



Veileder for rusforebyggende arbeid – Steigenskolen

Revidert utgave 2025

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Målsetting	2
Tallgrunnlag.....	2
Ungdata 2025	2
Ungdomshjernen, hvorfor er det farligere for ungdom å ruse seg enn for voksne?.....	7
Helsefremmende skole	9
Elevmedvirkning	10
Skolens samarbeidspartnere.....	11
Samarbeid hjem- skole	14
Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet.....	15
Læreplan og kompetansemål	16
Folkehelse og livsmestring	16
Rusforebygging i fag	16
Skolens plan for det rusforebyggende arbeidet	17
Fakta om rusmidler.....	18
Greit å vite om bruk av rusmidler:	22
Rusproblemer i familien	23
Støttemateriale.....	24
Kilder	26
Oppgaver om rus, doping og helse	27

Utviklet i 2023 av Linda M. Johnsen – folkehelsekoordinator & Margrete V.

Bakkeland – lektor Steigens skolen Leinesfjord

Første reviderte utgave i 2025 av Linda M. Johnsen – folkehelsekoordinator

Steigen kommune & Renate S. Rikardsen – rådgiver Steigens skolen Leinesfjord

Illustrasjoner laget av elever 10. trinn – 2022/2023

Forord

"Bruk av alkohol og illegale rusmidler er blant de viktigste risikofaktorene for død og tap av friske leveår i befolkninga. Alderen for rus-debut er lav for ungdom i Steigen, og vi har en relativt høy andel voksne brukere med utfordringer knyttet til rus. For ungdom er hasj og marihuana blitt lettere tilgjengelig de siste årene." ([Kommuneplanens Samfunnsdel](#) 2021-2033).

Videre under langsiktig målene i står det: «arbeide strukturert med rusforebygging blant barn og unge for å utsette alkoholdebut og hindre bruk av illegale rusmidler».



Målsetting

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

- Være ett arbeidsverktøy for lærerne i planlegging og gjennomføring av undervisning
- Legge til rette for tverrfaglig samarbeid
- Fremme betydningen av foreldrerollen i det rusforebyggende arbeidet

Det rusforebyggende arbeidet bygger på [Islandsmodellen](#) og er kunnskapsbasert.

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

Bakgrunn for folkehelseprosjektet «Skal, skal ikke» er kommunens utfordringsbilde når det gjelder barn og unges psykiske helse, livskvalitet og rus. Les mer på kommunens [hjemmeside under folkehelse](#).

Tallgrunnlag

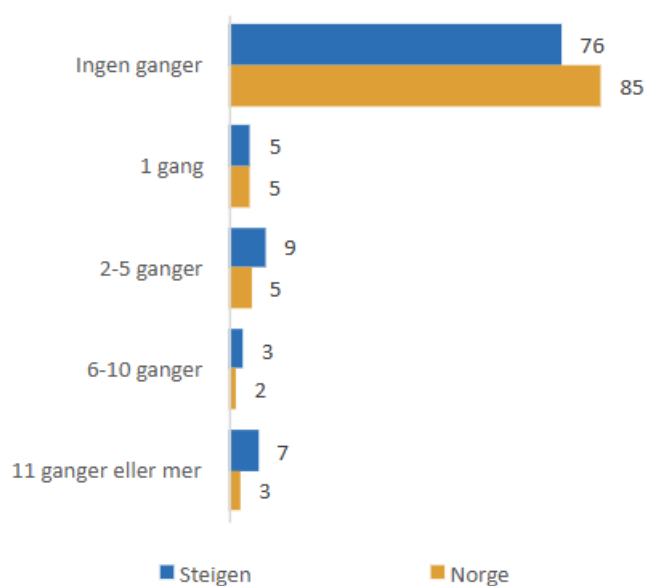
Ungdata 2025

Ungdata er en spørreundersøkelse for lokale barn og ungdommer der skoleelever svarer på spørsmål om hvordan de har det, og hva de driver med på fritiden. Steigen kommune har

gjennomført Ungdata hvert tredje år siden 2013 på ungdomstrinnet og vgs. I 2022 ble Ungdata junior gjennomført på mellomtrinnet i Steigen for første gang. Spørsmålene omhandler temaer som foreldre, venner, skole, lokalmiljø, fritidsaktiviteter, helse og trivsel. Ungdomstrinnet og vgs. får i tillegg spørsmål om rusmiddelbruk, seksualitet, risikoadferd og vold. Utvalgte indikatorer under er hentet fra ungdomstrinnets Ungdata.

