan se på problemet på en mer generell måte.



Kjentmann trenger legitimitet i elevens øyne for å kunne snakke om rus. Noe forenklet kan vi si at legitimitet kan hentes fra fire ulike kilder.

1. Prosedyrer ved skolen som gjør at temaet blir tatt opp.
2. En bestemt situasjon eleven er kommet i som gjør det sannsynlig at slike tema blir luftet.
3. Det kan være at eleven har et annet problem enn bruken av rusmidler som gir Kjentmann legitimitet til å også ta opp emnet rusbruk.
4. Et personlig engasjement hos Kjentmann legitimerer at han tar opp temaet. Det er viktig å være eksplisitt på hva som gir legitimitet til å ta opp emnet i hvert enkelt tilfelle. Dette kan gjøres ved å starte samtalen med en begrunnelse eller oppsummering av det som gjør at Kjentmann ønsker å snakke med eleven om rusmiddelbruk. I en slik oppsummering er det viktig å skille mellom det Kjentmann faktisk vet, det Kjentmann tror å vite og det Kjentmann lurer på.

Hvordan viser vi tilstrekkelig respekt? En god måte er å **be om lov** til å snakke om rus; å spørre eleven om det er ok for hen å snakke med Kjentmann om rusmidler og rusmiddelbruk. Dersom Kjentmann har skaffet seg nok legitimitet til å snakke om dette, vil eleven kunne svare bekræftende. Dersom eleven svarer avkrefteende at det ikke er ok å snakke om egen rusbruk, så må Kjentmann respektere dette eksplisitt.

En god måte å vise respekt på, er å anerkjenne elevens rett til **selvbestemmelse og autonomi** og eksplisitt understreke dette i samtalen. Ved å gi eleven valgmuligheter og opplevelse av å beholde kontrollen over samtalsituasjonen, øker dette sannsynligheten for at eleven faktisk vil gå i åpen dialog med Kjentmann.

En annen måte å vise respekt på, er å diskutere og **avklare** med eleven hvor lenge samtalen skal vare og la eleven være med å styre dette. Dette setter en ramme og bidrar til å gjøre denne samtalen til noe spesielt, noe som hever den over de vanlige daglige samtaler vi har.

Nyttig litteratur og lenker til nettsider og manualer om Motiverende samtale finnes bakerst i heftet under oversikten over nettstedene og støttemateriell.



” Det sentrale for Kjentmann er å legge til rette for at elever tar kontakt, og deretter å motivere til å holde kontakten. I denne prosessen er det viktig å ha en inkluderende og ikke-konfronterende holdning.

6. Kommunikasjonsprosessen og taushetsplikten

En tilbakevendende utfordring er hvordan en skal håndtere taushetsplikten. Taushetsplikten har stor betydning for om en elev tar kontakt med ønske om hjelp, enten det er på vegne av seg selv eller andre. Ulike faggrupper har også forskjellige lovbestemmelser som regulerer taushetsplikten. Den enkelte Kjentmann må derfor selv klargjøre hvilke yrkesbestemte taushetspliktsbestemmelser som gjelder.

Utenfor boksen - innenfor lovverket er en god veileder rundt taushetsbestemmelser og informasjonsplikt²¹.

En kommunikasjonsprosess kan ha to målsettinger:

1. Elevene skal ha informasjon som motiverer til å ta kontakt
2. Elevene skal ha informasjon som gir inspirasjon til å opprettholde kontakten

Denne kommunikasjonsprosessen inviterer til en nyansering i hva man sier på hvilket tidspunkt i prosessen. Det sentrale er at det blir opprettet kontakt.

Under følger noen momenter det kan være viktig for Kjentmann å formidle til elevene:

”Du kan ta kontakt med meg når som helst.”

Kjentmann er kanskje ikke alltid på skolen. Oppgaven er å legge til rette for at elevens motivasjon til å ta kontakt ikke blir svekket. Dette kan gjøres ved å lage kommunikasjonssystem som ikke impliserer andre deler av skolens personale og administrasjon. Det kan for eksempel være en postkasse, en e-postadresse, skoleportaler, et telefonnummer eller en brukerprofil på sosiale medier som elevene kan sende meldinger til. **«Jeg går aldri videre med informasjon før du og jeg har snakket sammen. Jeg har taushetsplikt.»**

Det er mange bekymringer i hodet på en elev som ønsker hjelp i forhold til egen bruk av rusmidler. Eleven kan være engstelig for at foreldrene får vite om det, og redd for at barnevernet blir koblet inn og at han/hun kommer på institusjon. Videre kan eleven være engstelig for politiet. Denne angsten er ofte den største hindringen for å søke nødvendig bistand.

Ifølge lovverket skal offentlige tilsatte uten hinder av taushetsplikten bringe viktig informasjon til barneverntjenesten. Ved hvilket punkt og nivå rusmiddelbruken gjør det nødvendig å ta kontakt med barneverntjenesten, kan være vanskelig å definere. Blir en som fagperson usikker på hvor grensen går, kan en god idé være å ta kontakt med barneverntjenesten og diskutere saken anonymt. Barneverntjenesten rapporterer at de svært gjerne ønsker slike henvendelser fra sine samarbeidspartnere.

Vedrørende punkt to i kommunikasjonsprosessen, vil informasjon om kjentmannens eventuelle samarbeid med barneverntjenesten, bli langt bedre formidlet i samtale under fire øyne, enn gjennom et generelt rundskriv til alle elevene. Gjennom individuelle samtaler kan en bli enige om den videre framgangsmåten, og hvem en eventuelt trenger å samarbeide med videre.

