

Støtteressurs – rusmiddelforebyggende arbeid i grunn- og videregående skole (HØRINGSUTKAST)

13. juni 2025

Innhold

Om denne støtteressursen	4
Støtteressursens struktur og hvordan den kan brukes i skolen	4
Formål og målgruppe	5
Skolens rolle og ansvar for rusmiddelforebygging	5
Lærerens rolle i rusmiddelforebyggende arbeid	6
Foreldreinvolvering	6
Skolehelsetjenesten og andre aktuelle samarbeidspartnere	7
Rusmidler i læreplanverket	7
Om sosial læring i overordnet del	8
Kjerneelement i fag	8
Kunnskapsbasert rusmiddelforebyggende undervisning i skolen	10
Hva kjennetegner effektive tiltak?	10
Hva kjennetegner ineffektive tiltak?	10
Om skoleprogram	11
Hva kan skolen gjøre?	11
Rusmidler i samfunnet	12
Hva er rus og rusmidler?	12
Rusmidler og kultur	12
Konsekvenser av rusmiddelbruk i samfunnet	14
Informasjon og kunnskap om rusmidler	14
Rusmidler og helse	16
Rusmiddelproblemer: risiko- og beskyttelsesfaktorer	16
Beskyttelsesfaktorer	17
Risikofaktorer	17
Ungdom er spesielt sårbar for påvirkning av rusmidler	17
Fritidsprofiler og sårbarhet	19
Avhengighet	20
Ungdom og rusmiddelbruk	20
Bruk blant unge	20
Alkohol	21
Cannabis	21
Andre rusmidler	21
Legemidler	21
Tobakk og nikotin	21

Flertallsmisforståelsen	22
Russetid.....	23
Identitet, selvbylde og grenser	24
Om rusmidler	25
Alkohol	25
Cannabis	26
Kokain.....	26
MDMA/ecstasy	27
Amfetamin	28
Opioider.....	28
Andre rusmidler.....	28
Lystgass	28
Dopingmidler.....	29
Blande ulike rusmidler eller medisiner	29
Regulering av alkohol og andre rusmidler	30
Alkohol	31
Illegale rusmidler.....	33
Cannabis.....	33
Andre rusmidler.....	34
Ressursbank.....	36
Kilder til utfyllende kunnskap.....	36

Om denne støtteressursen

Denne støtteressursen handler om rusmiddelforebygging i grunnskolen og videregående skole, og skolens rolle i det rusmiddelforebyggende arbeidet. Den er utarbeidet av Helsedirektoratet i samarbeid med eksterne fagpersoner.

Støtteressursens struktur og hvordan den kan brukes i skolen

Innledningsvis omtales skolens rolle og ansvar for rusmiddelforebygging, og rammene for at rusmidler er et tema i opplæringen. Her vises det til overordnede føringer etter lov- og regelverk, og hvordan rusmidler er forankret i det gjeldende læreplanverket (LK 20).

Etter innledningen følger kapitler om ulike temaer som kan være relevant for undervisning om rusmidler:

- *Skolens rolle og ansvar for rusmiddelforebygging*
- *Kunnskapsbasert rusmiddelforebyggende undervisning i skolen*
- *Rusmidler i samfunnet*
Rusmidler og rusmiddelbruk tematiseres i et samfunnsperspektiv, med utgangspunkt i hva som legges i begrepet rus, rusmidlers plass i kulturen, konsekvenser av rusmiddelbruk, og kilder til informasjon og kunnskap.
- *Rusmidler og helse*
Risiko- og beskyttelsesfaktorer for rusmiddelproblemer forklares, og hvorfor ungdom er spesielt sårbare for rusmiddelbruk og avhengighet
- *Ungdom og rusmiddelbruk*
- *Om rusmidler*
Kort om de mest aktuelle rusmidlene, men mest om alkohol, da dette er det vanligste rusmiddelet, både i befolkningen som helhet og blant ungdom spesielt.
- *Regulering av alkohol og andre rusmidler*

Under de fleste av hovedkapitlene har vi lagt inn forslag til *læringsaktiviteter til bruk i undervisningen*. Det er lagt vekt på at læringsaktivitetene som inngår i støtteressursen skal:

1. Være relativt lite ressurskrevende med hensyn til utstyr, materiell og forberedelsestid. De fleste av læringsaktivitetene vil kunne gjennomføres innenfor rammene av en undervisningsøkt.
2. Bygge på kompetanse og ferdigheter som ansatte i skolen allerede besitter. I praksis vil det si at læringsaktivitetene baseres på at elevene skal arbeide i grupper med konkrete problemstillinger, med støtte og veiledning fra lærer. Det legges videre opp til at læreren bidrar med å trekke paralleller til nærliggende tematikk, bistår med å samle tråder og gjøre oppsummeringer etter diskusjoner i plenum, og ellers støtter opp med å gjøre læringsaktivitetene relevante for sin elevgruppe.
3. Være konkrete med tanke på hvilke temaer som dekkes og ha spesifikke forslag til oppgaver og problemstillinger som elevene kan bli presentert for. Formen på aktivitetene er likevel lagt opp slik at den enkelte lærer kan gjøre tilpasninger og justeringer lokalt for å imøtekomme egne elever/klasser og sitt eget lokalmiljø.

Enkelte av læringsaktivitetene er relatert til flere temaer, og vil derfor være listet opp under flere delkapitler.

Som lærer har du her ferdig undervisningsmateriell som du fritt kan plukke fra. I tillegg til det tverrfaglige emnet Folkehelse og livsmestring, kan elementer fra støtteressursen også være nyttig i flere fag og under ulike læringsmål.

Vi har lagt inn refleksjonsspørsmål underveis, som kan være nyttige å reflektere over av elevene i grupper og sammen med elevene.

Til slutt finnes en ressursbank med lenker og tips til aktuelle nettsider.

Formål og målgruppe

Formålet med denne ressursen er å gi støtte til hvordan skolen kan ta opp temaer rundt rus, rusmidler og rusmiddelbruk i forbindelse med det tverrfaglige emnet Folkehelse og livsmestring, men den kan brukes også i andre sammenhenger.

Målgruppen for støtteressursen er først og fremst skoleeiere, rektorer, lærere og skolehelsetjenesten, både i grunnskole og videregående skole, og andre relevante aktører som jobber i eller i tilknytning til skolen.

Skolens rolle og ansvar for rusmiddelforebygging

Skolen er en viktig arena for det lokale folkehelsearbeidet i kommunene, der rusmiddelforebygging inngår. Utdanningsdirektoratet skriver¹ at nasjonale utdanningsmyndigheter gir få føringer til utdanningssektoren som går direkte på rusmiddelforebyggende arbeid overfor barn og unge. Skolene har imidlertid en viktig funksjon i kraft av å være en arena der alle elevene møter, og hver eneste elev har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring.

Skolens involvering i kommunenes rusmiddelforebyggende arbeid vil bestemmes lokalt og variere fra sted til sted. Det er de lokale skolemyndigheter som bestemmer skolens rolle i det rusmiddelforebyggende arbeidet i kommunene.

Fra opplæringsloven trekkes videre frem noen relevante områder som har betydning i det rusmiddelforebyggende arbeidet:

Skolemiljø, kapittel 12: Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, inkludering, trivsel og læring. jf. opplæringsloven § 12-2.

Ordenstiltak og skadeforebygging: Det er viktig at det gis klare rammer for god orden og god atferd i ordensreglementet. Eksempler på dette kan være: *Elevene skal ha god atferd. Det er god atferd å ikke røyke, snuse² eller være påvirket av rusmidler.*

Dette støtter opp om bestemmelsen om tobakksfri skoletid i barne-, ungdoms- og videregående skoler, jf. [tobakksskadeloven §§ 26 og 27](#).

Regler om sanksjoner ved brudd bør inngå i skolens ordensreglement, i likhet med regulering av annen uønsket adferd på skolen.

¹ [Tverrsektorielt rusforebyggende arbeid blant barn og unge - Helsedirektoratet](#)

² [Røykeloven og røykeforbud - Helsedirektoratet](#)

Lærerens rolle i rusmiddelforebyggende arbeid

- Følge opp skolens systematiske arbeid for et trygt og godt skolemiljø i henholdt til Opplæringsloven
- Gi elevene god, relevant og aldersadekvat opplæring om rusmidlenes påvirkning på kroppen for å ivareta sin egen fysiske og psykiske helse i tråd med LK20.
- Ha kjennskap til gode og kvalitetssikrede informaskilder på nett, slik at man som lærer kan vise til disse dersom enkeltelever ytrer ønske om mer utfyllende informasjon
- Samarbeide med øvrige faglærere 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
- Ta bekymringer på alvor, varsle ledelsen og bidra til at elever får nødvendig oppfølging i henhold til skolens prosedyrer.

Foreldreinvolvering

Gjennom et godt samarbeid med foreldregruppa og bygging av foreldrenettverk er det mulig for skolen og foreldregruppa å bli enige om felles regler og normer for ulike områder som eksempelvis lekser, mobbing, bruk av tobakk og alkohol. Foreldremøter kan være en arena for diskusjoner om slike tema. Regler for å skape en rusfri skole og en plan for det rusmiddelforebyggende arbeidet trenger foreldres støtte for å fungere.

Foreldre som har oversikt over hvor ungdommen oppholder seg, hvem de er sammen med og hva de gjør, og som er restriktive til ungdoms bruk av rusmidler, bidrar til utsatt debutalder, lavere forbruk og mindre risiko for bruk av rusmidler.³ Dette er viktig informasjon som skolen og lærere kan formidle til foreldre. Et foreldremøte kan bidra til å styrke de voksnes autoritet og trygghet til å sette grenser. Det kan også bli lettere for foreldre og ungdom å snakke om rusmidler når temaet er aktualisert på skolen. Møtet kan også bidra til at det blir lettere for foreldre å ta kontakt med hverandre ved behov. Etter å ha gjennomført et møte med foreldre, kan man vurdere å ha et foreldremøte der også elevene er til stede.

Tipsboks:

Foreldre og elever kan gruppevis diskutere holdninger og praksis knyttet til ungdom og rusmidler. Det kan være hensiktsmessig å organisere gruppene slik at de voksne ikke sitter sammen med egne barn. Grunnen til dette er å unngå private diskusjoner om dette temaet under foreldremøtet. Det kan være nyttig for de unge å høre holdninger også fra andre foreldre.

³ Mynttinen, M., Pietilä, A. M., & Kangasniemi, M. (2017). What Does Parental Involvement Mean in Preventing Adolescents' Use of Alcohol? An Integrative Review. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 26(4), 338–351. <https://doi.org/10.1080/1067828X.2017.1306471>

Tipsboks:

Ungdata-rapporten kan være til god hjelp. Her finner du lokale og nasjonale tall som oppdateres jevnlig. Den tar for seg temaområder som bl.a. rusmiddelbruk, livskvalitet, venner, foreldre, skole, helse, seksualitet, vold og trakassering.

Ungdata 2024: [ODA Open Digital Archive: Ungdata 2024. Nasjonale resultater](#)

Foreldre er oftest de som kjenner barnet best. Det er ofte de som først vil legge merke til om den unge endrer atferd, vennekrets eller på annen måte forandrer seg. Hvis foreldre ser slike forandringer og engster seg for egne eller andres barn og unge, er det viktig at de har noen å henvende seg til. Om hjem og skole har utviklet et godt samarbeid, kan man sammen prøve å hjelpe eleven ut av et eventuelt begynnende problem.

Skolehelsetjenesten og andre aktuelle samarbeidspartnere

Barn og unge skal oppleve hjelpesystemene som nyttige, trygge og samarbeidende. Skolens tverretatlige nettverk skal samarbeide både i det forebyggende arbeidet mot rusmidler og i konkrete saker. Relevante samarbeidspartnere og støttespillere kan være f.eks.

