



Hábmera suohkan
Hamarøy kommune

Rusforebyggende handlingsplan for barn og unge i grunnskolene i Hábmer – Hamarøy 2025 - 2028



Innhold

Formål	4
Hovedmål	4
Delmål	5
Forankring	6
Kunnskapsgrunnlag	6
Tallgrunnlag	7
Ung data 2025	8
Rusmidler	8
Helse.....	14
Skolens samarbeidspartnere	16
Politi	16
Helsestasjonen.....	17
Psykisk helse og rustjeneste	18
Barnevernstjenesten.....	18
Felles ansvar i Salten.....	19
Fritidsleder	20
Folkehelsekoordinator	20
Frisklivscentralen	21
TBU – Tverrfaglig team barn og unge	21
Flyktingetjenesten	21
Samarbeid hjem - skole	22
Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet?	22
Kommunens plan for det rusforebyggende arbeidet	22
Foresatte	23
Skole.....	24
Lærerens rolle i det rusforebyggende arbeidet	24
Lokalsamfunnet	25
Folkehelse og livsmestring	25
Læreplan og kompetansemål.....	25
Fakta om rusmidler.....	26
Alkohol.....	26
Cannabis	27
MDMA/ecstasy	27
Kokain	27

Amfetamin og metamfetamin.....	28
LSD	28
Benzodiazepiner	29
GHB	29
Sniffing.....	29
Heroin.....	30
Lystgass.....	30
NPS – nye psykoaktive stoffer	30
Greit å vite om bruk av rusmidler	31
Rusproblemer i familien.....	32
Støttmateriale.....	34
Nyttige nettsteder	34
Revidering	36
Kilder.....	37
Vedlegg	38

Formål

I Hábmera suohkan - Hamarøy kommune skal barn, unge og voksne ha en god, likeverdig og trygg oppvekst og opplæring. Her finnes det fire grunnskoler, i tillegg til en videregående skole som samler elever både fra Hamarøy, Steigen og fra hele landet. Vi er en del av forvaltningsområdet for samisk språk, som innebærer en ekstra forpliktelse til å ivareta samiske barn og unges rettigheter. Kommunen er også bosettingskommune for flyktninger. Tiltakene i planen skal derfor speile denne bredden, være tilpasset ulike behov og samtidig bygge på fellesskap, inkludering og likeverd. Denne rusforebyggende handlingsplanen er ikke en full oversikt over alt rus- og folkehelsearbeid i kommunen, men et konkret verktøy for hvordan rusforebygging skal organiseres og gjennomføres i grunnskolene i Hábmer – Hamarøy.

Det rusforebyggende arbeidet skal ta høyde for at sårbarheter som mobbing, utenforskap og psykiske helseplager øker risikoen for rusbruk. Planen understreker derfor at tidlig innsats og helhetlig samarbeid er de mest virksomme verktøyene vi har i det rusforebyggende arbeidet.

Handlingsplanen er et arbeidsverktøy i arbeidet med, barn, unge og familier i Hamarøy – ansatte i skole, helse- og omsorgstjenester, samt andre samarbeidspartnere. Målet er å sikre en kontinuitet og en felles retning i det rusforebyggende arbeidet, der vi sammen tar ansvar for å skape trygge og rusfrie oppvekstmiljøer, med utgangspunkt i grunnskolen som arena:

- Å være et arbeidsverktøy for lærerne i planlegging og gjennomføring av undervisning
- Legge til rette for tverrfaglig samarbeid med skolen som arena
- Å fremme betydningen av foreldrenes rolle i det rusforebyggende arbeidet

Hovedmål

- Unge i Hábmer - Hamarøy skal få økt kunnskap og trygghet slik at de kan ta selvstendige valg i forhold til rusbruk.
- Bygge kultur og holdninger som fremmer en rusfri fritid for unge i Hamarøy.
- Handlingsplanen skal sikre kontinuitet og en tverrfaglig tenkning rundt det rusforebyggende ungdomsarbeidet. Universelle tiltak, sosial utjevning og ungdomsmedvirkning står sentralt.