Rusmidler

Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du vært beruset på alkohol? Steigen kommune og nasjonalt



Figur 1: graf som viser hvor mange ungdommer som drikker noen form for alkohol. Prosent i Steigen kommune og nasjonalt.

På spørsmålet «Får du lov å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?» svarer de fleste ungdommene at de ikke får lov av sine foresatte å drikke alkohol. 12 % svarer at de får lov, og 5 % av ungdommene som har svart at de ikke vet om de får lov. Forskning viser at foresattes holdninger til alkohol har stor betydning for ungdommenes holdninger.

Når vi ser på resultatene knyttet til spørsmål om alkohol viser ungdataundersøkelsen at det er stor variasjon i når ungdom starter å drikke. På slutten av ungdomsskolen har 1 av 4 ungdommer på landsbasis vært beruset. Steigen har tradisjon for tidlig rusdebut, men siste ungdataundersøkelse viser at det er færre under 13 år som har prøvd alkohol. Dette er en positiv utvikling med økende alkoholdebutalder, forskning viser at jo lengre man kan utsette alkoholdebuten jo bedre.

Tidstrend i Steigen kommune.

Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året



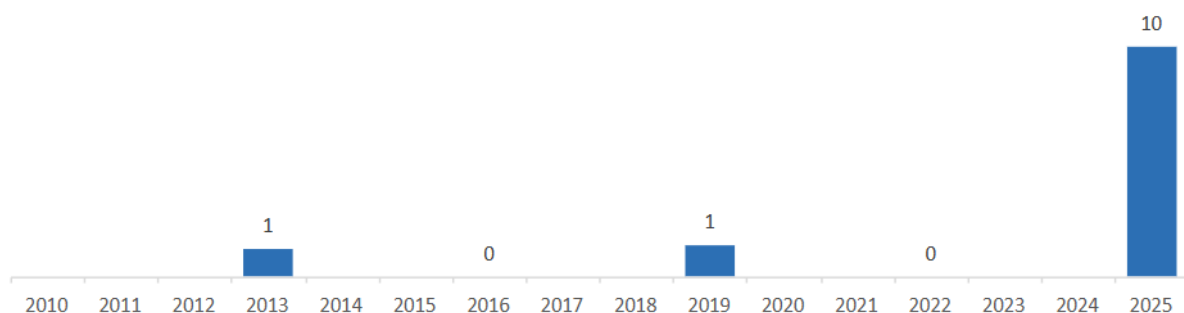
Figur 2: graf som viser utviklingen over tid av hvor stor prosentandel av elevene i ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året. OBS: 2022 ga et kunstig lavt tall med bakgrunn i koronarestriksjonene.

Det store flertallet har ikke vært beruset i løpet av ungdomsskolen. Flere jenter enn gutter oppgir å ha drukket, og flere jenter enn gutter sier de opplever drikkepress.

Det har vært en nedadgående trend knyttet til bruk av røyk og snus i flere år, men nå ser man en økende trend. Av de som svarer at de snuser eller røyker er det langt flere gutter enn jenter. 10 % av ungdommene sier at de har prøvd eller bruk hasj eller marihuana det siste året. Flere gutter enn jenter. Det er også et økende tilbud, og tidstrenden på dette er oppadgående.