- Skolehelsetjenesten
- SLT
- Helsestasjon for ungdom

Skolehelsetjenesten har en viktig rolle i oppfølging av og barn og unge og er en sentral samarbeidspart for skolen og i laget rundt eleven. Tjenesten har stor tillit i befolkningen, og har på en eller annen måte kontakt med alle skolebarn/ungdom. Det betyr at skolehelsetjenesten har en unik mulighet til å nå ut til sin målgruppe. Derfor vil de som jobber der kunne bidra verdifullt i skolens forebyggende arbeid og til å oppdage og hjelpe barn og unge som står i fare for å få eller får rusmiddelproblemer, eller lider under andres rusmiddelproblemer.

SLT står for Samordningsmodell for lokale, forebyggende tiltak mot rus og kriminalitet og er en modell som ble introdusert i Norge tidlig på 1990-tallet etter inspirasjon fra SSP-modellen i Danmark (skole, sosialforvaltning og politi).

SLT handler om å gjøre innsatsen for bedre oppvekstvilkår mer effektiv, ved å samordne de gode kreftene i hver kommune, og skal sikre at ressursene i kommunen og politiet blir mer samkjørt og målrettet.

Her finner du oversikt over norske kommuner som har SLT-koordinator, med kontaklinformasjon: [SLT-koordinatorer - Konfliktrådet](#)

Rusmidler i læreplanverket

I gjeldende læreplanverk som ble innført med Kunnskapsløftet 2020 (LK20) er rusmidler nevnt eksplisitt eller relevant i flere sammenhenger:

- I læreplanens overordnede del, særlig det som omhandler sosial læring, inkluderende læringsmiljø og de tverrfaglige temaene
- Innenfor enkeltfagenes læreplan finnes både direkte og mer indirekte koblinger til rusmidler og rusmiddelforebyggende arbeid – i beskrivelsene av *hvordan de tverrfaglige*

temaene inngår som en del av faget, de finnes i enkelte av fagenes kjerneelementer og i noen av fagenes kompetansemål. Sistnevnte foreslås tilknyttet enkelte tema i ressursen.

Om sosial læring i overordnet del

Forebyggingsperspektivet, i vid forstand, er sentralt i læreplanens overordnede del, særlig når det kommer til sosial læring og utvikling og prinsippet om et inkluderende læringsmiljø. Et trygt og inkluderende læringsmiljø går igjen som en rød tråd, for å fremme helse, trivsel og læring og for å forebygge mobbing og krenkelser.

Prinsippene i overordnet del kan sies å ha en forebyggende effekt på mange områder i barn og unges liv, også når det gjelder rusmidler. Rusmiddelforebygging og det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring

Rusmidler er nevnt som ett av flere spesifikke aktuelle områder innen det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Ifølge overordnet del av læreplanverket skal dette temaet bidra til å gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Kjerneelement i fag

Flere av kjerneelementene, i forskjellige fag, viser til innhold med et klart forebyggende preg. Dette gjelder ikke bare rusmiddelforebygging, men forebygging av uønskede handlinger, tankemåter og utvikling på flere områder på et overordnet nivå (f.eks. mobbing, rasisme og hatefulle ytringer, seksuelle krenkelser, utenforskap og kriminalitet).

Kjerneelementenes kobling til det rusmiddelforebyggende arbeidet kan derfor betraktes i to retninger. På den ene siden vil skolen ved å ta i bruk spesifikke metoder, tenkemåter og kunnskapsområder fra fagenes kjerneelementer bidra i det forebyggende arbeidet (også når det gjelder rusmidler). På den andre siden vil skoler som benytter seg av kunnskapsbaserte rusmiddelforebyggende læringsaktiviteter dekke flere kjerneelementer i forskjellige fag gjennom de valgte læringsaktivitetene.

Sentrale kjerneelementer, sett fra et rusmiddelforebyggende perspektiv, er:

Identitetsutvikling og fellesskap, Samfunnsfag

Elevene skal få innsikt i hvordan mennesker utvikler identitet og tilhørighet, og hvordan de samhandler med andre. De skal forstå hvordan mennesker søker sammen i samfunn, og hvordan identitetsutvikling og fellesskap blir påvirket av geografiske, historiske og nåtidige forhold. Det innebærer ulike perspektiv på hva et godt liv kan være, og at elevene utvikler både historiebevissthet og handlingskompetanse ved å forstå seg selv med en fortid, nåtid og framtid.

Identitet og livsmestring, Samfunnskunnskap (VGS)

Elevene skal forstå hvordan mennesker utvikler identitet og samhandler med andre. Med utgangspunkt i sine egne livserfaringer skal elevene få en forståelse av hvem de er, og hvordan de kan mestre egne liv.

Kropp og helse, Naturfag

Elevene skal forstå hvordan kroppens store og små systemer virker sammen. De skal også forstå hvordan kroppen utvikler seg, og hvordan fysisk og psykisk helse kan ivaretas. Kunnskap om kroppens systemer og hvordan de påvirker hverandre, skal hjelpe elevene til å ta vare på egen kropp og helse i et livslangt perspektiv.

Kunne ta andres perspektiv, KRLE

Faget skal gi elevene mulighet til å utvikle egne synspunkter og holdninger i møte med andre gjennom innenfra- og utenfra-perspektiver og gjennom dialog og refleksjon over likheter og forskjeller. På den måten skal faget bidra til at elevene utvikler interesse og respekt for hverandre uavhengig av kulturell, sosial, religiøs bakgrunn eller livssyn. Faget skal bidra til at elevene utvikler mangfoldskompetanse. Samiske perspektiver inngår. Temaer knyttet til kjønn og funksjonsevne inngår også.

Etisk refleksjon, KRLE

Elevene skal kunne identifisere etiske dilemmaer og drøfte moralske spørsmål ved hjelp av egen erfaringsbakgrunn, evne til innlevelse og ulike etiske modeller og begreper. Etisk refleksjon gir mulighet til å håndtere store og små spørsmål, konflikter og utfordringer med betydning for skolesamfunnet, hverdagslivet og det globale samfunnet. Filosofiske tenkemåter gir elevene redskaper til å analysere argumentasjon og påstander.

Kilder:

Kunnskapsdepartementet (2017). Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplan i naturfag (NAT01-04). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplan i samfunnsfag (SAF01-04). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplan i samfunnskunnskap (SAK01-01). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Kunnskapsdepartementet (2019). Læreplan i KRLE (RLE01-03). Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Gjære, Kolbjørn og Larsen, Yvonne (2020). «Rusforebygging i skolen – med nye læreplaner», Forebygging.no, 2.september.

Kompetansepakker UDIR: https://bibsyst.instructure.com/search/all_courses?design=udir

En guide för yrkesverksamma om vetenskapligt baserad ANDTS-prevention. En svensk version av European Prevention Curriculum (EUPC) [guide-andts-prevention-sv.pdf](#)

Kunnskapsbasert rusmiddelforebyggende undervisning i skolen

Rusforebyggende arbeid skal være kunnskapsbasert. Forebygging er en investering for fremtiden. I Norge gjøres det mye godt forebyggingsarbeid på tvers av sektorer. Likevel kan kvaliteten på forebyggingsarbeidet variere, og det er fortsatt behov for å styrke bruken av evidensbaserte tilnærminger.

Den forebyggende innsatsen overfor barn og unge er derfor avgjørende.

Rusmiddelforebyggende undervisning kan utformes på ulike måter og inkludere forskjellige aktiviteter. Det viktigste er at opplæringen er *kunnskapsbasert*. Mange har meninger om og ulike holdninger til rusmiddelbruk, og det er derfor sentralt at informasjon som formidles til unge er nøytral og faktabasert. I denne støtteressursen beskrives foreliggende kunnskap om rusmidler og rusmiddelbruk.

Hva kjennetegner effektive tiltak?

Ved gjennomføring av undervisningsaktiviteter, eller andre skolebaserte tiltak, der målsetningen er at det skal være rusmiddelforebyggende, bør man ta utgangspunkt i UNODC sin internasjonale standard for rusmiddelforebygging og European Prevention Curriculum. Dette er den beste kunnskapen vi har i dag om virksomme elementer for rusmiddelforebygging i skolesammenheng.

Undervisningsaktiviteter og andre skolebaserte tiltak bør i størst mulig grad være i tråd med disse kjennetegnene:

- bruker interaktive metoder (som gruppearbeid, diskusjoner, rollespill o.l.)
- gjennomføres i en rekke strukturerte leksjoner (typisk 10-15 stk.). Fortrinnsvis ukentlig, gjerne med boosterleksjoner over flere år.
- ved bruk av definerte skoleprogram er det essensielt at de gjennomføres av en opplært fasilitator (opplæring i programmet vil bidra til at det gjennomføres som planlagt, slik at intensjonen med programmet oppfylles).
- gir mulighet for å øve på et bredt spekter av sosiale ferdigheter knyttet opp mot rusbruk - særlig mestringstro, beslutningstaking og motstandsevner
- endrer oppfatning av risikoen assosiert med rusbruk med særlig søkelys på umiddelbare konsekvenser
- oppklarer misoppfatninger om normer og forventninger tilknyttet rusbruk

Lær mer om European Prevention Curriculum her:

[European Prevention Curriculum \(EUPC\): a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use | www.euda.europa.eu](http://www.euda.europa.eu)

Hva kjennetegner ineffektive tiltak?

I den samme standarden gis det også en oversikt over kjennetegn på skoleprogrammer med rusmiddelforebyggende hensikt som anses å være forbundet med *manglende rusmiddelforebyggende effekt* eller *med uønskede effekter*:

- bruker ikke-interaktive metoder, som presentasjon/forelesning, som **primær** strategi
- består i **hovedsak** av informasjon om rusmidler, som kan gjøre dem til mer informerte brukere
- skremselstaktikk og skremmende historier som overdriver og feilaktig fremstiller farene ved rusmiddelbruk. Historiene og framstillingene stemmer ikke alltid overens med elevenes erfaringer, og kan da virke lite troverdige.
- ustrukturerte og spontane diskusjoner
- fokuserer i **hovedsak** på å bygge selvtillit og emosjonelle ferdigheter
- fokuserer **bare** på etiske og moralske aspekter ved beslutningstakingen, eller verdier
- bruker tidligere rusavhengige som forteller sin personlige opplevelse. Dette kan ende opp med å glorifisere rusmiddelbruk eller skape sensasjon rundt det'
- Frittstående enkeltaktiviteter

Om skoleprogram

Per i dag er det ingen programmer i norsk kontekst som både møter de internasjonale standardene godt og som har dokumentert effekt gjennom forskning. Det eksisterer noen programmer og tiltak som delvis eller godt møter de internasjonale standardene, men de har ikke bevist effekt.

Enn så lenge kan det ikke tilbys noe rusmiddelforebyggende program som man med sikkerhet kan si at har en rusmiddelforebyggende effekt. Det er mulig at det eksisterer programmer som virker, men det må gjøres et evalueringsarbeid for å dokumentere effekten.

Hva kan skolen gjøre?

Det er flere ting skolene kan gjøre som med sannsynlighet vil kunne bidra til mindre rusmiddelbruk, selv om det ikke skjer innenfor et definert program eller tiltak.

Det kontinuerlige og systematiske arbeidet med et [godt og trygt læringsmiljø](#) og å utvikle gode og inkluderende læringsfellesskap ved hjelp av solid fagkunnskap hos læreren og fellesskapende didaktikk som metode bidrar til å forebygge utenforskap og dermed minsker risikoen for utsatthet.

- Være tydelig på at det ikke er "alle" som bruker rusmidler. *[Her skal det lenkes til delkapittel om Flertallsmisforståelsen i den nettbaserte versjonen]*
- Søke å involvere foreldrene. *[Her skal det lenkes til delkapittel om Foreldreinvolvering i den nettbaserte versjonen]*
- Ha en kjent skolepolicy på rusmiddelbruk.
- Ha en beredskapsplan for hva skolen skal gjøre når:
 - man er bekymret for at en elev har et rusproblem
 - en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden
 - man mistenker eller oppdager at noen omsetter rusmidler på/ved skolen

Oppfølging skal være i samsvar med skolens ordensreglement.