Delmål

- Styrke foreldrerollen i det rusforebyggende ungdomsarbeidet. Arbeidet skal bidra til å bevisstgjøre foreldre og deres voksenrolle, samt øke deres kunnskap om rusbruk både lokalt og nasjonalt.
- Øke barn og ungdoms kunnskap om rus og rusmidler, samt styrke deres evne til å si “nei” til rusmidler.
- Skape gode møteplasser for ungdom, i samarbeid med ungdommene og øke det rusfrie aktivitetstilbudet til de gruppene som har behov for det.
- Sikre et forpliktende samarbeid mellom skole, foresatte, helse/psykiatri/rus, politi/felles ansvar og øvrige tjenester, koordinert av leder for TBU/folkehelsekoordinator.



Det systematiske arbeidet gjennom en Rusforebyggende handlingsplan bidrar til å oppnå kommunale delmål som er satt i Kommuneplanens samfunnsdel (2022 – 2033);

- En tilfredsstillende undervisningsvirksomhet om rusgiftspørsmål i skoler, fritidsklubber og på annen måte.
- Skape grunnlag for at rusfrie ungdomsklubber kan fungere som alternativ til steder hvor alkohol serveres.
- Være i stand til å ta seg av personer som misbruker alkohol eller andre berusende eller bedøvende midler gjennom et tilfredsstillende rådgivnings- og hjelpeapparat.

Forankring

I de langsiktige målene og satsingene, i forhold til barn og unge i Hábmer – Hamarøy, i Kommuneplanens samfunnsdel (2022 – 2033) har «*Barnets beste*» høyeste prioritet. Videre legges det vekt på at «*FNs barnekonvensjon om barnets rettigheter pålegger alle myndigheter å sette barns trygghet, utvikling og velferd høyt*». For å nå målene skal vi satse videre innen psykososialt forsvarlige og helsefremmende oppvekstmiljø, prioritere folkehelse og livsmestring for barn og unge, og forebygge rus (s.12).

«*I Hábmer – Hamarøy jobber vi forebyggende i alt vi gjør, og prioriterer tidlig innsats for å sikre god psykisk og fysisk helse og livskvalitet for alle*» (KPLS, s. 14) og vi ser folkehelse som sektorovergripende, som skal gjenspeiles i alle planer og strategier. Gevinsten for et aktivt og framtidsrettet folkehelsearbeid, både samfunnsøkonomisk og helsemessig, er sykdomsforebyggende og helsefremmende tiltak for barn og unge. Vi skal styrke folkehelsen og vi skal styrke psykisk helse og rusfeltet gjennom målrettet forebyggende arbeid. En rusforebyggende handlingsplan er et tiltak for å nå disse målene i vår kommune.

Rusforebyggende handlingsplan i Hábmer - Hamarøy er utviklet av Fagteam folkehelse, i samarbeid med skolene og TBU – Team barn unge, hvor også FAU har medvirket. Fagteam folkehelse består av Folkehelsekoordinator, Kommuneoverlege, Helsesykepleier og Fritidsleder.

Kunnskapsgrunnlag

Forebygging av rusbruk blant unge må bygge på kunnskap om hvilke tiltak som virker. Erfaringer fra andre land viser at målrettet og systematisk innsats kan gi store resultater.