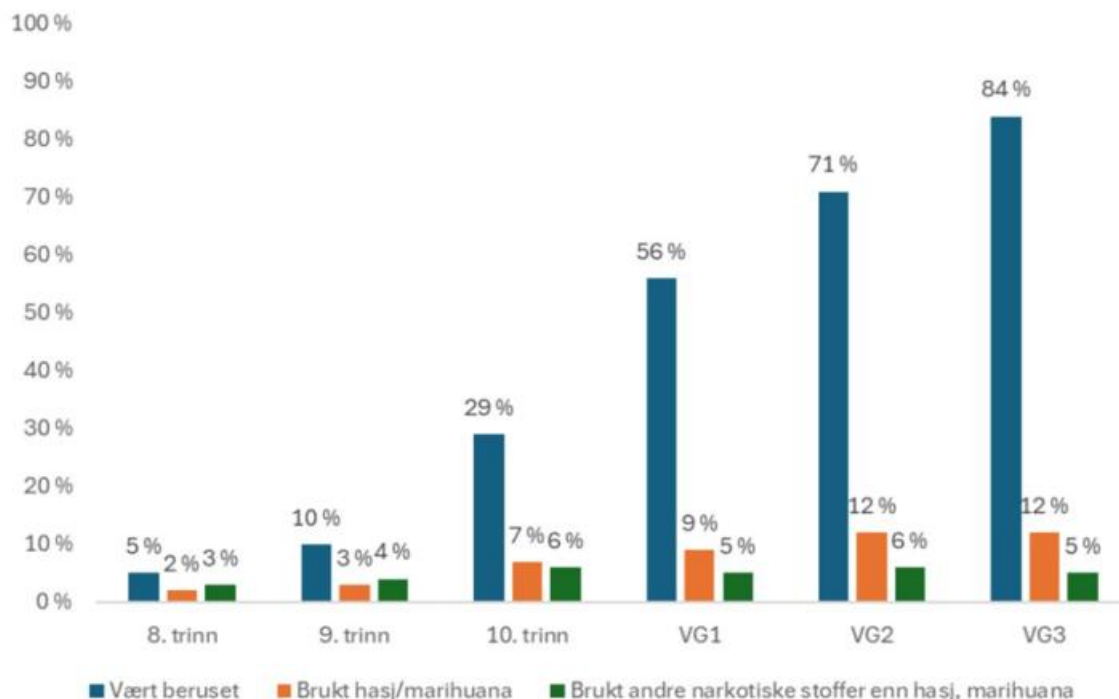
Tidstrend i Steigen kommune.

Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året



Figur 3: grafen viser hvor stor prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har svart at de har brukt hasj eller marihuana i løpet av siste året.

Vært beruset, brukt hasj/marihuana og andre illegal rusmidler, Nordland 2025



Figur 4. grafen viser en sammenfatning av hvor stor prosentandel av ungdommene som har svart at de har brukt ulike rusmidler siste år.



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

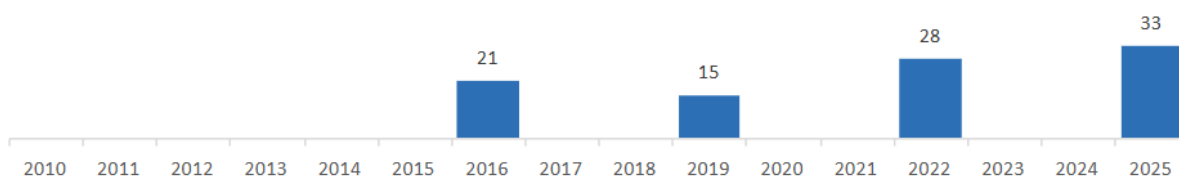
Artikkel 12: "Alle barn har rett til å seie meininga si, og deira meining skal bli tatt på alvor."

Helse

På spørsmål om helse svarer ungdom i Steigen at de er mindre fornøyde med helsa si enn tidligere, og i lavere grad enn landsnittet. Guttene er mer fornøyd med egen helse enn jentene. Mange ungdommer svarer at de er plaget av hodepine og andre fysiske plager, jentene i større grad enn guttene. Bruken av reseptfrie smertestillende er økende og ligger over landsnittet.

Tidstrend i Steigen kommune.

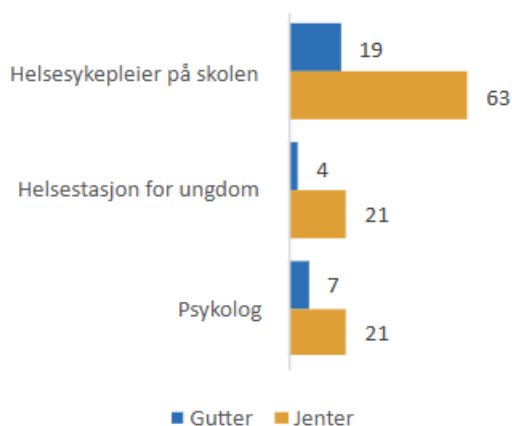
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig



Figur 4: Grafen viser prosentandelen av ungdommene som svarer at de bruker smertestillende daglig eller ukentlig.

15 % av guttene og 47 % av jentene svarer at de bruker reseptfrie smertestillende enten daglig eller ukentlig.

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



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

Jentene bruker alle de ulike helsetjenesten i større grad enn guttene. 30 % av jentene og 8 % av guttene oppgir psykiske plager siste sju dager. Psykiske plager har gått opp med 3 % siden 2019.