Rusmidler i samfunnet

Hva er rus og rusmidler?

Rus-begrepet brukes for å beskrive opplevelsen rusmiddelbruk gir, men også andre stimuli enn de som typisk regnes som rusmidler kan gi rusliknende opplevelser. Typiske rusopplevelser kan være hevet stemningsleie, følelse av velvære, og/eller endret bevissthet eller sanseerfaring, kvalme, hodepine, svimmelhet, osv.

At rusbegrepet ikke bare er knyttet til bruk av rusmidler ser vi også i språket vårt, i form av begreper som lykkerus, seiersrus og kjærlighetsrus.

Rusmidler påvirker kroppen på ulike måter. Det skilles gjerne mellom noen ulike kategorier av rus, ut fra effekten av rusmiddelet:

- *Dempende rusmidler:* for eksempel benzodiazepiner, opioider og GHB. De virker ved å sløve ned sentralnervesystemet, dempe bevissthet, virke søvndyssende og svekke muskelkoordinasjon og styrke.
- *Stimulerende rusmidler:* blant annet amfetamin og kokain. Slike stoffer kan gi økt energi og selvfølelse, økt impulsivitet og aktivitetsnivå, taleflom eller ufrivillige bevegelser som tics. Stimulerende rusmidler øker hjerterytmen og blodtrykket, og kan derfor utløse hjerteinfarkt og slag. I noen tilfeller kan de utløse psykotiske episoder.
- *Hallusinogene rusmidler:* for eksempel LSD og psilocybin (virkestoff i fleinsopp). Effekter kan være forandringer i sanseopplevelse som syn eller hørsel.
- *Blandede egenskaper:* alkohol har både dempende og stimulerende virkning. Cannabis kan ha dempende og lett hallusinogene effekter. MDMA/ecstasy kan både ha sentralstimulerende og hallusinogene virkninger.

Rusmidler og kultur

Det er funnet spor av at mennesker har brukt rusmidler fra flere tusen år før Kristus. Rusmidler er en kilde både til glede og skade, for enkeltpersoner og for samfunnet i stort. Rusmidler er en integrert del av og forbundet med mange markeringer og overgangsritualer, som for eksempel russetiden. Bruk av rusmidler varierer med blant annet kultur, tid, og samfunnsmessige forhold, og er derfor i stadig utvikling og endring.

Alkoholens plass i norsk kultur har lange historiske røtter, noe som avspeiles i for eksempel Heimskringla, Håvamål og sagalitteraturen. Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i Norge, og omtrent åtte av ti voksne oppgir i befolkningsundersøkelser å ha drukket alkohol siste år. Rusmidler, og spesielt alkohol, angår derfor hele befolkningen, også alle barn og unge.

Alkohol har også vært regulert i lang tid i Norge, og sett i nær sammenheng med sosiale og samfunnsmessige forhold. Under 1. verdenskrig innførte staten som del av kriselovene innstramminger i alkoholpolitikken. Norge hadde derfor en kort periode med forbud mot salg av øl, hetvin og brennevin, først midlertidig under siste del av verdenskrigen og fram til folkeavstemningen i 1919, deretter forbud mot salg av hetvin (fram til 1923).

Brennevinsforbudet møtte imidlertid også mange vansker, ikke minst førte det til utstrakt smugling og omgåelse av forbudet ved at leger skrev ut resepter på brennevin i tusentall. Etter ny folkeavstemning i 1926 ble forbudet opphevet.

Illegale rusmidler omtales også som narkotika. De fleste i Norge bruker ikke selv illegale rusmidler, men kan bli berørt ved at illegale rusmidler er del av kulturen og vanlig i noen miljøer.

Cannabis har for eksempel vært tett koblet til hiphop-kulturen. Hvordan stoffer som i dag er regulert som narkotika bør reguleres fremover, har også vært løftet i samfunnsdebatten de siste årene.

Over tid har vi fått et mer mangfoldig samfunn med påvirkning fra andre steder og kulturer, som også preger ruskulturen. I noen land er for eksempel alkohol forbudt, eller lite brukt, mens i andre land drikker man mye mer enn i Norge. I en global verden påvirkes vi av trender og impulser både fra personer og grupper som innvandrer eller reiser til Norge, men også gjennom digitale kanaler som strekker seg over landegrensene.

Tips til videre lesing (for lærer/personell):

[Ruse seg utover, innover eller bort?: En sosiologisk organisering av illegal rusmiddelbruk: Tidsskrift for samfunnsforskning: Vol 66, No 1](#)

Kilder:

[Historisk oversikt alkohol i Norge 1816-2021 - FHI](#)

[270-Article Text-1002-1-10-20091014.pdf](#)

Refleksjonsspørsmål

- Hva er rus?
- Hvorfor bruker vi rusmidler?
- Man kan høre folk si “alkohol er en del av kulturen” Hva mener de med det, tror du?

Læringsaktivitet

Rusmidler og kultur

Ungdomstrinnet – Rusmiddelbruk, historisk utvikling

1. Ta utgangspunkt i statistikk over rusmiddelbruk og røyking i Norge. Se f.eks:
 - [Alkoholbruk i den voksne befolkningen - FHI](#)
 - [Utbredelse av røyking i Norge - FHI](#)
 - [Utbredelse av snusbruk i Norge - FHI](#)
 - [Utbredelse av e-sigaretter/fordampere i Norge - FHI](#)
 - [Narkotikabruk i Norge - FHI](#)
 - [Nasjonale ungdatarapporter](#) (ungdata.no).

La elevene parvis eller i grupper studere utviklingen og notere seg noen tanker om hvorfor utviklingen har blitt slik. Vurder om gruppene skal ta for seg de samme rusmidlene, eller om hver gruppe skal se på egne rusmidler (f.eks alkohol, tobakk/nikotin, illegale rusmidler). Gruppene kan også få ansvar for å ta for seg spesifikke alderssegment, f.eks ungdommer, unge voksne, voksne, eldre.

2. Be elevene om å finne informasjon om og sammenligne rusmiddelbruk i ulike kulturer, og bruke det som utgangspunkt for diskusjoner og samtaler om holdninger til alkohol og røyking.
3. Sammenlign politiske partiprogram for å finne de ulike synspunktene på ruspolitikk
4. Ta en felles oppsummering i klassen, der elevene får legge fram det de har funnet ut.

Konsekvenser av rusmiddelbruk i samfunnet

Rusmidler, først og fremst alkohol, er for mange en måte å feire eller markere livet på. Å drikke alkohol sammen kan få samtaler på glid, og styrke følelsen av at man tilhører et fellesskap. Samtidig har rusmiddelbruk en bakside, ved at det fører med seg mange negative konsekvenser der og da eller på lengre sikt.

Størstedelen av de helsemessige og sosiale rusmiddelproblemene i samfunnet er knyttet til alkohol. Bruk av alkohol er blant de viktigste risikofaktorene for død og tap av friske leveår i befolkningen. Alkohol medfører mer enn noe annet rusmiddel betydelige konsekvenser for andre, såkalte tredjepartsskader. Omsorgssvikt, frykt, ulykker, vold og fosterskader er noen eksempler. Rusmiddelbruk øker risikoen for å selv bli utsatt, men også å utsette andre, for skader og negative konsekvenser. Å være pårørende til noen med et rusmiddelproblem kan også være svært belastende. Dette er viktige perspektiver å løfte i undervisning og i samtale med barn og unge.

Læringsaktivitet

Konsekvenser av rusmiddelbruk i samfunnet

Ungdomstrinnet – Rusbruk og konsekvenser

1. La elevene undersøke kilder som omtaler ulykker, voldsepisoder og andre alvorlige konsekvenser som er knyttet til bruk av alkohol eller andre rusmidler. Start med en refleksjon i klassen på hva som kan være gode og troverdige kilder i denne sammenheng.
2. Diskuter hvilke konsekvenser bruk av rusmidler kan ha for den enkelte og for samfunnet. Bruk gjerne I-G-P (Individuelt – i Gruppe – i Plenum).
3. Sjekk hva statistikk sier om konsekvensene. Se f.eks:
 - [Alkohol og vold - FHI](#)
 - [Skader og problemer knyttet til narkotikabruk - FHI](#)
4. Diskuter konsekvensene av drikking av alkohol og bruk av illegale rusmidler for **elvenes aldersgruppe**.

Informasjon og kunnskap om rusmidler

Rusmidler og rusmiddelpolitikk er temaer mange har meninger om og som jevnlig drøftes i samfunnsdebatten. Dette er derfor aktuelle helse- og livsstilsspørsmål å snakke med barn og unge om. Ungdom oppsøker også selv informasjon og kunnskap, i tillegg til at de eksponeres for innhold om rusmidler i ulike kanaler og fra flere kilder. Voksenpersoner i barn og unges liv er viktige kilder til kunnskap og holdninger, men også digitale kanaler. Det er en utfordring at informasjon i digitale kanaler, som sosiale medier, i varierende grad er kvalitetssikret og kunnskapsbasert, og at barn og unge eksponeres for rusmiddelbruk og positivt innhold om rusmidler på nett. Barn og unge må derfor få opplæring i å vurdere påliteligheten i informasjon fra ulike kilder, også om rusmidler.

Aktuelt kompetansemål LK20:

Naturfag VG1: "Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder"

Refleksjonsspørsmål

- Hvilke stereotyper eller forventninger til rusmiddelbruk (f.eks. alkohol, cannabis, kokain og heroin) finnes i samfunnet i dag?
- Hvilke umiddelbare konsekvenser kan det å være påvirket av rusmidler ha - for den enkelte, for familie og venner, for samfunnet?
- Hvilke langsiktige konsekvenser kan bruk av alkohol, illegale rusmidler eller medikamenter ha?
 - for den som bruker rusmiddelet?
 - for familie?
 - for venner?
 - for bekjente?
 - for arbeidslivet?
 - for kolleger?
 - for helsevesenet?
 - for hele samfunnet?
- Hvordan kan man vite om informasjon om rusmidler er til å stole på?

Læringsaktivitet

Informasjon og kunnskap om rusmidler

Ungdomstrinnet/Eldste elever på mellomtrinnet – Fakta om rusmidler og rusmiddelbruk

1. Læreren starter med en introduksjon om rusmidler med forklaring av begreper og korte fakta om ulike rusmidler. Har kan man ta utgangspunkt i de rusmidlene som er omtalt i støtteressursen. [Rusinfo](#) og Ung.no sine temasider ([alkohol](#), [tobakk](#), [cannabis](#)) er også gode kilder til informasjon. Gjør vurdering ut i fra alder hvilke typer rusmidler som kan inkluderes. For de eldste elevene på mellomtrinnet (7.trinn) kan oppgaven f.eks. avgrenses til alkohol og røyk/vape/snus.
2. Klassen deles i grupper som, og hver gruppe får ansvar for å ta for seg ett av de spesifikke rusmidlene.
3. Gruppene jobber med å finne kvalitetssikret og god informasjon (med støtte fra lærer), og forbereder en presentasjon av sitt rusmiddel. Avklar med gruppen hva som kan være hensiktsmessig presentasjonsform. I tillegg til fakta om selve rusmiddelet, skal gruppene også ha med informasjon om sammenhenger/konsekvenser av kortvarig og langvarig bruk, med fokus på unge mennesker. Hvor utbredt er den faktiske bruken av rusmiddelet i Norge (særlig fokus på ungdom/unge voksne). Gruppene skal også utarbeide noen refleksjonsspørsmål som resten av klassen skal diskutere relatert til dette rusmiddelet.