En elev med en problematisk rusmiddelbruk kan være redd for at mye er i ferd med å gå tapt, og kan betrakte kontakten som risikofull. Tillit kan oppstå når eleven blir overbevist om Kjentmannens erfaring og kompetanse, og at det blir formidlet håp og optimisme om at det finnes løsninger på problemet..

Eleven som tar kontakt

Kjentmannsordningen har som utgangspunkt at skolens reaksjon skal være det første steget i en konstruktiv retning. Den innledende oppgaven til skolen er å motivere eleven til å fortsette kontakten. Skolen skal ikke behandle problemet, men motivere eleven til å søke hjelp.

Det er som oftest nyttig å bruke tid og prøve å hente frem elevens egne løsningsforslag for å håndtere utfordringer knyttet til bruk av rusmidler, snarere enn å haste frem en handling. Hvis eleven er usikker på om han/hun ønsker å bli formidlet videre i hjelpeapparatet, så er det bedre å bruke noe mer tid med eleven og utforske hva usikkerheten bygger på. Verken barneverntjeneste, politi eller foreldre trenger umiddelbar informasjon.

Den absolutt viktigste delen av denne prosessen er å følge det tempoet eleven ønsker eller er i stand til å følge. Kjentmann bør bruke tiden til å skape en **allianse**. En allianse skapes gjennom tillitsfulle samtaler. Det er viktig å prioritere eleven og gi mulighet til utstrakt kontakt i denne innledende fasen. Når alliansen er etablert, kan Kjentmann være elevens "advokat" i det videre arbeidet. Når eleven opplever å ha en person som "er sin" vil sannsynligvis kontakten med det øvrige hjelpeapparatet gå lettere.

Eleven med bekymringer for en medelev

Eleven som kommer med bekymringer for en annen elev, vil kunne føle seg som en tyster. Hen vil sannsynligvis forlange at navnet sitt eller navnet på den bekymringen gjelder, holdes utenfor. Det er et ekte engasjement som ligger bak en slik henvendelse, og det er viktig å ta vare på slike initiativ. Så viktig er dette engasjementet at vi oppfordrer Kjentmann til å markedsføre kompisbekymringen eksplisitt.

Den innledende oppgaven er derfor å gi eleven ros for at hen tar affære. Fortell gjerne om forskjellen mellom å bry seg og å tyste. Be om mer informasjon; hva er spesielt bekymringsfullt og hvor kommer informasjonen fra. Si at du tar dette alvorlig, og drøft fordeler og ulemper ved å bringe saken videre.

Kanskje finnes det informasjon om eleven andre steder. Faglærere og annet skolepersonell kan ha informasjon som tidligere ikke har blitt sett som viktig før en setter den sammen. Kjentmann koordinerer innsamlingen av tilgjengelig- og intern informasjon.

I denne type saker bør Kjentmann ta kontakt med eleven det gjelder og fortelle at noen er bekymret, og si hva du kan bidra med, eller hvem som kan kontaktes.

Det verste som kan skje er at vedkommende blir sint og nekter. Det er ingen stor sjanse å ta, når en tenker på at det motsatte kan skje; eleven blir glad for at noen bryr seg og ønsker å gjøre noe med sin egen problematiske bruk av rusmidler. Det er viktig å informere medeleven som var bekymret, men selvsagt uten å gå inn i detaljer som bryter med taushetsplikten.

Oppsummert

Det sentrale for Kjentmann er å legge til rette for at elever tar kontakt, og deretter å motivere til å holde kontakten. I denne prosessen er det viktig å ha en inkluderende og ikke-konfronterende holdning. En elev som blir konfrontert vil oppleve at det han/hun fryktet er i ferd med å skje, og vil kanskje unngå videre kontakt. I verste fall kan en slik erfaring føre til at eleven unngår hjelpeapparatet i sin helhet. En elev som føler seg presset eller avvist, kommer som regel ikke tilbake. En elev som selv trekker seg tilbake, men som har oppfattet at Kjentmann har en vilje til å hjelpe, vil kanskje komme tilbake. Skulle elevens bruk av rusmidler være av en spesielt kritisk karakter, med fare for liv og helse, må en søke øyeblikkelig hjelp, og ikke gå gjennom en lengre kommunikasjonsprosess.





” Ulik, eller tilfeldig håndtering av rusepisoder ved skolen er uheldig både for elever og skolens ansatte

7. Bruk av rusmidler på skolens område

Det er viktig at skolen har utarbeidet klare retningslinjer for hvordan de vil håndtere bruk av rusmidler på skolens område. Dette bør også formidles til alle elever, gjerne ved starten av hvert skoleår, slik at de nye elevene blir informert. Ved å ha klare og tydelige retningslinjer som alle er informert om, er det mye lettere og enklere å etterleve disse og vite hvordan man skal reagere. Ulik eller tilfeldig håndtering av rusepisoder ved skolen vil være uheldig for både elever og skolens personell. Det kan føre til uro, konflikter og dårlig tillit mellom de involverte parter.

Det er uakseptabelt at elever er ruset på skolens område i skoletiden²². Disse elevene bør bortvises fra skolen, men ikke utvises. Bortvisningen bør skje ved at eleven blir hentet inn til samtale der det forklares at det ikke er akseptabelt å være ruspåvirket på skolen og at eleven må forlate skolens område. Det er viktig med god dokumentasjon/notoritet i bortvisningssaker. Går eleven på ungdomsskolen vil det være naturlig å kontakte foreldrene/foresatte og be dem hente eleven. Går eleven på videregående skole må man vurdere om foreldre/foresatte skal kontaktes, men uansett sikre at eleven har tilsyn. Er en slik løsning ikke mulig, bør eleven ha tilsyn av skolens personell, inntil det vurderes som forsvarlig å overlate eleven til seg selv. Eleven bør få vite at hen er velkommen tilbake dagen etter om hen er rusfri. Skolen bør formidle at de ønsker flere samtaler med eleven omkring rus, og å drøfte eventuelle hjelpetiltak. Å utvise eleven for flere dager kan skape større avstand mellom eleven og skolen, og heller føre til eskalering av rusbruken hos eleven. Det er viktig å forsøke å få eleven til å holde fast i skolen og ikke skubbe eleven ut og dermed øke muligheten for at eleven slutter.