Følg linken for å se nærmere på ungdata resultatene på Steigen kommunes hjemmeside under Folkehelse - fanen [Ungdata](#).

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

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

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

Belønningssenteret utvikles tidligere hos unge

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

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

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



Kontrollområdet modnes lenge etter lystsenteret

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

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

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

Hva skjer med ungdomshjernen når rusmidler brukes ofte?

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

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

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

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

Er noen mer sårbare for misbruk og avhengig enn andre?

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

Hva er tegn på skadelig eller behandlingstrengende rusmiddelbruk hos unge?

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

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

Andre tegn på rusmiddelbruk er:

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

Helsefremmende skole

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



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

Formål

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

1 Helsefremmende arbeid er forankret i skolen

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

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

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

3 Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag

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

4 Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges

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

5 Skolen er tobakks- og rusfri

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

6 Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste

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

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

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

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

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

9 Skolen samarbeider med andre instanser

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

10 Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid

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



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

Elevmedvirkning

Elevrådet på ungdomstrinnet var involvert i arbeidet med veilederen for det rusforebyggende arbeidet gjennom elevrådsmøter hvor veilederen var hovedtemaet. Elevrådsrepresentantene har hatt med seg temaet inn i klassene, slik at resten av elevgruppa også har deltatt i prosessen.

Under følger noen av ungdommenes sitater fra dette arbeidet.

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

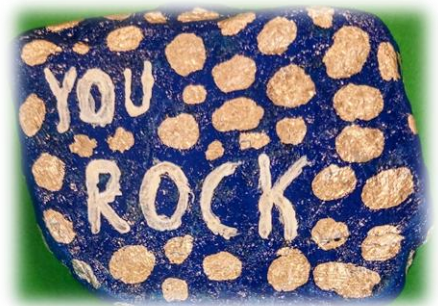
Rusmidler og ruspress:

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

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

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

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



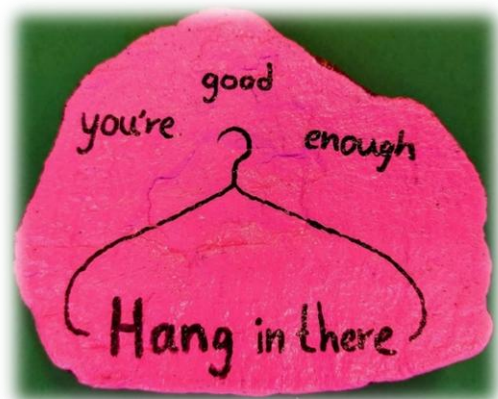
Undervisning om rus:

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

«Kan gjerne komme noen andre enn lærerne»

Fritid:

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



Skolens samarbeidspartnere

Nav – Rustjenesten

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

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

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

Politi

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

Helsestasjonen

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

Helsesykepleierne og helserådgiver samarbeider tett med skolen om alt fra vaksineringsoppfølging av enkeltelever, bidrag til seksualundervisningen og lignende.

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

Barne- og ungdomsarbeider

I Steigen er kommunens barne- og ungdomsarbeider lokalisert på rådhuset. Noen av arbeidsoppgavene til barne- og ungdomsarbeideren i Steigen er å lede ungdomsrådet, arrangere åpen hall, aktiviteter for barn og unge i feriene og arrangere Skippy. Skippy er et rusfritt fritidstilbud i Allhuset annenhver fredag gjennom skoleåret. I anledning Rock mot Rus, Basecamp Salten og andre arrangementer for ungdommen som skjer andre steder i fylket legger barne- og ungdomsarbeider til rette for at ungdommene i Steigen skal få reise på dette. I tillegg avholdes det Ungtreff for 10 trinn til 20 år en kveld i måneden og Ung Events for mellomtrinnet annen hver uke. Disse to tiltakene er via prosjekt og går foreløpig frem til 2027.