Ungdomstrinnet/Eldste elever på mellomtrinn - Alkohol

1. Læreren innleder med faktabasert informasjon om hvordan ungdom under 18 år skaffer seg rusmidler. Ofte får eller kjøper de av eldre ungdom. De 3 viktigste drivkreftene for hvor mye alkohol ungdommene drikker: a) Tilgjengelighet, b) Pris, c) Reaksjoner fra de voksne.
2. Del i grupper. Gruppene diskuterer følgende spørsmål (her kan spørsmålene justeres noe etter alder på elevene):

- Kjøp og bruk av alkohol er ulovlig dersom man er under 18. Hva mener du om at ungdom over 18 skaffer alkohol til de som er under?
- Hvorfor er det dumt å drikke mye alkohol? Hva kan skje når en er full? Er det farligere for ungdom?
- Hvorfor er det viktig å passe på dersom noen drikker alkohol? Hva kan skje?
- Har du hørt om andre typer rusmidler? Er de farligere? Hva kan skje hvis piller eller andre rusmidler brukes samtidig med alkohol?
- Er det forskjell på jenter og gutter når det gjelder alkoholberuselse?

Rusmidler og helse

Å bruke rusmidler er en av de fremste risikofaktorene for helsetap og for tidlig død. Det er store forskjeller mellom rusmidler når det gjelder hvordan de påvirker kroppen, og hvor helseskadelige de kan være. I Norge er alkohol det rusmiddelet flest bruker, og det rusmiddelet som fører til mest tapt helse og andre negative konsekvenser.

Under overskriften "Om rusmidler" kan du lese mer om ulike rusmidlers påvirkning på kropp og helse, og få lenker til hvor du kan få mer kvalitetssikret informasjon.

Læringsaktivitet

Rusmidler og helse

Ungdomstrinn/Vgs – Konsekvenser for helse og prestasjon

1. Hver elev skriver ned 3-5 grunner til å la være å bruke doping eller rusmidler med tanke på helse og prestasjonsutvikling, f.eks. knyttet til idrettsaktiviteter, kulturaktiviteter eller andre fritidsaktiviteter. Etterpå går elevene sammen i grupper og utarbeider en liste over de viktigste argumentene. Det gruppene kommer fram til oppsummeres i plenum.
2. Av og til brukes alkohol i forbindelse med idrett og andre fritidsaktiviteter. Elevene kan undersøke:
 - Hvilke regler og normer praktiserer de ulike idrettsklubbene og andre frivillige organisasjoner når det gjelder rusmiddelbruk?
 - Er reglene skrevet ned?
 - Hva skjer hvis noen bryter en slik regel?
3. Etterpå kan elevene diskutere resultatet av undersøkelsen og hvilken virkning de mener slike normer og regler har på medlemmene. Elevene kan også reflektere over hva de selv og lederne kan gjøre, hver for seg eller sammen, for å unngå bruk av rusmidler i forbindelse med idretts- eller andre fritidsaktiviteter.

Rusmiddelproblemer: risiko- og beskyttelsesfaktorer

Forebygging handler om å fremme god helse og redusere risiko for skadelig utvikling. For å bidra til dette bør vi styrke de beskyttende faktorene og redusere risikofaktorene i de unges liv. Her kan du lese mer om hvilke faktorer vi bør arbeide med.

Beskyttelsesfaktorer

Trygge relasjoner: Trygge, støttende og anerkjennende sosiale relasjoner til familie, venner og en trygg plass i samfunnet generelt, bidrar til å redusere risikoen for rusmiddelproblemer. Gjennom trygge relasjoner opplever barn og unge sosioemosjonell støtte som skaper trygge rammer for følelsesmessig utvikling.

Gode rollemodeller: Å ha tilgang til trygge og positive voksenpersoner som er gode rollemodeller gir barn og unge verdifulle eksempler å følge og å bli inspirert av.

Gode mestringsopplevelser: Læringsstrategier utvikles blant annet gjennom gode læringsaktiviteter og støttende miljø på skolen. Å utvikle evner til å kunne løse både faglige og sosiale utfordringer bidrar til å oppleve mestring og styrker motstandsevnen hos barn og ungdom.

Meningsfulle fritidsaktiviteter: Gode og meningsfulle fritidsaktiviteter bidrar til utvikling av sosiale og kognitive ferdigheter. Dette kan skape selvtillit og opplevelse av tilhørighet, også på andre livsområder.

Stabile og trygge omgivelser: Rutiner, grenser og forutsigbarhet i barn og unges liv bidrar til å skape opplevelsen av stabilitet og sikkerhet. Dette innebærer først og fremst trygt og stabilt hjem og en trygg skolehverdag.

Risikofaktorer

Traumer og stress: Belastendelivshendelser som traumer, vold, omsorgssvikt, systematisk diskriminering og tap av nære relasjoner kan føre til langvarig skadelig stress og i verste fall traumer.

Psykiske helseutfordringer: Personer som lider av psykiske lidelser har en økt sårbarhet for å utvikle skadelig rusmiddelbruk, blant annet på grunn av selvmedisinering for å lindre symptomene av psykiske helseplager.

Sosioøkonomiske forhold: Levekårsstress (vedvarende lavinntekt, arbeidsledighet, generell økonomisk usikkerhet, manglende utdanning) kan redusere tilgang til positive ressurser og støtte, og øke risikoen for at rusmiddelbruk brukes som mestringsstrategi.

Tilgjengelighet av rusmidler: Enkel tilgang til alkohol, illegale rusmidler eller reseptbelagte medisiner kan føre til tidlig eksperimentering og hyppig bruk, spesielt blant ungdom og unge voksne.

Genetisk predisposisjon: Genetisk sårbarhet gir høyere risiko for å utvikle skadelig rusmiddelbruk.

Ungdom er spesielt sårbare for påvirkning av rusmidler

Normalt er ikke hjernen ferdig utviklet før man nærmer seg 25 år. Unge med en kropp og hjerne i utvikling er derfor særlig sårbare for skader av rusmiddelbruk, og bør ikke bruke rusmidler for å unngå helseskader som kan bli varige.

I løpet av de siste ti-årene har hjerneforskningen kommet fram til at en ungdomshjerne skiller seg betydelig fra både en barnehjerne og en voksenhjerne. Vi vet også at hjernen fortsetter å utvikle seg, selv etter at ungdommene har gjennomgått puberteten og kledd seg en ytre

«voksendrakt». Denne kunnskapen har også betydning for hvordan vi forholder oss til bruk av rusmidler blant ungdom, og hvilke konsekvenser en slik bruk kan ha.

Den del av hjernen som modnes til slutt, er pannelappen. Her utføres de såkalte eksekutive funksjoner, som blant annet innebærer evnen til å legge fremtidsrettede planer, 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. Noe som gjør de mer utsatte for å havne i sårbare eller risikoutsatte situasjoner. Bruk av rusmidler, som for eksempel alkohol, fører til en ytterligere redusering av pannelappens funksjonsevne. Dette er en av grunnene til at ungdom er mer sårbare enn voksne for bruk av rusmidler.

På grunn av hjerneutviklingen i ungdomsårene er ungdom mer utsatt for rusavhengighet enn voksne. Dette er knyttet til ungdomshjernens læringsevne og svært aktive belønningssystem. Når vi lærer noe, dannes det synapser (forbindelser) mellom hjernecellene. I ungdomstiden er vi svært mottakelige for læring, og ungdomshjernen trenger færre repetisjoner enn voksne for at det skal dannes varige og robuste synapser, og oppstå læring. I tillegg er hjernens belønningssenter (nucleus accumbens) svært aktivt i ungdomsårene. Ungdommer opplever rett og slett rusfølelsen fra rusmidler sterkere enn voksne. De behøver også færre eksponeringer for rusmidler før de «lærer» den sterke sammenhengen mellom rusmidler og den behagelige belønningen fra dopamin i hjernens belønningssenter.

At bruk av rusmidler i ung alder kan ha negative effekter på selve hjerneutviklingen, og da særlig knyttet til utviklingen pannelappens eksekutive funksjoner, er også noe forskningen har sett nærmere på de seneste årene. Studier har blant annet sett spesifikt på langvarig cannabisbruk. Resultatene tyder på negative effekter på flere av pannelappens funksjoner, som blant annet impulskontroll, arbeidsminne og oppmerksomhet, særlig dersom cannabisbruken hadde startet i ungdomsårene.

Læringsaktivitet

Ungdom er spesielt sårbare for påvirkning av rusmidler

Ungdomstrinnet/Vgs - Ungdomshjernen

Del klassen inn i mindre grupper. Hver gruppe deler seg i to, og får i oppgave å svare på hvert sitt spørsmål:

1. Finn ut hva det er med ungdomshjernen som gjør at ungdom er mer utsatt for å utvikle avhengighet til rusmidler enn voksne.
2. Den fremste delen av hjernen (kalles gjerne pannelappen, frontallappen eller prefrontal cortex) er den delen av hjernen som modnes til slutt. Finn ut hva som er de viktigste oppgavene til denne delen av hjernen. Bruk det dere har funnet ut om frontallappens oppgaver, og prøv å komme fram til noen eksempler på hvorfor en uferdig pannelapp/prefrontal cortex og bruk av rusmidler er en dårlig kombinasjon.

Gruppene oppfordres til å bruke forskjellige kunnskapskilder for å finne svar. Etterpå skal de gi en forklaring på sitt spørsmål til den andre halvdel av gruppen.

Fritidsprofiler og sårbarhet

Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved Oslo Met publiserte i 2024 forskningsrapporten Fritidsprofiler blant ungdom (Bakken, Abildsnes, Sletten, 2024).

Studien identifiserer fem grupper av ungdom, som skiller seg fra hverandre både i form av hvor mye tid de bruker på forskjellige aktiviteter, men også gjennom hvilke typer aktiviteter som dominerer. De fem «fritidsprofilene», og hvor stor andel gruppen utgjorde av alle ungdommene i den siste tidsperioden (2022-24), er som følger:

- «de som oftest er med venner» (utgjør 33% av alle i 2022-24),
- «de mest hjemmeorienterte» (utgjør 27% av alle i 2022-24),
- «de minst digitale» (utgjør 19% av alle i 2022-24),
- «de mest risikoorienterte» (utgjør 13% av alle i 2022-24),
- «de mest kulturelle» (utgjør 9% av alle i 2022-24).

Når det kommer til bruk av rusmidler, skiller gruppen «de mest risikoorienterte» seg markant fra de andre. I denne gruppen har hele 82% vært beruset på alkohol i løpet av det siste året, mot 4 % blant andre ungdommer. Det er altså blant ungdommer med denne fritidsprofilen man først og fremst finner dem som er tidlig ut med å eksperimentere med rusmidler, og som har drukket seg beruset på alkohol i løpet av ungdomstrinnet.

Fra et rusmiddelforebyggende perspektiv, og da særlig med tanke på hvordan man som ansatt i skolen møter elever hvor det er bekymringer knyttet til rusbruk, kan det være viktig å være klar over noen andre kjennetegn på ungdommer som tilhører denne fritidsprofilen. Gruppen, som altså utgjorde 13% av alle ungdommene i den siste tidsperioden (2022-24), er for øvrig sammensatt av omtrent like mange gutter som jenter. Sammenlignet med de andre gruppene er det en relativ tydelig aldersprofil i denne gruppen. Den har en klar overvekt av de eldste elevene på ungdomstrinnet, noe som må sies i sammenheng med at bruk av rusmidler øker ettersom elevene på ungdomsskolen blir eldre.

Når det gjelder forhold til skolen, viser resultatene fra Ungdata at «de mest risikoorienterte» opplever mer mistriivsel på skolen enn gjennomsnittet på alle indikatorene. Det vil si på spørsmål om de trives på skolen, forhold til lærerne, om de føler at det passer inn på skolen, om de kjeder seg på skolen og om de ofte gruer seg til å gå på skolen. De skiller seg aller mest fra de andre gruppene på spørsmålet om lærerne bryr seg om dem.