Noen ganger kan det oppstå et nettverk av elever/ungdommer knyttet til rusmiddelbruk på skolen. Det største problemet med at det etableres et rusmiljø er at det virker inn på de andre elevene. Elever som kanskje ikke har tanker om å debutere med illegale rusmidler, blir gjerne eksponert for disse rusmidlene av venner og medelever. Miljøet kan også virke spennende og tiltrekkende på enkelte elever²³. Et annet problem ved at det etableres et rusmiljø ved skolen, er at miljøets medlemmer som ofte er nybegynnere og eksperimenterende kan få utviklet og sementert en ruskultur og rusidentitet. En etablert rusidentitet innebærer økt risiko for å utvikle et mer omfattende rusmiddelproblem, samtidig som en eventuell behandlingsprognose kan bli svekket.

Ansatte ved skolen vet ofte hvem kjernen i rusmiljøet er. Ofte er det noen ganske få personer. For å unngå mistenning, er det viktig å ivareta resten av skolen i slike situasjoner. En løsning er å ta kontakt med nøkkelpersonene i miljøet. Inviter de aktuelle elevene til samtaler hver for seg og fortell hvordan skolen vurderer situasjonen. **Elevene vil gjerne benekte enhver tilknytning til miljøet og til en eventuell narkotika-omsetning.**

Eksempel på en samtaleåpning:

- Vi tror at det foregår salg og formidling av stoff i dette miljøet. Hva tenker du om det?
- Vi er ikke sikre, men det er i alle fall en så alvorlig sak at vi ser oss nødt til å reagere.
Det kan også bli nødvendig å involvere politiet.

Rusmiljøene er en markeds plass. Enten vil utenforstående distribuere rusmidler i miljøet, eller elevene vil selv gjøre det. Dette er en politisak. Det kan derfor være viktig å involvere politiet i problemstillingen og be om råd. Dersom politiet plutselig dukker opp og ransaker elever, vil sannsynligvis store deler av (den "uskyldige") elevpopulasjonen kjenne seg tråkket på, og kanskje oppleve det som et tillitsbrudd. En slik aksjon er derfor den absolutt siste utveien. Dersom det blir nødvendig med større aksjoner, er det viktig å informere hele elevmassen om hvilke avgjørelser som ligger bak. Spesielt er det viktig å markere at skolens og politiets reaksjon er et forsøk på å beskytte elevene, og at det er for å opprettholde retten til et trygt og godt skolemiljø²⁴.



Elever kan trenge hjelp til å fortelle om rusbruk til sine foresatte

8. Samarbeid mellom hjem og skole

At foreldre/foresatte skal få vite om rusmiddelbruken eller andre bekymringer skolen har for eleven, kan være noe eleven frykter. Samtidig er foreldre/foresatte sentrale aktører i det videre samarbeidet. I samtaler med eleven bør Kjentmann oppfordre eleven til selv å si fra hjemme. Kanskje kan dette gjøres med hjelp fra skolen. Informasjon til foreldrene bør settes på dagsorden allerede fra begynnelsen av kontakten.

Når eleven er under 18 år, har skolen opplysningsplikt. Det betyr likevel ikke at det trengs å gi beskjed umiddelbart. Det beste er om denne informasjonen blir gitt foreldrene gjennom et samarbeid. Svært ofte ønsker egentlig eleven at foreldrene skal vite hva som skjer. Eleven har sannsynligvis dårlig samvittighet overfor de foresatte; det ligger alltid en viss mengde løgn og fortielse i kjølvannet av rusproblematikk. Kjentmann kan hjelpe til i denne prosessen.

SPØRSMÅL TIL HJELP I SAMTALEN:

- Hva er det du gruer deg for?
- Hva er det verste som kan skje, tror du?
- Hvordan tror du det vil bli etter at du har sagt det?
- Hva er det som gjør at foreldre blir skuffa eller såra?

På Utdanningsdirektoratet sine hjemmesider²⁵, er det en fin oppsummering av aktuell kunnskap om skole-hjem samarbeid. Temaer som belyses her, er blant annet betydningen av skole-hjem samarbeid, hvordan fremme foreldresamarbeid, hva som påvirker foreldresamarbeidet og om samarbeidsproblemer.

Når det gjelder forslag til hvordan skolen kan gjennomføre en bekymringsamtale med foreldre/foresatte angående en elevs fravær gav Osloskolen ut en ny veileder i 2025: "Bekymringsfullt skolefravær. En praktisk nærveersveileder"²⁶. Her blir blant annet forslag til systematiske handlingsplaner og oppfølgingsrutiner for lærere og ledere i skolen grundig beskrevet.

9. Samarbeidspartnere

I de fleste kommuner og bydeler finnes det strategier og tiltak der offentlige og eventuelt private aktører samarbeider om forebygging og tidlig intervensjon. Kjentmann bør skaffe seg en oversikt over hva som finnes av slike samarbeidstiltak innen egen etat og kommune, samt ha en oversikt over velmenende, men ikke alltid virksomme strategier og tiltak. Mange kommuner og bydeler har en SLT-koordinator, og de skal ha god oversikt over eksisterende tilbud. Noen er også en del av BTI-samarbeidet²⁷. Det finnes også en rekke frivillige aktører som tilbyr ulike forebyggingstiltak i skolen.