Et kjent eksempel er **Islandsmodellen**, som på slutten av 1990-tallet ble utviklet som svar på at islandske ungdommer var blant de mest rusutsatte i Europa. I dag er islandsk ungdom blant de som ruser seg minst. Modellen har særlig vektlagt:

- universelle forebyggingsstrategier
- tett samarbeid mellom skole og foresatte
- tverrfaglig samarbeid mellom ulike tjenester
- tiltak som reduserer sosial ulikhet

Selv om Hábmer–Hamarøy kommune ikke har valgt Islandsmodellen som helhetlig utgangspunkt, viser erfaringene fra Island viktige prinsipper som kan styrke vårt eget arbeid. Spesielt gjelder dette verdien av universelle tiltak på arenaer der barn og unge oppholder seg – skole, hjem og fritid – samt betydningen av forpliktende samarbeid på tvers av sektorer.

I Hamarøy har det lenge vært fokus på rusforebygging og tverrfaglig samarbeid, blant annet gjennom TBU – tverrfaglig team barn og unge. Kommunen har allerede satt i gang pilotprosjekter som «*Gullut – å høre til*» og «*Ándaris bussa – Andreas buss*», som styrker fellesskap, tilhørighet og trygge møteplasser.

Andre sentrale erfaringer vi tar med oss videre, er behovet for:

- å styrke klasse- og læringsmiljøet
- å utvikle rusfrie fritidstilbud
- å involvere fagmiljøer, politikere og frivillighet i en felles innsats
- å ha et langsiktig perspektiv og helhetlige løsninger

Gjennom samarbeid med KoRus–Nord og *Felles Ansvar* har kommunen fått tilgang til faglig veiledning og kompetanse. Elever, foreldre og ulike samarbeidspartnere har bidratt i prosessen med denne handlingsplanen gjennom spørreundersøkelser, informasjonsmøter og dialog.

Med dette kunnskapsgrunnlaget ønsker Hábmer–Hamarøy å legge til rette for et bredt, tverrfaglig og inkluderende arbeid som styrker barn og unges psykiske helse, forebygger mobbing og utenforskap, og reduserer risiko for rusbruk.

Tallgrunnlag

Ungdata er undersøkelser hvor skoleelever i Norge svarer på spørsmål om livet sitt og hva de gjør på fritiden. Disse undersøkelsene er for elever på mellomtrinnet (5.-7. trinn), ungdomstrinnet og videregående skole. Ungdata gjennomføres hvert 3. år, i Hábmera suohkan - Hamarøy kommune ble den sist gjennomført i februar 2025.

Undersøkelsene handler om mange forskjellige temaer som forhold til foreldre og venner, skole, fritidsaktiviteter, helse og trivsel. Eldre elever får også spørsmål om rusmidler, seksualitet, risikoatferd og vold.

Siden 2010 har 915 000 ungdommer deltatt, og siden 2017 har over 150 000 barn på mellomtrinnet deltatt i Ungdata junior-undersøkelsen. Dette gir et godt bilde av hvordan det er å være ung i Norge.

Ungdata junior er en anonym og frivillig undersøkelse for elever i alderen 10-12 år. Den gir barn muligheten til å fortelle om livet sitt til politikere, myndigheter og forskere.

Ansvarlige for Ungdata:

- **NOVA ved OsloMet:** Har hovedansvaret.
- **KORUS:** Hjelper kommuner og fylkeskommuner med undersøkelsen.
- **Kommuner og fylkeskommuner:** Gjennomfører undersøkelsen sammen med skolene.
- **Helsedirektoratet:** Oppdragsgiver for Ungdata.

Resultatene brukes til å forbedre ungdomsarbeid, lage politikk, undervisning og forskning, og gir innsikt i hvordan ungdom har det i forskjellige deler av landet. I Hamarøy kommune legger vi resultatet av undersøkelsen til grunn i det forebyggende arbeidet.

Ung data 2025

Rusmidler

Mange unge gjør sine første erfaringer med rusmidler i ungdomstiden og bruken av rusmidler skjer ofte i sosiale lag. Eksperimentering av rusmidler kan sees på som en symbolsk markering av overgangen fra barn til ungdom. Det vi vet er at tidlig debut øker sannsynligheten for skader eller andre negative hendelser i ungdomstiden og kan føre til et problematisk forhold til rusmidler senere i livet (Ungdata, 2025).