Samlet sett tyder undersøkelsen på at ungdommer med denne fritidsprofilen preges av en sårbarhet på flere områder samtidig. (Bakken, Abildsnes, Sletten, 2024)

Vi anbefaler lesing av [Nova rapport nr. 12/24](#)

Avhengighet

Bruk av alkohol, illegale og andre rusmidler, spill, vanedannende legemidler og tobakk kan føre til avhengighet. Avhengighet forbindes gjerne med tap av kontroll, at det blir vanskelig å la være eller slutte å bruke rusmiddelet selv om man ønsker, og sosiale og andre problemer.

Ulike rusmidler har svært forskjellig potensiale og risiko for at man blir avhengig. Det er også store individuelle forskjeller, og både genetisk sårbarhet og miljøfaktorer kan påvirke risikoen for å utvikle rusmiddelproblemer og avhengighet.

- *Aktuelt kompetansemål LK20:*
 - *Naturfag 10.trinn: "Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene."*

Refleksjonsspørsmål

- Hvorfor bruker vi rusmidler?
- Hvorfor får noen problemer med rusmidler, og andre ikke?
- Hva betyr det å være avhengig av et rusmiddel?

Kilder:

Syvertsen, M. R. (2022). *Ungdomshjernen: Vill og visjonær*. Bonnier Norsk Forlag.

Ungdom og rusmiddelbruk

Ungdomstiden er perioden der mange gjør sine første erfaringer med rusmidler. Å drikke alkohol og bruke andre rusmidler er forbundet med sosialt fellesskap, og kan markere overgangen fra barn til ungdom, eller ungdom til voksen.

Rusmiddelbruk blant ungdom er sammensatt. Ungdom forteller at rus kan handle om vennskap og tilhørighet, men det kan også handle om å håndtere vonde følelser, traumer og utenforskap.

Det er velkjent i litteraturen at tidlig debut med rusmidler øker sannsynligheten for mer omfattende rusmiddelbruk gjennom hele ungdomstida. Fra et folkehelseperspektiv er det et viktig mål at ungdom utsetter sin debut med rusmidler så lenge som mulig. Ungdom er særlig sårbare for uønskede og skadelige hendelser når de er beruset.

Om lag 90.000 barn og unge i Norge lever til enhver tid med minst en forelder med rusmiddelproblemer. Alkoholproblemer er tabu- og skambelagt, og slike utfordringer holdes ofte hemmelige og forblir usynlige direkte for omgivelsene.

Ungdom som har utviklet eller er i fare for å utvikle et rusmiddelproblem, trenger å bli lyttet til og bli møtt med aksept hvordan situasjonen er. De trenger omsorg og ivaretagelse uavhengig av årsaken. Stigmatisering og manglende anerkjennelse av ungdommens opplevelse og erfaringer er ingen god strategi for å skape positive adferdsendringer.

Bruk blant unge

Ungdoms rusmiddelbruk har vært kartlagt over lengre tid i Norge, blant annet gjennom Ungdata-undersøkelsen [Hjemmeside - Ungdata](#) og den norske delen av [ESPAD \(European School Project on Alcohol and Other Drugs\) - FHI](#). Vi vet derfor mye om ungdoms rusmiddelbruk over flere tiår. Det vanligste rusmiddelet blant unge i Norge er alkohol.

Alkohol

Resultater fra Ungdata viser at det varierer mye hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke alkohol. Spesielt er det mot slutten av tenårene at mange drikker alkohol, og svært få begynner i 8. klasse. Færre enn tre av ti rapporterer å ha vært beruset på 10. trinn, mens over halvparten på Vg1, og rundt åtte av ti blant de eldste på videregående.

Cannabis

Ti prosent av ungdom rapporterer å ha brukt hasj eller marihuana siste år ifølge Ungdata-undersøkelsen for 2024. De fleste av dem som oppgir å ha brukt, har prøvd én eller noen ganger. Fire prosent har brukt cannabis mer enn fem ganger siste året.

Å ha prøvd cannabis er mer vanlig på videregående enn på ungdomsskolen. Det er også mer vanlig blant gutter enn jenter. Mot slutten av videregående sier 24 prosent av gutter, og 15 prosent av jenter, at de har brukt hasj eller marihuana. Det siste tiåret sett under ett viser en viss økning i andelen som sier de har prøvd hasj eller marihuana.

Andre rusmidler

Få ungdommer bruker andre narkotiske rusmidler enn cannabis, men ut gjennom videregående svarer noen flere at de har prøvd slike rusmidler. Se avsnittet om flertallsmisforståelsen under.

Legemidler

Legemiddelbruk blant barn og unge er utbredt, og mange får nødvendig og god behandling av legemidler. Det er samtidig viktig at voksne bidrar til at unge kan ta helsefremmende valg for sin egen bruk av medisiner. En rapport fra FHI (2018) om legemiddelbruk blant barn og unge i perioden 2008-2017 viser at den totale andelen barn som bruker legemidler har vært stabil i perioden, bortsett fra blant jenter 15-17 år, gjenspeilet blant annet i økt bruk av antidepressiva og antipsykotika. Vi vet lite om årsaken til denne økningen i behandling av psykiske lidelser hos tenåringsjenter ifølge rapporten.

Når det gjelder reseptfrie smertestillende legemidler, for eksempel Paracet og Ibux, viser kartlegginger at bruken blant barn og unge har gått opp de siste årene, særlig blant jenter.

Tobakk og nikotin

Tobakk regnes vanligvis ikke som et rusmiddel. Selv om det påvirker hjernen og kroppen, gir det ikke en så kraftig endring av sinnstilstand at det omtales som rus.

Læringsaktivitet

Bruk blant unge

Ungdomstrinn/Vgs – Kjønn og alkoholbruk

1. Bruk relevante kilder, som www.ungdata.no og [Alkoholbruk blant ungdom - FHI](#), og la elevene finne ut om utviklingen av jenters og gutters alkoholbruk de siste 10 årene. Har det vært noen endring?
2. Bruk I-G-P til å diskutere hvorfor resultatene er som de er. (Har det vært noen endringer? Hva kan være årsakene til dette?)
3. Bruk I-G-P til å reflektere over om det å drikke seg full kan ha ulike konsekvenser for gutter og jenter? Hvorfor?

Flertallsmisforståelsen

«Flertallsmisforståelsen» ("majoritetsmisforståelsen" – begrep etter sosialpsykologen Ragnar Rommetveit), beskriver i denne sammenhengen at ungdom har en tendens til å overdrive andre ungdommers rusmiddelbruk. Konsekvensen kan være økt bruk av rusmidler fordi dette oppfattes som normalen – "alle de andre" gjør det. Flertallsmisforståelsen kan forstås i sammenheng med behovet for tilhørighet, og at venner er særlig viktig i ungdomstiden.

Som tallene over bruk blant unge viser, er bildet når det gjelder alkohol nyansert, og bruk varierer mye med alder. For alle andre rusmidler enn alkohol, viser tall at det er et stort mindretall som noen gang har prøvd eller bruker jevnlig. Slik har det vært over tid, selv om utviklingen tyder på at det er blitt noe vanligere blant ungdom å prøve enkelte narkotiske stoffer de siste årene.

Tips til utdypende lesing: [Majoritetsmisforståelsen - forebygging.no](https://www.majoritetsmisforstaelsen.no)

Refleksjonsspørsmål:

- Hva tror dere er grunnen til at et slikt fenomen som «flertallsmisforståelsen» oppstår?
- Hva tror dere må til for å redusere omfanget av slike misoppfatninger blant unge?
- Hvilken type informasjon eller kunnskap bør ungdom få for å motvirke fenomenet?
- Hva bør kjennetegne klassemiljøet/skolemiljøet, slik at «flertallsmisforståelsen» ikke skal få så stor plass på deres skole?

Læringsaktivitet

Flertallsmisforståelsen

Ungdomstrinnet - Fakta om ungdom og bruk av rusmidler

1. Lag spørsmål til elevene med utgangspunkt i tematikk som de senere vil finne svar på i Ungdataundersøkelsen (www.ungdata.no). Eksempler på dette kan være:

Hvor stor andel av elevene:

- har vært beruset på alkohol det siste året?
- får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine?
- røyker?
- bruker vape/e-sigaretter?
- snuser?
- har blitt tilbud hasj eller marihuana?
- har brukt hasj eller marihuana?
- har brukt andre illegale stoffer enn hasj/marihuana?

Avhengig av hvordan tallene er presentert i Ungdatarapporten kan det spørres om andel av elever på hvert trinn, andel av guttene og jentene på et trinn, osv. Det viktige er at det er samsvar mellom spørsmålene elevene skal prøve å svare på, og hvordan tallene er presentert i kommunens Ungdatarapport.

2. Be elevene først om å skrive ned hva de tror er svaret på de forskjellige spørsmålene. La elevene svare enkeltvis eller gruppevis. Dette er elevenes gjetninger.
3. Finn en måte å systematisere elevenes gjetninger på for hvert enkelt spørsmål. Bruk gjerne en tabell eller Excel. Her kan det f.eks være interessant å se på hva gjennomsnittet i klassen er på hver av gjetningene.

4. Be elevene om å sammenligne sine egne gjetninger/klassens samlede gjetninger med de tallene som faktisk er rapportert i Ungdatarapporten for kommunen. Kommunens rapporter finner man på Ungdata.no.
5. Reflekter rundt resultatene. Legg vekt på at flertallet på ungdomstrinnet faktisk ikke har vært beruset på alkohol eller bruk andre rusmidler.

Kilder:

[Negative konsekvenser av alkoholbruk for andre enn brukerne - FHI](#)

[Alcohol initiation before age 15 predicts earlier hazardous drinking: A survival analysis of a 7-year prospective longitudinal cohort of Australian adolescents - PubMed](#)

[Hamaoui et al. 2025.pdf](#)

Russetid

Russetiden er forbundet med rusmiddelbruk, spesielt alkohol. Som for andre markeringer kan alkohol være en viktig del av feiringen for mange, for å overskride hverdagens grenser og normer, og for å fremme sosialt fellesskap. Dette fellesskapet kan samtidig virke ekskluderende for dem som ikke ønsker å markere russetiden ved å drikke alkohol.

Noen kommer også i kontakt med andre rusmidler i russetiden, som cannabis eller kokain. Det er viktig å være klar over at dette gjelder de færreste ungdommer, selv om det kan være vanligere i noen miljøer.

Skolen kan fremme en trygg og inkluderende russetid for alle ved blant annet å tilrettelegge for samtaler og refleksjon blant elever om rusmiddelbruk, og ha retningslinjer eller rutiner for håndtering av elever som er påvirket av rusmidler på skolen.

Aktuelle lenker

[Inkluderende russetid | udir.no](#)

[Russetid og rus - Rusinfo](#)

[Russ og alkohol - FHI](#)

[Russetiden oppleves for mange som en frisone for risikofylt alkoholbruk og utprøving av illegale rusmidler som cannabis og kokain - Helsedirektoratet](#)

[PowerPoint-presentasjon](#) om russ og rus.

Læringsaktivitet

Russetid

Vgs - Ny avgangsmarkering

Det har i de seneste årene pågått et arbeid for å få til endringer i russetiden på nasjonalt nivå, med ønske om å få til en ny form for avgangsmarkering. Alle fylkeskommuner i landet har gått sammen for å skape en trygg og inkluderende russetid for alle elever. Arbeidet skal være klart til avgangsmarkeringen i 2026.

Det anbefales at elevene på Vg1 gis muligheten til å sette seg inn i hvorfor dette arbeidet pågår, hva som er status i dag i eget fylke, og hvilke konsekvenser dette vil få for deres egen avgangsmarkering. Ved å legge til rette for slike aktiviteter i skoletiden i oppstarten av den videregående opplæringen, vil eleven forhåpentligvis stå bedre rustet i arbeidet med å få til en inkluderende avgangsmarkering på egen skole.