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er en sentral samarbeidspartner for skolene, både når det gjelder rådgiving, veiledning og samarbeid hjem-skole²⁸. De er en viktig del av det forebyggende arbeidet og skal bidra til å fremme elevenes helse, trivsel og læringsmiljø. De tilbyr blant annet samtaler om fysisk helse, psykisk helse, seksuell helse og rus. Tjenesten samarbeider tett med lærere, foresatte og andre fagpersoner.

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom (HFU) er et gratis lavterskel helsetilbud for ungdom mellom 12 og 20 år. HFU er spesielt tilrettelagt for å møte ungdom på deres egne premisser, og her jobber det blant annet helsesykepleiere, leger og ofte psykologer. På HFU kan ungdom få hjelp og veiledning i spørsmål som handler om kropp, seksualitet, prevensjon, psykisk helse, rus og relasjoner.

Utekontakten/oppøkende tjeneste

Utekontakten/Uteseksjonen er en kommunal tjeneste som har til oppgave å forebygge problemutvikling og medvirke til bedring av livssituasjonen til ungdom og unge voksne i risikoutsatte miljøer. Gjennom oppøkende sosialt arbeid etablerer de kontakt og bygger allianser med risikoutsatte unge i marginaliserte miljøer, samt motiverer til og formidler relevante hjelpe- og behandlingstilbud. Tiltaket er et lavterskeltilbud der både ungdommen selv, deres familier og samarbeidspartnere kan ta kontakt for hjelp.

Politiets forebyggende avsnitt

Hvert politidistrikt har tjenestemenn som driver kriminalitetsforebyggende arbeid overfor unge, herunder bruk av rusmidler. De har ansvar for etterforskning av lovbrudd begått av ungdom under 18 år, i tillegg til at de følger opp ungdom i risikozonen. Som følge av nærpoltireformen har den enkelte kommune fått tildelt en politikontakt. Formålet er å styrke samarbeidet om forebygging av kriminalitet, særlig rettet mot barn og unge. Sentrale arbeidsoppgaver for politikontaktene er å skape trygge lokalsamfunn, delta i politiråd og samarbeide med skole, barnevern og lokalt næringsliv. Politikontakten er tjenesteenhetsleders bindeledd mellom politiet og den enkelte kommune og er rådgiver innen kriminalitetsforebyggende virksomhet.

Barneverntjenesten

For elever under 18 år er barneverntjenesten en viktig kontakt. Barneverntjenesten tilbyr bistand og hjelpetiltak både på et individuelt plan og på familienivå. Også barneverntjenesten har oversikt over aktuelle behandlingstilbud. Det er sannsynligvis verken mulig eller ønskelig å holde barneverntjenesten helt utenfor. De har kompetanse og ressurser som er viktige i denne sammenheng²⁹.

Videregående skole må være oppmerksom på at sosial- og barneverntjenesten er kommunal. Det betyr at tjenesten i elevens hjemkommune/hjembydel er den rette adressen, og ikke nødvendigvis kommunen eller bydelen skolen ligger i. Skolen har også mulighet til å kontakte barnevernvakta. Enten for å melde en bekymring eller for å drøfte en sak anonymt. .

NAV

NAV er en viktig hjelpeinstans for elever som er over 18 år. NAV driver ikke egne behandlingstilbud, men har oversikt over hvem som gjør det, hvilken behandling som er best egnet og kan også henvise til behandling. NAV kan også bistå med bosted hvis det skulle være nødvendig.³⁰

Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT)

PPT bistår skolen i det forebyggende arbeidet og med å tilrettelegge for elever som har utfordringer med læring, atferd eller psykisk helse. PP-tjenestens forebyggende arbeid handler om å støtte og veilede skoler i arbeidet med å vurdere elevers behov for tilrettelegging, og å sette inn tiltak så tidlig som mulig når det trengs. Målet er at opplæringstilbudet blir så inkluderende og godt tilrettelagt som mulig.³¹

Barne-og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)

BUP er et poliklinisk spesialisthelsetilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom. De gir tilbud til barn og ungdom under 18 år, og deres familier. Barn, ungdom og foreldre kan ta direkte kontakt med BUP i kriser, eller for å be om råd. Kommunale tjenester som fastleger, helsesykepleiere, PPT eller barnevernet kan henvise til eller selv be om råd fra BUP.

Rådgivende enhet for russaker

1. juli 2022 ble det obligatorisk for alle kommuner å ha en rådgivende enhet for russaker. Disse enhetene skal ta imot mennesker som får oppmøteplikt som vilkår for betinget påtaleunndlatelse i saker knyttet til bruk og besittelse av narkotika.

Målgruppen for enhetene er personer som ikke er rusmiddelavhengige eller har en kjent rusmiddelproblematikk, og det er forventet at det hovedsakelig er ungdom eller unge voksne som blir henvist til enhetene.

10. Rusmidler – oversikt

Innholdet er kvalitetssikret og supplert i samarbeid med RUSinfo² i 2025.

De vanligste rusmidlene blant ungdom i Norge er alkohol, cannabis, kokain, lystgass og MDMA. Effekten av rusmidler varierer fra person til person, og fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

Alkohol

Det desidert vanligste rusmiddelet blant ungdom.