Psykisk helse

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

Barneverntjenesten/ Barnevernvakten

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

Felles Ansvar

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

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

Felles Ansvar samarbeider gjerne med skolene om forebygging gjennom foredrag for både ungdom, foreldre og lærere, samt oppfølging av enkeltelever som har jevnlig samtaler. Hjemmeside: <https://ansvar.salten.no/forside>

Frisklivssentralen

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

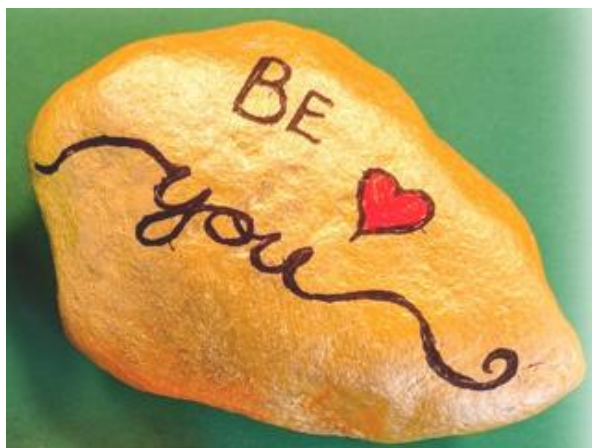
Folkehelsekoordinator

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



Samarbeid hjem- skole

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



Som et av målene i prosjektet «Skal, skal ikke» står det å fremme betydningen av foreldrerollen i det rusforebyggende arbeidet. For å få et forskningsbasert, velbegrunnet og godt utformet verktøy har Kompetansesenteret for rus Nord-Norge (KORUS Nord) bistått i dette arbeidet. Om ønskelig kan Korus Nord hentes inn for å avholde kursdag om temaet for de yrkesgruppene som møter ungdommene i sitt daglige arbeid, blant annet lærerne på ungdomstrinnet.

I tillegg legges det opp til foreldremøter/temamøter, med hensikt:

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

Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet

Foresatte

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

Skole

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

Lærers rolle i rusforebyggende arbeid

- Bidra til at elevene utvikler kunnskap, kompetanse og holdninger til rus gjennom undervisningen i relevante fag
- Samarbeide med øvrige faglærere og aktuelle tverrfaglige samarbeidspartnere for å dekke ulike aspekter vedrørende rus, grensesetting, fysisk og psykisk helse i undervisningen
- Legge til rette for trygge relasjoner og rom for dialog og refleksjon om ulike aspekter ved rus
- Være en viktig rollemodell
- Ta bekymringer på alvor, varsle ledelsen og bidra til at elever får nødvendig oppfølging
- Følge opp skolens systematiske arbeid for trygt og godt skolemiljø, og enkeltelever
- Følge opp samarbeid med foresatte

Lokalsamfunnet

- Gi ungdommene på ungdomstrinnet rusfrie og trygge møteplasser, blant annet via Skippy
- Arrangere ungtreff for ungdom fra 16 år til 20 år og Ung Event (i prosjektperioden)
- Frivilligheten: trygge rusfrie fritidstilbud som for eksempel treninger for ulike idretter, skolekorps, barne- og ungdomsteater, m.m. Her er idrettslagene, kulturskolen, grendelagene, Røde Kors, kirka mfl. med på å skape et godt og trygt lokalsamfunn som kan bidra til at ungdom utsetter alkoholdebut.

Læreplan og kompetansemål

Folkehelse og livsmestring

Overordnet del i [LK20](#) inneholder tre tverrfaglige temaer som ses i sammenheng og dekkes over flere fag der det er naturlig. Ett tverrfaglig tema er folkehelse og livsmestring. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk og personlig økonomi. Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanser som fremmer god psykisk og fysisk helse, og evne til å ta ansvarlige og gode livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Verdivalg og betydningen av meningen med livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette egne grenser og respektere andres, og kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Rusforebygging i fag

Som en del av rusforebyggende plan skal skolen synliggjøre at temaer som omhandler rusforebygging inkluderes i undervisningen i relevante fag. Det gir et viktig utgangspunkt for skolens samarbeid med aktuelle tjenester og politi. Tabellen viser relevante kompetansemål i fag på ungdomsskolen.

Fag	Folkehelse og Livsmestring	Kompetansemål etter 10. trinn
Samfunnsfag	Faget skal bidra til at elevene kan gjøre gode livsvalg og håndtere utfordringer knyttet til seksualitet, personlig økonomi, rus, utenforskap og digital samhandling.	Reflektere over hvordan identitet, selvbilde og egne grenser blir utviklet og utfordret i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser.
Naturfag	Faget skal bidra til å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal kunne forholde seg kritisk til og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø i både hverdags- og arbeidsliv.	Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene.
Kroppsøving	I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Elevene skal også lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta gode valg for egen og andres helse gjennom livet.	Elevene skal òg lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta valg som er gode for egen og andre si helse gjennom livet
Mat og helse	Faget skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge livsstilssykdommer. Det skal bidra til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjeller i helse.	Gjøre greie for og kritisk vurdere påstander, råd og informasjon om kosthold og helse

Skolens plan for det rusforebyggende arbeidet

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

Septembermøtet – fellesmøte for lærerne og de tverrfaglige samarbeidspartene. Planen gjennomgås og det gjøres avtaler om samarbeid for inneværende skoleår (her kan gjerne andre tema tas inn ved behov).