Nyttige kilder til informasjon kan være:

[Regjeringen vil ha en tryggere og mer inkluderende russetid - regjeringen.no](#)

[Inkluderende russetid | udir.no](#)

Fylkeskommunens informasjonsside om ny avgangsmarkering

[Russetid — Ung.no](#)

Vgs – Russ og rus

NDLA (Nasjonal digital læringsarena) har også utarbeidet et eget undervisningsopplegg som er spesifikt rettet mot russ og rusmidler:

[Russ og rus - Tverrfaglige temaer - NDLA](#)

Identitet, selvbilde og grenser

Å bruke rusmidler kan være del av utforskningen og etableringen av egen identitet og grensetesting. Ungdommer er både del av majoritetskulturen der alkoholbruk er utbredt, i tillegg til at de kan ha med seg ulike erfaringer og holdninger hjemmefra eller fra venner. Samtaler og aktiviteter tilknyttet rusmidler kan derfor være egnet i opplæringen som blant annet skal inkludere øvelse i å utvikle bevissthet om egne holdninger og kunnskap om hva og hvem som påvirker identitet, selvfølelse, trygghet og tilhørighet. I tilknytning til folkehelse og livsmestring kan rusmiddelbruk også tematiseres i forbindelse med å utvikle forståelse, respekt og toleranse for mangfold og andres verdier og livsvalg.

- **Aktuelt kompetansemål LK20:**
 - *Samfunnsfag 10. trinn: "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."*
 - *Samfunnsfag VG1: "Gjøre rede for sosialisering og drøfte hvordan identiteten og selvfølelsen til ungdom blir påvirket gjennom sosialisering."*

Refleksjonsspørsmål

- Hvordan kan man håndtere gruppepress om å drikke eller bruke andre rusmidler?
- Hvordan fremme en inkluderende og trygg russetid for alle elever?

Læringsaktivitet

Identitet, selvbilde og grenser

Ungdomstrinnet/Vgs - Drikkepress og forventningspress

1. La elevene snakke sammen i mindre grupper, og be dem komme fram til eksempler på hva de mener er direkte og indirekte drikkepress. Be de også reflektere rundt hvordan en slik pressituasjon kan oppstå. La gruppene deretter dele syne synspunkter med resten av klassen.
2. La gruppene komme med forslag til hvordan en kan motstå drikkepress.
3. Avslutningsvis kan hver gruppe ta utgangspunkt i en tenkt situasjon der en eller flere ungdommer blir utsatt for press. Denne situasjonen skal de formidle til klassen på en valgfri måte (f.eks lage en kort film, rollespill, tegneserie, presentere det som et dilemma med forskjellige valgmuligheter som klassen tar stilling til).
4. Etterpå viser de ulike gruppene fram «produktet» for resten av klassen. Et viktig poeng er den valgte situasjonen har en slutt, eller et alternativ, som viser at det er mulig å stå imot press.

Mellomtrinn/Ungdomstrinn/Vgs – «Du bestemmer»

Undervisningsopplegget «Du bestemmer» er utarbeidet av Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet, og er rettet mot barn i alderen 9-18 år. Her lærer elevene om personvern, nettvett og digital dømmekraft. Undervisningsoppleggene finner du her: [Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)

Om rusmidler

Alkohol

Alkoholens helseskadelige effekter skyldes hovedsakelig etanol, som påvirker kroppen gjennom tre mekanismer: 1) giftige effekter på organer og vev, 2) beruselse grunnet etanolens psykoaktive egenskaper som leder til nedsatt koordinasjon, bevissthet, kognisjon, persepsjon og atferdsendringer, og 3) avhengighet. Alkohol påvirker flere biologiske systemer og er en medvirkende årsak til mer enn 200 ulike helseproblemer.

Små mengder alkohol innebærer vanligvis liten skaderisiko for voksne, friske personer. Det er allikevel ikke noe skarpt skille mellom bruk og skadelig bruk av alkohol, og ingen trygg nedre grense for når man risikerer helseskader. Selv et lavt inntak er blant annet forbundet med økt risiko for kreft, hjerneslag, andre sykdommer i hjernen og nervesystemet og hjerte- og karsykdommer. Samtidig har de fleste som drikker et forbruk som innebærer lav risiko, mens en mindre del av befolkningen har et forbruk som er forbundet med høy risiko. Den tiendedelen av befolkningen som rikker mest, står for om lag halvparten av det samlede alkoholforbruket.

Hvis man drikker slik at man blir beruset, øker sjansen for å skade seg selv eller andre, eller utsette andre eller en selv for ulykker. Svært høy promille kan være farlig i seg selv fordi pustesenteret i hjernen kan hemmes. Dette kan være dødelig.

Bruk over tid øket risikoen for utvikling av avhengighet. Alle kan utvikle avhengighet, men risikoen for å bli avhengig varierer stort fra person til person.

Vil du vite mer – se her:

[Virkninger av alkohol på sentralnervesystemet og kroppen for øvrig - Oslo universitetssykehus HF.](#)

Cannabis

Cannabis er en samlebetegnelse for alle produkter som kan framstilles fra cannabisplanten, som *marihuana*, *hasj* og *cannabisolje*.

Cannabisplanten inneholder mange ulike kjemiske stoffer. De mest kjente er THC og CBD. Det er i hovedsak THC som gir rus.

De siste årene har innholdet av THC i cannabis økt kraftig. Høyere THC-innhold gir sterkere rus, og sannsynligvis også økt risiko for avhengighet og andre helseskader.

CBD gir ikke rus, men kan bidra til å redusere uønskede virkninger av THC, som for eksempel angst, redusert hukommelse og psykotiske symptomer.

Det er økt risiko for ubehagelig rus og negative konsekvenser om du bruker cannabis sammen med alkohol, andre narkotiske stoffer eller legemidler.

Vil du vite mer om cannabis, utbredelse og virkninger, se her:

<https://www.fhi.no/contentassets/9c8469c859e041a7a8e0e035cb0c75f7/narkotikabruk-i-norge-fig2-nin2024.png>

www.weedensenteret.no

[Cannabis – hasj og marihuana - Helsenorge](#)

[Cannabis - Oslo universitetssykehus HF](#)

Kokain

Kokain er et sentralstimulerende rusmiddel. Kokainrus kan gi økt følelse av energi og oppstemthet, fordi signaler om at man er sliten, trett eller sulten dempes. Kokainbruk, selv i begrenset omfang, kan være svært helseskadelig – og i verste fall dødelig. Helsekonsekvensene er avhengig av dose og måten stoffet blir inntatt på.

Rusmiddelet har ulike kallenavn, for eksempel "cola", "coke", "brus", "snow", "snowflake" eller "snø". Å ta kokain ute på byen kalles for eksempel å "snorte" eller å ta "en nøkkel". Mange av dem som oppgir å bruke kokain, bruker det i kombinasjon med alkohol og på fest.

Effektene av kokain kommer nesten med en gang. Effektene varer fra minutter til én eller noen få timer, avhengig av dosen og måten rusmiddelet blir inntatt på.

Kokain kan senke impuls kontrollen og gjøre at du opptrer mer ukritisk. Dette kan føre til at du lettere skader deg selv eller andre.

Kokain er vurdert som sterkt avhengighetsskapende, og mer avhengighetsskapende enn mange andre illegale rusmidler, som for eksempel MDMA eller LSD.

Det har vært mye mediefokus på kokain i Norge de siste årene. Dette kan gi et inntrykk av at "alle" har prøvd eller bruker det. Det er viktig å vite at de fleste unge voksne eller ungdommer IKKE oppgir at de har brukt kokain, og det etterlatte inntrykket for ungdom bør heller ikke være det. Omtrent 95 % av unge voksne i en nasjonal undersøkelse (FHI 2024) oppgir å ikke ha brukt kokain siste år".

Flertallsmisforståelsen (omtalt i eget avsnitt) kan si noe om hvorfor dette er problematisk – hvis media og andre hauser opp bruken kan det bidra til at flere unge vurderer å bruke kokain, nettopp fordi at man tenker at «hvis alle bruker kokain, kanskje må jeg også bruke det»? Det vil kunne være vanlig i enkelte veldig små miljøer, men generelt for de fleste unge voksne i Norge, så er det IKKE vanlig å bruke kokain.

Vil du vite mer om kokain og virkninger, se her:

[Kokain - helseskader - Helsenorge](#)

<https://www.fhi.no/contentassets/9c8469c859e041a7a8e0e035cb0c75f7/narkotikabruk-i-norge-fig6-nin2024.png>

[Fakta om kokain - Rusinfo](#)

[Kokain - Oslo universitetssykehus HF](#)

MDMA/ecstasy

MDMA, kjent som «emma», «molly» og «knips» (om ecstasy-piller) er et sentralstimulerende stoff med psykedeliske effekter, kjent for å øke følelser av eufori, sanseopplevelser og følelser av nærhet.

MDMA øker hjernens nivåer av serotonin, dopamin og noradrenalin, som gir rusopplevelser i form av lykkefølelser, økt energi og emosjonell tilknytning.

Denne prosessen kan imidlertid gi en opplevelse av tristhet i ettertid, siden nivåene av serotonin kan bli lave og medføre en periode med ubehag.

Av utseende fremstår MDMA ofte som krystaller eller pulver. I tablettformen Ecstasy benyttes produkter (piller) som selges i en rekke ulike farger, former og merker. Dette gir pillene et utseende som i liten grad ligner på tradisjonelle legemidler.

Mange opplever også muskelspenninger, kjevespenninger og rastløshet under aktiv påvirkning. Det er heller ikke uvanlig å føle seg svett og varm i huden. I noen tilfeller kan brukere oppleve kvalme eller hodepine. Disse kroppslige reaksjonene er vanligvis mest intense i løpet av de første timene etter inntak og synker som regel etter hvert som rusen avtar.

Siden virkningene av MDMA kan være både omfattende og belastende for kroppen, kan prosessen gi brukerne en opplevelse av psykologisk «nedtur» i ettertid. Dette skyldes at lavere nivåer av serotonin ofte gir følelser av å være nedstemt eller deprimeret i dagene etter bruk. Graden av slike opplevde plager fremstår som varierende fra bruker til bruker.

Vil du vite mer, se her:

[MDMA eller «Ecstasy» - Oslo universitetssykehus HF](#)[Fakta om MDMA og Ecstasy - RU](#)[Telefonen](#)

Amfetamin

Amfetamin er et rusmiddel som har en stimulerende effekt, det vil si at det gir en oppkvikkende rus.

Amfetamin i pulverform er som regel hvitt, men kan også være gul-, brun-, rosa- og blåaktig.

Amfetamin blir vanligvis sniffet, men kan også spises, drikkes oppløst i væske eller injiseres.

Vanligvis varer amfetaminrusen i 3-6 timer, men kan vare lenger ved høyere doser. Rusen kan også opprettholdes lenger ved å stadig innta nye doser.

Metamfetamin er kjemisk veldig likt amfetamin, men er mye mer potent (sterkt). De fleste kjenner ikke forskjell mellom amfetamin og metamfetamin. Pulveret er i utgangspunktet luktfritt, men kan noen ganger ha en markant kjemisk lukt. Metamfetamin blir oftest solgt i pulverform som «sterk» amfetamin, men kan også finnes i fast form som ligner på krystallklumper. Metamfetamin kan røykes. I Norge er amfetamin betydelig mer utbredt enn metamfetamin.

Amfetamin er også kjent under gatenavn som *speed*, *pepper* og *makka*. Metamfetamin er kjent under gatenavn som *meth*, *crystal* og *meta*.

Vil du vite mer, se her:

[Amfetaminmisbruk - Helsenorge](#)

[Amfetamin og metamfetamin](#)

Opioider

Opioider finnes både i naturlige former eller de kan være hel-, eller delvis kjemisk fremstilt. Eksempler på opioider er kodein, fentanyl, heroin, morfin, opium, metadon, oksykodon og hydrokodon.