- Det er 18-årsgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for alkohol med en volumprosent på 22 prosent eller mer.
- Det er forbudt å kjøpe alkohol på vegne av noen som er mindreårige.
- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv.
- Alkoholrus øker sjansen for å havne i ulykker, og både sjansene for å bli utsatt for vold eller overgrep og utøve vold eller overgrep øker.
- Undersøkelsen Ung i Oslo viste at blant ungdom som hadde drukket seg betydelig beruset siste år, hadde rundt halvparten sagt eller gjort noe i beruset tilstand som de angret veldig på. Mer enn én av tre hadde hatt blackout, og vært så fulle at de hadde havnet på et sted uten å huske hvordan de kom seg dit. Og mer enn én av fire jenter og nesten én av fem gutter hadde hatt uønskede seksuelle opplevelser.
- 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, opioider eller GHB), kan også langt lavere promille føre til død.
- Ved alvorlig alkoholforgiftning er legehjelp livsnødvendig.

Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge.

- Cannabis finnes i ulike former, som hasj, marihuana og cannabisolje.
- Kallenavn på hasj: Brunt, bønne og tjall. På marihuana: Grønt, gress og weed.
- Den tradisjonelt vanligste inntaksmåten er at cannabisprodukter blir blandet med tobakk og røyket, enten rullet som en sigarett eller i pipe.
- Produkter tilsatt THC (virkestoffet i cannabis) kan også spises og drikkes.
- THC kan også inntas via e-sigaretter, såkalt «vaping».
- Lukten av cannabisrøyk er søtlig og kan minne om brent/svidd urtekrydder. Cannabisvape og spiselige produkter har ikke den tradisjonelle cannabislukten, men lukter og smaker av tilsatt aroma, gjerne en intens fruktaroma.
- Virkningen kommer raskt ved røyking og vaping, og kan vare i noen timer. Når cannabisprodukter spises tar det vesentlig lenger tid før virkningen kommer. Det gjør det vanskeligere å dosere. Virkningen kan også vare lenger.
- Cannabisrusen er dempende og kan oppleves som avslappende.
- Sansetrykkene oppleves som sterkere, og rusen kan i noen tilfeller også endre virkelighetsoppfatning.
- Langvarig og omfattende bruk kan utløse psykiske plager og lidelser. Akutte angstreaksjoner er ikke uvanlig.
- Mengden virkestoff (THC) i hasj har de siste ti-femten årene nesten blitt tredoblet (og har også økt i marihuana), slik at skadepotensialet for cannabis sannsynligvis er større nå enn tidligere.



Kokain

Et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokabusken.

- Kokain foreligger som oftest som et hvitt eller gulaktig pulver.
- Kallenavn: Snø, cola, brus, hvitt og baida.
- Vanligvis sniffes kokain (trekkes opp i nesehulen og tas opp gjennom neseslimhinnene), men stoffet kan også røykes, som såkalt crack eller fribase-kokain.
- Ved sniffing kommer virkningen ca. 1-2 minutter etter inntak. Varigheten er vanligvis mellom 15–60 minutter, og derfor er det vanlig å ta flere doser i løpet av kort tid.
- Kokainrusen gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring, men kan også gi akutt angst og paranoia.
- 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.
- Kokain har i gjennomsnitt blitt minst dobbelt så sterkt de siste ti årene, noe som øker skadepotensialet. Styrkegrad kan imidlertid variere mye mellom ulike beslag.
- Det er svært vanlig å innta kokain samtidig som alkohol. Da blir rusen sterkere og risikoen for forgiftning øker. Kroppen lager da et stoff som heter kokaetylen, som blir lenger i kroppen og kan være ekstra belastende for hjerte og lever.

MDMA/Ecstasy

Er et kjemisk fremstilt rusmiddel som virker både sentralstimulerende og har emosjonelle og sosiale (såkalte entaktogene) virkninger.

- MDMA finnes både i pulver-/krystallform og som tablett. Tablettene kan ha mange forskjellige farger, former og logoer.
- Kallenavn: Emma, Molly, E, X og knips.
- Når stoffet inntas gjennom munnen kommer virkningene etter 30-60 minutter (mer enn 90 minutter dersom man nylig har spist) og varer i 4–6 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. Sanserintrykk 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 ser ut til å ha økt de siste par årene.



Lystgass

Lystgass som brukes til rusformål, fås vanligvis i store patroner som selges på Internett.

- 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, lett eufori (oppstemthet) og svimmelhet.
- Den dempende effekten kan gjøre brukerne mer utsatt for skader eller ulykker, men er effekten kortvarig.
- 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. Sannsynligheten for kvelning er større om man inntar gassen flere ganger rett etter hverandre, eller om man tar store doser (f.eks. bruker en plastpose eller ekstra stor ballong).
- Inntak av gassen rett fra beholderen kan medføre frostskafer.
- Lystgass kombinert med alkohol øker den dempende effekten av begge stoffene, og gir dermed økt risiko for skadelige bivirkninger og at man mister kontroll.
- Hyppig bruk av lystgass kan føre til vitamin B12-mangel, som kan forårsake alvorlige organskader, inkludert benmargsskade og nerveskader. Symptomer på nerveskader kan være muskelsvakheter og nummenhet eller prikking i tær og fingre.

Amfetamin og Metamfetamin

Amfetaminer er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som kommer i pulverform.

- Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og drikkes.
- Kallenavn: speed, pepper, joggesko og makka.
- Virkningen kommer raskt etter inntak. Vanligvis varer amfetaminrusen fra noen timer og oppover (6-8 timer), avhengig av dose.
- Vanlige symptomer på bruk er høy selvfølelse, pratsomhet, rastløshet, nervøsitet, svimmelhet og våkenhet.
- Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin og virkningen er svært lik. Det er imidlertid noe mer potent, fordi det går raskere over til sentralnervesystemet. Noe av metamfetaminet brytes ned til amfetamin, slik at virketiden blir noe lenger. Det er imidlertid veldig lite metamfetamin i Norge for tiden.
- Amfetamin og metamfetamin har mange av de samme skadevirkningene som kokain (se over).
- Brukere som tar mye av stoffet over flere dager, kan oppleve utmattelse og stort behov for søvn. Da er det også vanlig å oppleve forvirring, psykoselignende symptomer, panikkangst og depresjon.