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

I tillegg kommer tverrfaglig deltakelse på foreldremøter.

Fakta om rusmidler

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

De mest vanlige rusmidlene blant ungdom er alkohol, hasj og marihuana.

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

Alkohol

Det vanligste rusmiddelet blant ungdom

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

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

Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

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

NPS – nye psykoaktive stoffer

Er kjemisk fremstilte og syntetiske stoffer som etterlikner virkningen av etablerte og kjente rusmidler

- ▶ NPS står for «nye psykoaktive stoffer», og omfatter ny designede rusgivende stoffer.
- ▶ Mange NPS-er er laget for å likne tradisjonelle illegale stoffer. Det finnes dermed både dempende, stimulerende og hallusinogene NPS-er. For mange av disse stoffene finnes det lite eller ingen dokumentasjon på hvordan de virker, eller om skadevirkninger over tid.
- ▶ Mange NPS-er er meget sterke, noe som gjør det vanskelig for brukeren å dosere. Dette øker risikoen for overdosering og akutte skader. For noen av stoffene er det små forskjeller mellom en rusgivende dose og en overdose. Noen stoffer har dessuten en forsinket ruseffekt. Dette kan gjøre at brukeren tror at stoffet har liten eller ingen virkning, og derfor tar mer, noe som igjen øker faren for overdose eller forgiftning.
- ▶ **Fentanyler** er svært sterke opioider med både smertelindrende og dempende effekt, og kan forekomme i væskeform, pulver, tabletter, plaster og som LSD-lignende blotterpapir. Overdose- og dødlighetsfaren er høy på grunn av stoffenes sterke virkninger.
- ▶ **Syntetiske cannabinoider** dukket først opp i urteblandinger, og var tilsatt for å gjøre rusen sterkere. De syntetiske cannabinoidene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette medfører at disse stoffene har større skadepotensiale sammenlignet med vanlig cannabis. Skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer kan forekomme.

MDMA/ecstasy

Er et kjemisk fremstilt rusmiddel som virker både sentralstimulerende og kan gi forsterkede sanseinntrykk

- ▶ MDMA/ecstasy finnes både i pulver-/krystallform og som tabletter
- ▶ Tablettene kan ha mange forskjellige farger og logoer.
- ▶ Virkningene kommer etter ca. 30-60 minutter og varer i 4-8 timer.
- ▶ Ved innsettende rus vil kroppstemperaturen og hjerterytmen øke. Pupillene blir store. Noen opplever kvalme og brekninger.
- ▶ Bruk av MDMA er mer utbredt i Norge nå enn tidligere

Kokain

Er et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokaplantene

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

- Økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser

Amfetamin og metamfetamin

Er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som vanligvis kommer i pulverform

- Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og løses opp i væske og drikkes.
- Virkningen kommer raskt etter inntak.
- Stoffene kan gi betydelige skadevirkninger. Mest fremtredende er psykiske problemer som angst og depresjoner.
- Økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser.

LSD

Spiss fleinsopp, muskatnøtt og andre hallusinogene stoffer

- Stoffene kan fremkalle endret virkelighetsoppfatning og vrangforestillinger.
- LSD omsettes i form av kapsler, tabletter eller dryppet på papir/ plastbiter.
- Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntreer vanligvis etter 5–20 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 30–90 minutter og kan vedvare opptil 8–12 timer etter inntaket (LSD har lengre virkning enn spiss fleinsopp).
- Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner.

Benzodiazepiner

Er reseptbelagte legemidler

- Vanlige benzodiazepiner er Valium, Sobril, Rivotril og Xanor.
- Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, angstdempende og muskelavslappende virkninger.
- Store doser benzodiazepiner kan gi motsatt virkning av det som er ønsket og brukeren kan bli utagerende aggressiv og miste kontrollen.
- Samtidig bruk av benzodiazepiner og alkohol kan føre til overstadig beruselse, tap av hukommelse og kontroll, og dermed en stor risiko for farlig adferd.
- Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser.