Opioider er svært avhengighetsdannende. Regelmessig bruk gjør at behovet for sterkere doser øker for å kunne gi den samme virkningen (toleranseutvikling). Dette kan føre til utilsiktet overdose og død.

Vil du vite mer, se her:

[Om opioider og deres virkninger - Helsedirektoratet](#)

[Fakta om opioider - Rusinfo](#)

Andre rusmidler

Lystgass

Lystgass, eller dinitrogenoksid (N₂O), er en smak- og luktfri gass som kan gi rus. Lystgass brukes vanligvis som et ledd i sedasjon og narkose til barn og voksne, men kan også brukes i forbrenningsmotorer og i dispenserpatroner beregnet for matlaging (typisk pisking av kremfløte).

Virkningen av lystgass er kortvarig og går over i løpet av sekunder til minutter etter inhalasjon. Ønskede effekter omfatter lett smertelindring, endret bevissthet og rus. Høy konsentrasjon av

gassen kan føre til alvorlig oksygenmangel. Langvarig bruk kan gi varige skader på nervesystemet.

Ved høy konsentrasjon av lystgass fortrenses oksygen i kroppen og gir en form for kvelning (hypoksi). Dette kan gi alvorlige skader og verste fall død. Ved misbruk av lystgass er det ingen kontroll på dosen som inhaleres, noe som øker faren for kvelning. Gjentatt inhalasjon rett etter hverandre øker kvelningsfaren.

Lystgass fra dispenserpatroner er svært kald når den kommer rett fra beholderen. Dette kan føre til frostskafer i ansikt og luftveier.

Misbruk over lengre tid kan føre til alvorlige nerveskader som kan bli permanente. I tillegg sees skader på vev med rask celledeling, som beinmarg og slimhinner i tarmen.

Vil du vite mer – se her:

[Er lystgass farlig som rusmiddel? Giftinformasjonen - Helsenorge](#)

[Lystgass \(dinitrogenoksid, "lattergass"\) - Oslo universitetssykehus HF](#)

[Lystgass - Rusinfo](#)

Dopingmidler

- *Aktuelt kompetansemål LK20:*
 - *Naturfag 10.trinn: "Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene."*

Doping er bruk av stoffer, medikamenter, eller metoder, for å øke kroppens fysiske prestasjonsevne. I idretten er doping definert som de stoffene og metodene som er beskrevet i [WADAs dopingliste](#), og som er forbudt å benytte for idrettsutøvere. En rekke dopingmidler er også forbudt i henhold til [straffeloven](#). [doping – Store medisinske leksikon](#)

Vil du vite mer – se her

[Doping som samfunnsproblem | Antidoping Norge](#)

[doping – Store medisinske leksikon](#)

Blande ulike rusmidler eller medisiner

Generelt bør man være forsiktig med å blande ulike rusmidler. Spesielt gjelder dette kombinasjon med alkohol.

Kombinert med alkohol er mange rusmidler mer giftig for flere av kroppens organer, og dermed mer skadelig enn brukt alene.

Om man bruker medisiner, kan dette påvirke både effekten og skadevirkninger av rusmidler.

Refleksjonsspørsmål

- Hvorfor er det nyttig å vite hvordan rusmidler virker i kroppen?
- Hva er viktigste førstehjelp dersom noen har fått i seg for mye rusmidler?
- Hvordan vil du forholde deg dersom vennene dine vil ha deg med for å prøve ulike rusmidler? Er det mulig å si nei? Hvordan vil du gjøre det, i så fall?

Læringsaktivitet

Om rusmidler

Ungdomstrinnet – Fakta om rusmidler og rusmiddelbruk

1. Læreren starter med en introduksjon om rusmidler med forklaring av begreper og korte fakta om ulike rusmidler. Her kan man ta utgangspunkt i de rusmidlene som er omtalt i støtteressursen. [Rusinfo](#) og Ung.no sine temasider ([alkohol](#), [tobakk](#), [cannabis](#)) er også gode kilder til informasjon.
2. Klassen deles i grupper som, og hver gruppe får ansvar for å ta for seg ett av de spesifikke rusmidlene.
3. Gruppene jobber med å finne kvalitetssikret og god informasjon (med støtte fra lærer), og forbereder en presentasjon av sitt rusmiddel. Avklar med gruppen hva som kan være hensiktsmessig presentasjonsform. I tillegg til fakta om selve rusmiddelet, skal gruppene også ha med informasjon om sammenhenger/konsekvenser av kortvarig og langvarig bruk, med fokus på unge mennesker. Hvor utbredt er den faktiske bruken av rusmiddelet i Norge (særlig fokus på ungdom/unge voksne). Gruppene skal også utarbeide noen refleksjonsspørsmål som resten av klassen skal diskutere relatert til dette rusmiddelet.

Regulering av alkohol og andre rusmidler

Det har vært oppmerksomhet om rusmidlers skadepotensiale i lang tid i Norge. Regulering av rusmidler og forebyggende innsatser har derfor lang historikk. Barn og unge har også lenge vært en særskilt målgruppe for tiltak og innsats, noe som aldersgrenser for salg og skjenking av alkohol er et eksempel på. Det overordnede målet med rusmiddelpolitikken er å redusere de negative konsekvensene rusmiddelbruk har for enkeltpersoner, tredjepersoner og samfunnet. Som et ledd i dette er det nødvendig å begrense forbruket av alkohol og forebygge bruk av illegale og andre rusmidler.

Læringsaktivitet

Regulering av alkohol og andre rusmidler

Ungdomstrinn/Vgs - Regulering av tilgjengelighet

Under de påfølgende delkapitlene er det også inkludert en variant av denne læringsaktiviteten, disse variantene er knyttet til spesifikke rusmidler.

1. Gi elevene en oversikt over nyttige informasjonskilder som tar for seg både konsekvenser av alkoholbruk/bruk av andre rusmidler (altså: hvorfor har vi reguleringer?) og hvilke typer reguleringer vi har. I tillegg til det som finnes av informasjon i selve støtteressursen, kan eksempler på informasjonskilder være:
 - [Helsemessige og sosiale konsekvenser av alkohol \(FHI\)](#)
 - [Pris- og tilgjengelighetsregulering \(FHI\)](#)
 - [Nasjonal alkoholstrategi - regjeringens hovedlinjer i alkoholpolitikken](#)
 - [Hva sier loven om alkohol? \(rusinfo.no\)](#)
 - Kommunal alkoholpolitisk handlingsplan
 - [Tobakk i Norge \(FHI\)](#)
 - [E-sigaretter, vape og helserisiko \(Helsenorge.no\)](#)
 - [Er e-sigaretter \(vape\) skadelig? \(Ung.no\)](#)

- [Hva er hasj og marihuana? \(Ung.no\)](#)
- [Notat om cannabis \(kap. 3\) \(FHI\)](#)

2. La elevene prøve å finne svar på følgende (gjør eventuelle justeringer etter elevenes alder):
 - Hvilke virkemidler har vi i Norge for å begrense tilgjengeligheten av rusmidler?
 - Hvorfor er disse virkemidlene viktige?
 - Hvilke lover og regler skiller Norge fra andre land?
 - Hvordan praktiseres alkoholloven i din kommune? Har kommunen en egen ruspolitisk eller alkoholpolitisk handlingsplan.
 - Hvilke konsekvenser kan det få for den enkelte og for samfunnet om vi slutter med disse virkemidlene? Sammenlign med andre land.
 - Hvilken betydning kan reklame ha for salg og bruk av tobakk, vape og alkohol for unge voksne?
3. La elevene bruke det de har funnet ut til å forberede og organisere en paneldebatt. Fordel oppgaver, eksempelvis:
 - Debattledere
 - Forkjempere for mer regulering av tilgjengelighet på alkohol/tobakk/vape
 - Forkjempere for mindre regulering av tilgjengelighet på alkohol/tobakk/vape
 - Forkjempere for dagens lovforbud mot bruk av cannabis
 - Forkjempere for legalisering av cannabis
 - Forkjempere for dagens lovforbud mot bruk av dopingmidler
 - Forkjempere for legalisering av dopingsmidler

Alkohol

Alkohol er strengere regulert i Norge enn i mange andre land. Denne reguleringen bidrar til å begrense skader og negative følger av alkoholbruk, og er i stor grad i tråd med internasjonal forskning og anbefalinger på alkoholfeltet, og anerkjent av Verdens Helseorganisasjon (WHO).

Alkohol er regulert av hensyn til folkehelsen og i solidaritet med dem som er særlig sårbare for negative konsekvenser av alkoholbruk. Disse to søylene er de fremste bærerne i alkoholpolitikken. I tillegg er det nødvendig å regulere alkohol av hensyn til dem som opplever problemer som følge av andres bruk, og for å begrense de samfunnsmessige kostnadene alkoholbruk fører med segⁱ.

De viktigste virkemidlene på alkoholområdet er bevilningssystemet, vinmonopolordningen, reklameforbudet, aldersgrenser og avgiftspolitikken. De fleste av disse er regulert i alkoholloven og tilhørende forskrifter. Alkohollovens utgangspunkt er at all bruk av alkohol kan medføre skade, både for samfunnet og enkeltpersoner. Loven skal bidra til å sikre at skadevirkningene av alkoholbruk blir så små som mulig - dels ved å begrense tilgjengeligheten, dels ved at omsetningsformene er betryggende. I denne støtteressursen som er rettet mot opplæring om rusmidler utdypes særlig aldersgrenser og reklameforbudet.

Aldersgrenser er et effektivt, forebyggende tiltak og det er sterk empirisk støtte for at aldersgrenser for kjøp av alkohol reduserer salg og alkoholproblemer for unge, gitt at forbudet håndheves⁴. Etter alkoholloven er det forbudt å selge, skjenke og utlevere alkoholholdig drikk

⁴ Babor, mfl. Alcohol – no ordinary commodity. s.l.: Oxford University Press, 2010.

under 22 volumprosent alkohol til noen som er under 18 år. Salg, skjenking og utlevering av alkoholholdig drikk over 22 volumprosent alkohol må ikke finne sted til noen som er under 20 år. Det er videre forbudt å kjøpe alkohol på vegne av personer som er under de tillatte aldersgrensene – såkalt langing.

Norge har hatt reklameforbud for alkohol siden 1975. Reklameforbudets hovedformål er å hindre påvirkning som fører til økt etterspørsel av alkohol. I tillegg har forbudet til formål å opprettholde forståelse i befolkningen for at alkoholholdige drikkevarer skiller seg fra andre varer og at det derfor er behov for særskilt regulering som begrenser alkoholforbruket. For å oppnå formålene, er forbudet utformet som et generelt og medienøytralt forbud mot alle former for markedsføring av alkohol, med noen begrensede unntak⁵. Forbudet er viktig spesielt for å verne barn og unge mot alkoholreklame.

Ulike forhold til alkohol er også regulert i annet lovverk. Toll- og avgiftsregelverket regulerer for eksempel bestemmelser om alkoholavgiftene og avgiftsfrie innførselskvoter. Forbud mot kjøring av motorvogn under påvirkning av alkohol er hjemlet i vegtrafikkloven. For føring av småbåt følger det av småbåtloven at grensen er 0,8 promille.