Benzodiazepiner

Er reseptbelagte legemidler med stor avhengighetsfare.

- Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, søvndyssende, angstdempende og muskelavslappende virkninger.
- Vanlige benzodiazepiner er alprazolam (Xanor, Xanax, Ksalol), diazepam (Valium, Bensedin) og klonazepam (Rivotril).
- Importerte, illegalt fremstilte, benzodiazepiner er utbredt i rusmiljøene.
- Når benzodiazepiner brukes som rusmidler, benyttes gjerne langt høyere doser enn når de samme stoffene benyttes som legemidler.
- 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.
- Samtidig bruk av benzodiazepiner og alkohol kan føre til overstadig beruselse, tap av hukommelse og kontroll, og dermed en stor risiko for farlig adferd.
- Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser.
- Store doser benzodiazepiner kan gi motsatt virkning, og brukeren kan bli utagerende, aggressiv og miste kontrollen.
- De siste årene har det også dukket opp en del nye benzodiazepiner som går under betegnelsen NPSer (se nedenfor). De vanligste av disse (i perioden 2021-2024) har vært etizolam, flualprazolam og bromazolam.

LSD, Fleinsopp, DMT og andre psykedeliske stoffer

- Stoffene kan fremkalle endret virkelighetsoppfatning og vrangforestillinger. Visuelle hallusinasjoner er spesielt vanlige.
- Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner.
- LSD omsettes vanligvis i form av at det dryppes på små papirbiter eller sukkerbiter.
- 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 30-40 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 2-4 timer og kan vare i opptil 6 timer (fleinsopp) eller 12-14 timer (LSD).
- De senere årene har det også vært en økende interesse for DMT, særlig i form av plantebrygget Ayahuasca/Yage.

Opioider

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.
- Det har vært mindre heroin på det illegale markedet de siste årene, og kvaliteten har jevnt over vært dårlig.
- Virkningen gir ofte en følelse av velbehag kombinert med mindre selvkritikk og likegladhet.
- Brukeren får bittesmå pupiller.
- Virkningene kan også være rastløshet og tretthet, kombinert med kvalme og oppkast.
- Den vanligste inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffes.
- Bruk av heroin er lite utbredt i ungdomsmiljøene, men det finnes også en rekke andre opioider som har lignende virkninger. Tramadol, Oksykondon og ulike buprenorfin- og kodein-preparater er de vanligste. Disse brukes også som legemidler.
- Siden 2022 har noen svært potente opioider kalt nitazener dukket opp i Norge, både som pulver, tabletter, kapsler og væske. Tablettene ser ut som andre legemidler, spesielt oksykodon. Fra juni 2023 til oktober 2024 var det 34 dødsfall knyttet til nitazener.

Ketamin

Et bedøvelsesmiddel som har både smertestillende, dissociative og hallusinogene virkninger.

- Den vanligste inntaksmåten er sniffing av pulver (snorting), men stoffet kan også inntas gjennom munnen (i papir/gelatinkapsler eller blandet i drikke), røykes, injiseres eller tas rektalt.
- Ruseffekten avhenger sterkt av dosering. Ved lave doser kan rusen ha likhetstrekk med alkohol. Høyere doser kan føre til en forvirrende rusopplevelse, ofte beskrevet som en drømmeaktig tilstand med «ut av kroppen»-opplevelser og forvridde sanseintrykk, men kan også medføre delvis eller total bevisstløshet.
- Ketamin blir også brukt i behandling av depresjon og avhengighet, på pasienter som ikke har effekt av annen behandling.

Sniffing

Av lightergass, lufttenser (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.

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol.

- GHB forekommer oftest som en litt tyktflytende, fargeløs væske med salt smak, med svak lukt av parafin.
- Kallenavn: Kork, gæbb og gro.
- GHB doseres vanligvis i brusker og drikkes blandet i annen drikk.
- Virkningen inntreffer gjerne i løpet av 30-50 minutter og kan fremkalle en rus hvor brukeren føler seg oppstemt og gira. Rusen varer gjerne i 1,5-3 timer.
- Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og trøtthet.
- Siden man ikke kjenner styrkegraden kan GHB være vanskelig å dosere riktig. Det er også lite som skiller en ønsket rusdose fra en overdose.
- Overdoser kan i alvorlige tilfeller føre til bevisstløshet, hemmet pust og i verste fall død.
- Det finnes ingen kjent motgift mot GHB.

NPS - nye psykoaktive stoffer

NPS er kjemisk fremstilte og syntetiske stoffer, som etterlikner virkningen av etablerte og kjente rusmidler. Utgjør kun 1 prosent av alle narkotikabeslag i Norge, men dreier seg om mange forskjellige stoffer.