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol

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

NB!

Det er svært risikabelt å blande GHB med alkohol

Sniffing

Av lighergass, luftrenser, lim med mer

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

Heroin

Er et halvsyntetisk opioid fremstilt av morfin

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

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

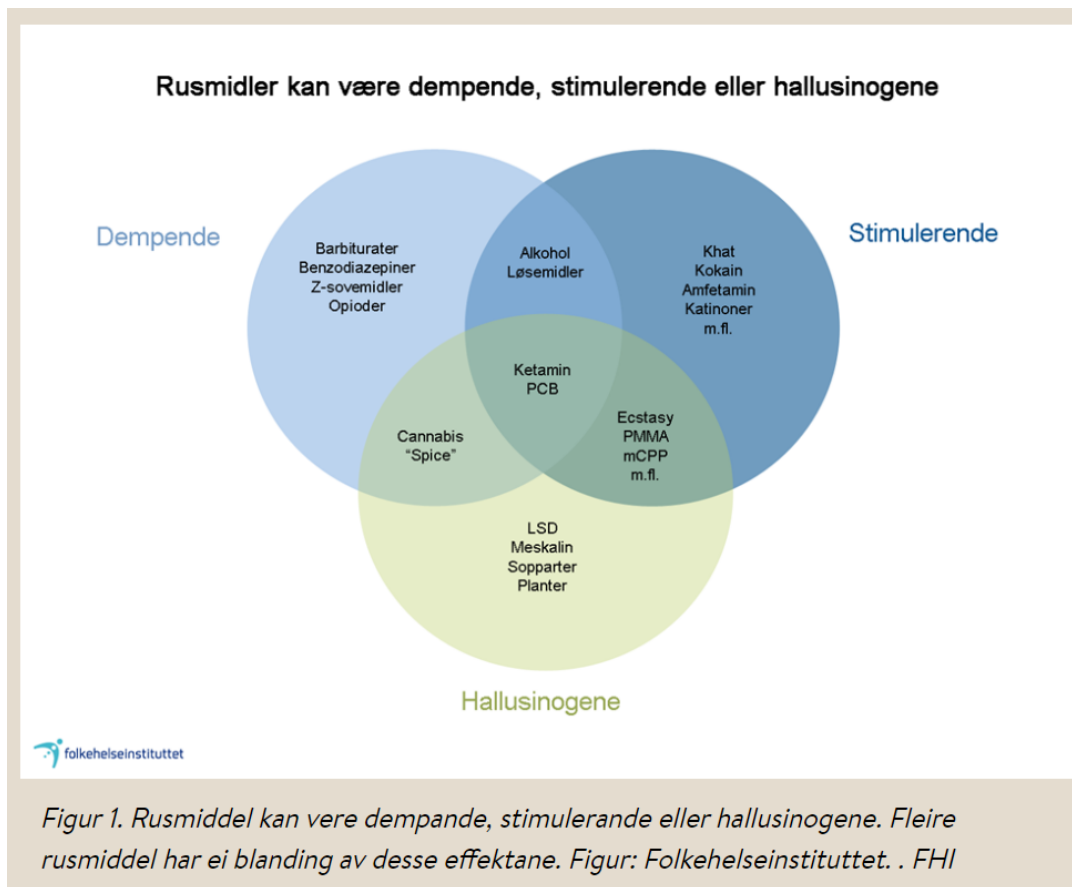
Lystgass

Lystgass som brukes til rusformål fås vanligvis i krempatroner

- Lystgass er en smak- og luktfri gass med smertestillende, beroligende og søvngivende virkning.
- Effekten av lystgass inntreffer raskt og avtar like etter avsluttet innånding.
- Ved innånding forårsaker lystgass smertelindring og svimmelhet. Den dempende effekten kan gjøre deg mer utsatt for skader eller ulykker.
- Gassen i seg selv er ikke spesielt giftig, men kan fortrenge oksygenet i lungene, og det kan

medføre bevisstløshet, kvelning og i verste fall død.