Læringsaktivitet

Alkohol

Ungdomstrinn/Vgs - Regulering av tilgjengelighet

1. Gi elevene en oversikt over nyttige informasjonskilder som tar for seg både konsekvenser av alkoholbruk (altså: hvorfor har vi reguleringer?) og hvilke typer reguleringer vi har. I tillegg til det som finnes av informasjon i selve støtteressursen, kan eksempler på informasjonskilder være:
 - [Helsemessige og sosiale konsekvenser av alkohol \(FHI\)](#)
 - [Pris- og tilgjengelighetsregulering \(FHI\)](#)
 - [Nasjonal alkoholstrategi - regjeringens hovedlinjer i alkoholpolitikken](#)
 - [Hva sier loven om alkohol? \(rusinfo.no\)](#)
 - Kommunal alkoholpolitisk eller rusmiddelpolitisk handlingsplan
2. La elevene prøve å finne svar på følgende (gjør eventuelle justeringer etter elevenes alder):
 - Hvilke virkemidler har vi i Norge for å begrense tilgjengeligheten av alkohol?
 - Hvorfor er disse virkemidlene viktige?
 - Hvilke lover og regler skiller Norge fra andre land?
 - Hvordan praktiseres alkoholloven i din kommune? Har kommunen f.eks. en egen alkoholpolitisk handlingsplan?
 - Hvilke konsekvenser kan det få for den enkelte og for samfunnet om vi slutter med disse virkemidlene? Sammenlign med andre land.
 - Hvilken betydning kan reklame ha for salg og bruk av alkohol for unge voksne?
3. La elevene bruke det de har funnet ut til å forberede og organisere en paneldebatt. Fordel oppgaver, eksempelvis:
 - Debattledere
 - Forkjempere for mer regulering av tilgjengelighet på alkohol
 - Forkjempere for mindre regulering av tilgjengelighet på alkohol

⁵ Alkoholforskriften § 14-3.

Illegale rusmidler

Bruk, besittelse, omsetning og andre former for ulovlig omgang med illegale rusmidler i Norge er straffbart. Forbudet mot narkotika har vært et sentralt forebyggende virkemiddel for myndighetene for å begrense tilgjengeligheten til illegale rusmidler. Straff er statens sterkeste virkemiddel overfor borgerne og handlinger som er belagt med straff har et uttalt formål om å virke preventivt. Samtidig har straffeforfølgning av bruk og besittelse av illegale rusmidler til eget bruk bidratt til stigmatisering, marginalisering og sosial utstøting, og kan ha stått i veien for å møte den enkelte bruker med mer tilpassede tilbud og oppfølging.

Narkotikapolitikken skal forebygge eksperimentering og rekruttering med illegale rusmidler særlig blant barn og unge, og bidra til gode tjenester og tilstrekkelig hjelp. Effektiv og universell forebygging, tidlig innsats, tilgjengelig behandling og oppfølging er virkemidler som søker å redusere bruk av illegale rusmidler. Statlige myndigheter skal understøtte kommunene og har også egen rusmiddelforebyggende innsats på narkotikaområdet rettet mot barn og unge.

Tilgjengelighet til illegale rusmidler reduseres også gjennom innsats mot narkotikahandel og organisert kriminalitet, og et bredt internasjonalt samarbeid og engasjement på narkotikafeltet. Norge er også internasjonalt, blant annet gjennom narkotikakonvensjonen, forpliktet til å forby bestemte stoffer.

Dyrking av cannabis og andre narkotiske stoffer kan ha store negative miljø- og samfunnsmessige konsekvenser. Det kan hindre folks tilgang på vann (i produksjonslandet, som ofte sliter med utfordringer nettopp knyttet til tilgang på rent vann) og bidra til utslipp av miljøskadelige kjemikalier. Den illegale narkotikahandelen er en av de viktigste måtene organiserte kriminelle og terrororganisasjoner finansierer andre ulovlige aktiviteter på, som for eksempel menneskehandel og kjøp av andre ulovlige stoffer og våpen. Ofte belaster dette relativt fattige land mest.

Det illegale markedet for cannabisprodukter er antakelig det største narkotikamarkedet i Europa. Inntekter fra salg av narkotika utgjør en betydelig inntektskilde for organiserte kriminelle nettverk i Norge og Europa.

Cannabis

Alle produkter som kan lages av cannabisplanten er regulert som narkotisk stoff og er i dag

forbudt. Også kjemisk fremstilt cannabis, syntetiske cannabinoider, betegnes som narkotika og er forbudt. Narkotikaforskriften slår fast at cannabis er narkotisk stoff, mens det i legemiddeloven er bestemt at tilvirkning, anskaffelse, omsetning, innførsel, utførsel, oppbevaring, besittelse og bruk av narkotika er forbudt. Enkelte medisinske cannabisprodukter kan foreskrives av lege til pasienter som kan ha nytte av det. Dette er strengt regulert.

Brudd på narkotikalovgivningen er straffbart, men hvis man trenger helsehjelp på grunn av rusmiddelbruk, skal man få det. Stortinget har også vedtatt at rusmiddelbruk av personer som hjelper eller tilkaller nødetatene i akutte situasjoner, som ved overdoser, ikke skal straffes av politiet. Ungdom som tas for bruk av cannabis vil ofte få en alternativ reaksjon fra politiet. Det innebærer at man kan få en påtaleunndlatelse, som betyr det ikke reises straffesak, men det kan settes visse betingelser, for eksempel at man må møte opp ved rådgivende enhet i kommunen.

Alle kommuner skal ha en rådgivende enhet for rus-saker, som har ansvaret for å møte personer når oppmøte for enheten er satt som vilkår for en strafferettslig reaksjon.

Læringsaktivitet

Illegale rusmidler

Ungdomstrinn/Vgs - Regulering av tilgjengelighet

1. Gi elevene en oversikt over nyttige informasjonskilder som tar for seg både konsekvenser av cannabisbruk (altså: hvorfor har vi lover/reguleringer?) og hvilke typer lover/reguleringer vi har. I tillegg til det som finnes av informasjon i selve støtteressursen, kan eksempler på informasjonskilder være:
 - [Weedensenteret](#)
 - [Hva er hasj og marihuana? \(Ung.no\)](#)
 - [Notat om cannabis \(kap. 3\) \(FHI\)](#)
2. La elevene prøve å finne svar på følgende (gjør eventuelle justeringer etter elevenes alder):
 - Hvilke virkemidler har vi i Norge for å begrense tilgjengeligheten av cannabis?
 - Hvorfor er disse virkemidlene viktige?
 - Hvilke lover og regler skiller Norge fra andre land?
 - Hvilke konsekvenser kan det få for den enkelte og for samfunnet om vi slutter med disse virkemidlene? Sammenlign med andre land.
3. La elevene bruke det de har funnet ut til å forberede og organisere en paneldebatt. Fordel oppgaver, eksempelvis:
 - Debattledere
 - Forkjempere for dagens lovforbud mot bruk av cannabis
 - Forkjempere for legalisering av cannabis

Andre rusmidler

Legemiddelomsetningen er regulert for å forebygge avhengighet og skadelig bruk. Bruk av blant annet vanedannende legemidler krever resept fra lege.

Dopingmidler, som anabole androgene steroider (AAS), har siden 2013 vært forbudt i Norge.

Pengespilleproblemer forebygges blant annet med at spill er regulert gjennom *enerettsmodellen* som bestemmer at Norsk Tipping har enerett til å tilby pengespill.

Tobakk og nikotin regnes gjerne ikke som rusmidler, men er strengt regulert. Norge har en egen tobakksskadelov med formål om å begrense de helseskader som bruk av tobakksvarer medfører gjennom å redusere forbruket og på sikt bidra til et tobakksfritt samfunn. Loven regulerer blant annet særskilte tiltak for å forebygge at barn og unge begynner å bruke tobakksvarer.

Refleksjonsspørsmål

- Hvorfor er rusmidler strengt regulert i Norge?
- Hvordan påvirker det bruken at rusmidler er regulert?
- Hvordan påvirker det samfunnet at rusmidler er regulert?

Læringsaktivitet
Andre rusmidler
Ungdomstrinn/Vgs - Regulering av tilgjengelighet - Gi elevene en oversikt over nyttige informasjonskilder som tar for seg både konsekvenser av bruk av tobakk, nikotinholdige produkter og doping (altså: hvorfor har vi reguleringer?) og hvilke typer reguleringer vi har. I tillegg til det som finnes av informasjon i selve støtteressursen, kan eksempler på informasjonskilder være: Tobakk i Norge (FHI) Røykeloven og røykeforbud (Helsedirektoratet) E-sigaretter, vape og helserisiko (Helsenorge.no) Er e-sigaretter (vape) skadelig? (Ung.no) Alt du bør vite om snus (Ung.no) Doping (Ung.no) - La elevene prøve å finne svar på følgende (gjør eventuelle justeringer etter elevenes alder): - Hvilke virkemidler har vi i Norge for å begrense tilgjengeligheten av røyk, snus, e-sigaretter/vape og dopingmidler? - Hvorfor er disse virkemidlene viktige? - Hvilke lover og regler skiller Norge fra andre land? - Hvilke konsekvenser kan det få for den enkelte og for samfunnet om vi slutter med disse virkemidlene? Sammenlign med andre land. - Hvilken betydning kan reklame ha for salg og bruk av røyk, snus, e-sigaretter for unge voksne? - La elevene bruke det de har funnet ut til å forberede og organisere en paneldebatt. Fordel oppgaver, eksempelvis: - Debattledere - Forkjempere for mer regulering av tilgjengelighet på tobakksprodukter og vape - Forkjempere for mindre regulering av tilgjengelighet på tobakksprodukter og vape - Forkjempere for dagens lovforbud mot bruk av dopingmidler - Forkjempere for legalisering av dopingmidler

Det finnes også mer omfattende undervisningsopplegg som er utarbeidet av forskjellige aktører til undervisning innen det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring. Disse tar for seg flere av temaene som er omhandlet i denne støtteressursen. Noen av de mest sentrale har vi listet opp her:

Folkehelse og livsmestring - Tverrfaglige temaer - NDLA	Utarbeidet for Vgs, men mye kan også brukes for de eldste elevene på u.trinnet
---	--

UNICEF	De to undervisningsoppleggene Sammen Aktiv Helse (SAM) for hhv mellomtrinnet og ungdomstrinnet er særlig aktuelle.
Undervisningsopplegg ungdomsskole og VGS - Blå Kors ressursbank Materiell om psykisk helse og livsmestring - Blå Kors ressursbank	Digitale «snakkekort», forskjellige undervisningsopplegg knyttet til rusmidler, mobbing og utenforskap, livsmestring, Russetid. Tilpasset mellomtrinn og ungdomstrinn.
Mestringsspillet	Mestringsspillet er et brettspill om folkehelse og livsmestrings som er utarbeidet av KORUS. Det finnes en versjon for ungdomstrinnet og en versjon for videregående. Spillene er gratis, og det kan bestilles klassesett fra KORUS sine nettsider.

Ressursbank

- [Kjentmann: Opplæring for ansatte i skolen | KORUS](#)
- [Rusarbeid i skolen | KORUS](#)
- [Rusforebygging i skolen | KORUS](#)
- [Undervisningsopplegg til NRK-serien "RUS" | KORUS](#) - NB – kun vgs
- [Ungdom | KORUS](#)
- [Utsett! | KORUS](#)

Kilder til utfyllende kunnskap

- [Barn som pårørende til rusavhengige - Helsenorge](#)
- [Folkehelse- og oppvekstprofilene](#)
for kommuner og bydeler – Samlet statistikk fra flere sektorer om ulike forhold knyttet til folkehelse og oppvekstsvilkår
- [Folkehelseinstituttet](#)
Tilbyr kunnskap om folkehelse i Norge, blant annet om rusmidler og helse [Alkohol og andre rusmiddel - FHI](#)
- [forebygging.no](#)
Kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmende og rusmiddelforebyggende arbeid
- [Helsenorge.no](#)
Kvalitetssikret helseinformasjon om blant annet rusmidler
- [Rusforebygging i skolen | KORUS](#)
- [Rusinfo](#)
- [Ung.no](#)
Offentlig informasjonskanal for ungdom
- [Ungdom og alkohol | Alt du må vite om ungdom og alkohol](#)
[Weedensenteret](#) Helsedirektoratets infoside om cannabis