- NPS står for Nye Psykoaktive Stoffer, og er en betegnelse som i hovedsak omfatter designede rusgivende stoffer. Ofte kalt "research chemicals", designerdop eller det misvisende "legal highs".
- Mange NPS er laget for å likne tradisjonelle illegale stoffer. Det finnes dermed både dempende, stimulerende og hallusinogene NPSer. For mange av disse stoffene finnes det lite eller ingen dokumentasjon på hvordan de virker, eller skadevirkninger over tid.
- Mange NPS er meget sterke/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/ingen virkning, og derfor tar mer, som igjen øker faren for overdose/forgiftning.
- Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt herbal smoke), ofte under navnet «Spice», og var tilsatt for å gjøre rusen sterkere. De syntetiske cannabinoide har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette medfører at disse stoffene har større skadepotensiale sammenlignet med vanlig cannabis, og at de dessuten er mye vanskeligere å dosere korrekt. Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer.
- Semisyntetiske cannabinoider som hexahydrocannabinol (HHC) og delta-8-THC har lignende virkning som THC (virkestoffet i cannabis), og finnes gjerne i samme type preparater, spesielt e-sigaretter (vape) og godteri (edibles).
- Kratom er tørkede, og gjerne pulveriserte, blader fra et tropiske tre (*Mitragyna speciosa*). Disse inneholder virkestoffet mitragynin, et atypisk opioid som i mindre doser har en stimulerende og euforisk effekt, men i større doser virker både dempende og smertelindrende. Kratom har blitt brukt som selvbehandling mot opioidabstinenser.
- Katinoner er syntetiske stoffer som ligner stoffer som finnes naturlig i khatbusken. Disse er i hovedsak sentralstimulerende. Det mest kjente katinonet er kanskje mefedron (også omtalt som badesalt), men de vanligste i Norge de senere årene har vært 2-MMC, 3-CMC og 4-CMC

KONTAKTLISTER

På de **denne siden** kan du fylle ut skolens samarbeidspartnere. Hvis skolen ikke har en formalisert kontaktperson, anbefaler vi at du tar kontakt og ber om å få et navn og et telefonnummer. Dette kan være en god måte å etablere kontakt på. For å utveksle informasjon om en ungdom mellom tjenestene, må det innhentes fullmakt gjennom samtykke. Jobber du i det offentlige har du taushetsplikt om det du får vite om andre menneskers personlige forhold²⁰.

INSTANS	NAVN/KONTAKTPERSON	TELEFON/E-POST
Skolehelsetjenesten		
Helsestasjon for ungdom		
SLT-koordinator		
Utekontakt		
Politiet		
PPT		
Barnevern		
Barnevernvakta		
Rådgivende enhet for russaker		
BUP		
FAU		
Fritidsklubb		
Idrettslag		

Nettsteder, veiledere og støttemateriell

Her er en liste over nettsteder med relevant informasjon om rusrelaterte tema både for elever og ansatte ved skolen. Noen av disse nettstedene kan brukes i undervisningen, enten fordi de inneholder konkrete undervisningsopplegg, eller fordi de kan brukes av elever i prosjektarbeid og lignende.

- [KORUS. Rusforebygging i skolen](#)
- [KORUS. Ungdata](#)
- [Blå Kors forebygging](#)
- [Blå Kors Kompasset](#)
- [EUPC: En håndbok for beslutningstakere, opinionsdannere og policyutformere i evidensbasert rusmiddelforebygging](#)
- [Forebygging og fremme barn og unges psykiske helse | udir.no](#)
- [Forebygging.no](#)
- [Forslag til nasjonalt program for rusforebyggende arbeid blant barn og unge. Helsedirektoratet](#)
- [helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus](#)
- [Hva er god rusforebygging i skolen? | KORUS](#)
- [Motiverende intervju](#)
- [Overdosefare. Hold deg oppdatert på overdosevarsler](#)
- [Psykisk helsearbeid barn og unge. Nasjonal veileder | Hdir](#)
- [Rundskriv Q-16/2013: Forebyggende innsats for barn og unge.](#)
- [Rusinfo](#)
- [Rådgivende enhet for russaker - Helsedirektoratet](#)
- [Taushetsplikt og opplysningsplikt - Helsedirektoratet](#)
- [Taushetsplikt, opplysningsrett og opplysningsplikt. En veileder. Justisdepartementet](#)
- [Tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge - Helsedirektoratet](#)
- [ung.no](#)
- [ungdata.no](#)
- [Utenfor boksen – innenfor lovverket. Veileder for god informasjonsflyt. Oslo Kommune](#)
- [Veileder rusforebyggende arbeid i Osloskolen \(2025\)](#)
- [Weedensenteret](#)

SJEKKLISTE

JEG HAR:

- satt meg inn i heftet
- klargjort om dette handler om risikofyllt rusmiddelbruk
- vurdert hva situasjonen krever av innsats
- vurdert hvem som er den rette kontaktpersonen på skolen, for eleven
- vurdert aktuell samarbeidspart utenfor skolen
- konkretiserte observasjoner jeg kan vise til
- satt meg inn i aktuelt lovverk
- drøftet med eleven om hvem som skal/bør informeres
- tatt stilling til hvem jeg kan drøfte saken med internt og eksternt
- glemt noe

.....