- Inntak av gassen rett fra beholderen kan medføre frostskafer



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

Greit å vite om bruk av rusmidler:

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

Rusproblemer i familien

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

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

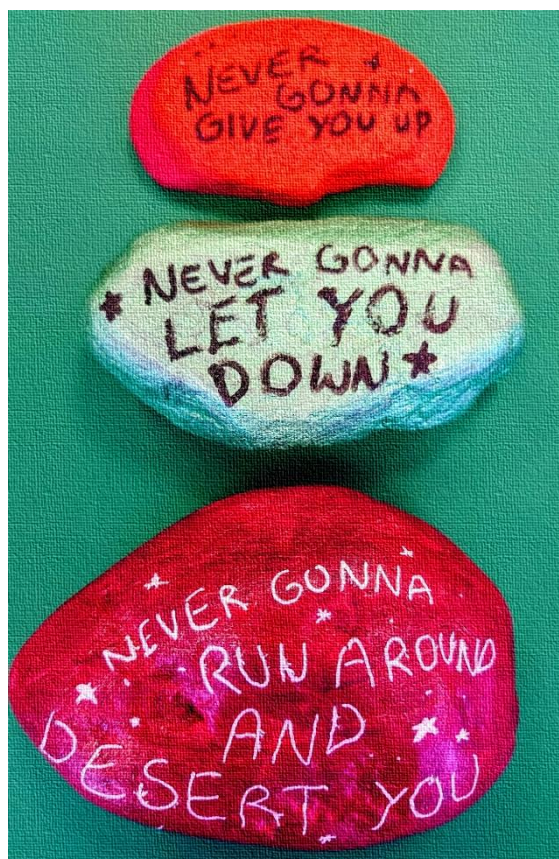
«Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler» ifølge Frid Hansen.

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

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

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

www.blakors.no/kompasset



Støttmateriale

Nyttige nettsteder

Lenker	Kort beskrivelse
https://www.blakors.no/fagside/ungdom-og-rus/	Fakta om ungdom og rus.
http://www.korusnord.no/	Kompetansesenter for rus Nord-Norge
https://www.forebygging.no/	Kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmede og rusforebyggende arbeid
https://www.blakors.no/ressursbank/snakkekort-for-ungdom/undervisningsopplegg-om-rusmidler-for-ungdom/	Ressursbank - Hvordan snakke med ungdom om rus?
https://www.fhi.no/ml/rusmidler-og-avhengighet/	Rusmidler, doping og avhengighet - FHI
https://www.fhi.no/nettpub/alkoholinorge/omsetning-og-bruk/alkoholbruk-blant-ungdom/	Alkoholbruk blant ungdom - FHI
https://korus.no/hjem/undervisningsopplegg-rus/ 	Undervisningsopplegg om rus basert på NRK-serien «RUS»
https://tv.nrk.no/serie/helene-sjekker-inn 	NRK-serie som kan brukes som innfallsvinkel til undervisning. Sesong 2016: - Hospits -menneskemøter med rusavhengige og deres hverdag. - Rusbehandling – Unge rusmisbrukere som lærer å leve et liv uten rus.
https://www.youtube.com/watch?v=ZfipyNxZXeM	«Hjernen er et flipperspill» - film om hjernen og avhengighet. - NTNU

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

Kilder

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Denne planen skal revideres hvert 3 år, etter gjennomført Ungdataundersøkelsen. Neste revidering blir 2028. Folkehelsekoordinator er ansvarlig for at dette blir gjort i samarbeid med skolen.

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

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

Oppgaver om rus, doping og helse

Vedlegg 2: Undervisningsopplegg 1 - Oppdrag

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

9.trinn våren 2022



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

I oppgaven skal dere

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

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

Vurdering

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

Under finner dere læreplanmålene dere blir vurdert i:

Naturfag:

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

Samfunnsfag:

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

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

Mat og helse:

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

Kroppsøving:

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

Innleveringsfrist: skriftlig arbeid leveres inn

Vedlegg 3: Undervisningsopplegg 2 - Aksjonsarbeid



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

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

Veileder til lærere:

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

Snakkekort forklart på et minutt:

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

Snakkekort:

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

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



alkohol



narkotika



gaming



sosiale medier



mobbing



seksualitet



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



Aksjonsarbeid rus

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

Arbeidsprosessen

Planlegge aksjonsarbeidet

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

Aksjonsarbeid

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

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

Gjennomføring av aksjonsarbeid og etterarbeid.

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

Endelig innlevering og gjennomføring:

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

Vurdering:

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



Vurderingskriterier – Aksjonsarbeid Rus!

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