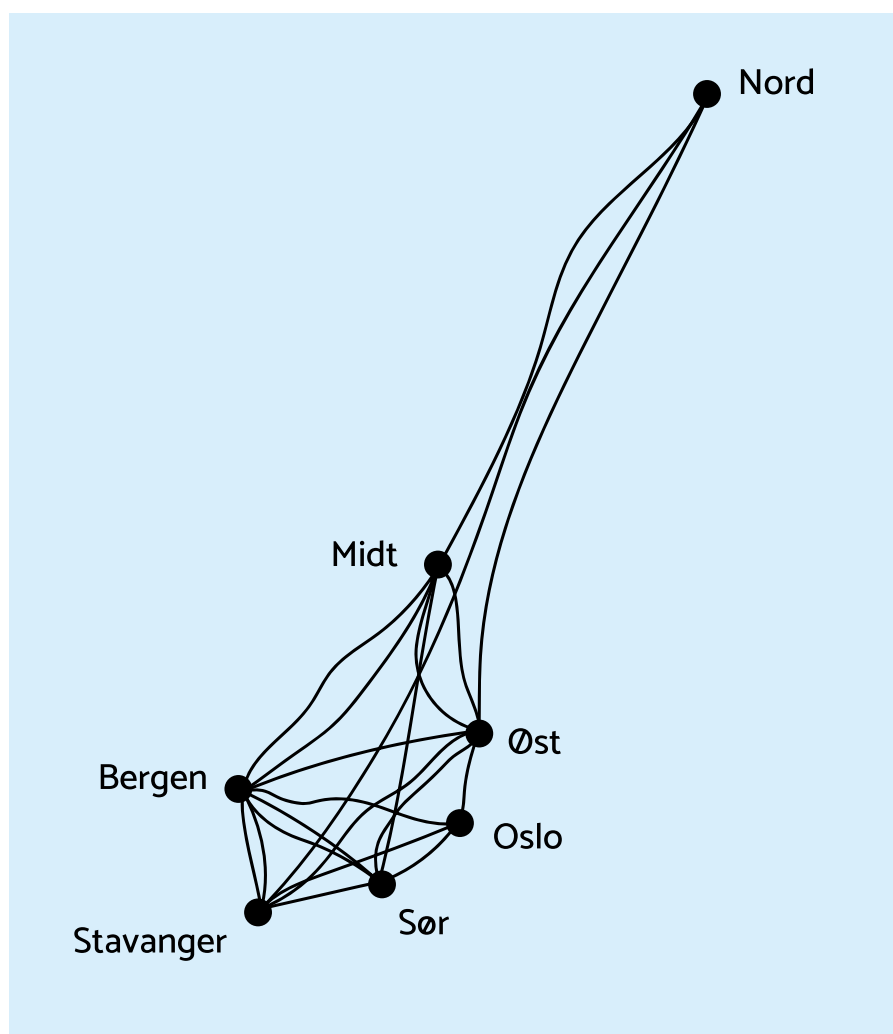
.....

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. Vår oppdragsgiver er Helsedirektoratet.

Vi 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.

Ta kontakt med din lokale **KORUS** for å undersøke muligheten for delta på **kurs i Kjentmann** og/eller rusarbeid i skolen.



KORUS

TILBYR TJENESTER TIL

- > KOMMUNER
- > FYLKESKOMMUNER
- > SPESIALISTHELSE-TJENESTEN

En skole som har en Kjentmann vil kunne samle og øke kompetanse innen rusforebygging og tidlig intervensjon

Fotnoter

- 1) Fra bekymring til handling. En veileder om tidlig intervensjon på rusområdet
- 2) Opplæringsloven
- 3) Tall om alkohol - Helsedirektoratet
- 4) www.rusinfo.no
- 5) Bruk av alkohol og illegale rusmidler blant ungdom og unge voksne i Norge (1995-2024) - FHI
- 6) Ungdata 2025. Nasjonale resultater - Nasjonalt vitenarkiv
- 7) Bakken m.fl, 2024: Fritidsprofiler blant ungdom
- 8) Sundfær, Aase (2012). God dag, jeg er et barn. Bergen: Fagbokforlaget
- 9) Syvertsen, M. R. (2022). Ungdomshjernen: Vill og visjonær. Bonnier Norsk Forlag)
- 10) Markussen, E., Frøseth, M. W., Løddingen, B. og Sandberg, N., (2008). Bortvalg og kompetanse. NIFU STEP rapport 13/2008
- 11) Pathammavong, R., Leatherdale, S.T., Ahmed, R. Griffith, J., Nowatzki, J. & Manske, S. (2011). Examining the link between education related outcomes and student health risk behaviours among Canadian youth: Data from the 2006 National Youth Smoking Survey. Canadian Journal of Education 34, 1 (2011): 215-247
- 12) Reid, Ken (2003). Truancy and schools. London: Routledge
- 13) Mounteney, J. & Johannessen, V. (2009). Skoleskulkundersøkelse 2008: En undersøkelse i Bergen kommune om 8., 9. og 10. klassinger og skolefravær. Rapport 2009. Stiftelsen Bergensklinikkene
- 14) Helsedirektoratet (2009): Fra bekymring til handling (Veileder IS-1742)
- 15) Folkehelse i et livsløpsperspektiv - Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding
- 16) Barnefattigdom Bufdir (2025)
- 17) Helmen Borge, Anne Inger (2010). Resiliens. Gyldendal akademisk
- 18) Olsen, Maila Inkeri & Traavik, Karen Marie (2010). Resiliens i skolen. Fagbokforlaget
- 19) Miller og Rollnick (2016), Motiverende samtale. Støtte til endring. Fagbokforlaget
- 20) Barth og Näsholm (2007): Motiverende samtale - MI : endring på egne vilkår. Bergen:Fagbokforlaget
- 21) Utenfor boksen - innenfor lovverket, Veileder for god informasjonsflyt (2024)
- 22) FNs konvensjon om barnets rettigheter (1989): Artikkel 33: Vern mot narkotiske og psykotrope stoffer
- 23) Frøyland, Lars Roar; Pedersen, Willy; Enstad, Frøydis; von Soest, Tilmann (2025). School Party Culture as a Driver of Cocaine Use Among Norwegian Adolescents: A Cross-Classified Multilevel Analysis (sciencedirect.com)
- 24) Utdanningsdirektoratet (2024): Retten til et trygt og godt skolemiljø.
- 25) Utdanningsdirektoratet (2024): Samarbeid mellom hjem og skole
- 26) Osloskolen (2025): Bekymringsfullt skolefravær. En praktisk nærversveileder
- 27) Bedre tverrfaglig innsats (BTI)
- 28) Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom - Helsedirektoratet
- 29) Lov om barnevern (barnevernsloven) - Lovdata
- 30) Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven) - Lovdata
- 31) PP-tjenesten (PPT) | udir.no



KJENTMANN
rusarbeid i skolen

KORUS