Rusmidlet som har størst utbredelse blant ungdom er alkohol. Selv om det sees en nedgang i bruken av alkohol, så er det fremdeles mange unge som drikker. Særlig imot slutten av tenårene. I følge Ungdata, så er det stor variasjon i hvor gamle ungdommene er når de begynner å drikke alkohol. Én av fire har opplevd å være beruset på slutten av ungdomsskolen og det store flertallet har dermed ikke vært beruset. Det er kun et mindretall som har prøvd narkotiske stoffer. Generelt så er det små forskjeller i alkoholvaner mellom jenter og gutter (Ungdata, 2025).

Andelen som har prøvd cannabis på ungdomstrinnet, på landsbasis, har vært nokså stabilt de siste årene, derimot har det vært en viss økning på videregående (Ungdata, 2025).

Et tema som ofte vekker mye bekymring og som får stor oppmerksomhet er narkotika og ungdom. De senere årene har legalisering av narkotika vært debattert, i forbindelse med forslag om å innføre nye måter for samfunnet å reagere på bruken og besittelse av narkotika (Ungdata, 2025)

De aller fleste ungdommer bruker ikke narkotika, ifølge Ungdata. Samtidig så viser det en økning på andelen ungdom som har prøvd narkotika etter hvert som de blir eldre. Det er vanligvis få som har erfaring med slike rusmidler på ungdomstrinnet, samtidig som en del ungdom rapporterer at de har blitt tilbudt hasj eller marihuana. Derimot er det en god del blant videregående ungdom som har prøvd narkotiske stoffer og andelen som har rapportert at de har brukt narkotiske stoffer er høyere blant gutter enn jenter (Ungdata, 2025).

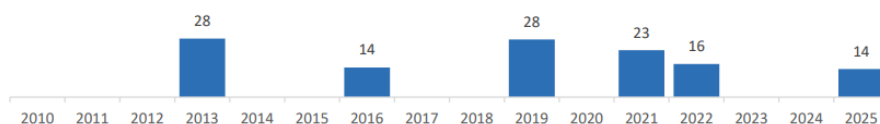
Ungdomstrinnet:

Det er 8% av de unge som har drukket noen form for alkohol av og til, men ikke så ofte som månedlig i Hábmer – Hamarøy, mot 10% nasjonalt. Blant gutter og jenter, så er det 89% gutter og 92% jenter som aldri har smakt alkohol eller bare smakt noen få ganger (Se vedlegg).

På spørsmål om hvor mange ganger i løpet av det siste året de har vært beruset på alkohol, så svarer 5% i likhet med landet for øvrig. 88% av de unge får ikke lov å drikke alkohol av sine foreldre, mot 76% nasjonalt (se vedlegg).

I løpet av siste år, så har 19% gutter og 8% jenter vært beruset. Det er 5% jenter og ingen gutter som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol (se vedlegg).

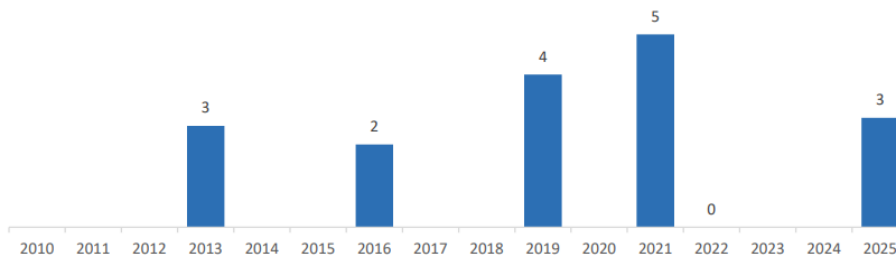
Tidstrend i Hábmera suohkan / Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året



Tidstrenden i Hábmer – Hamarøy viser at 14% av elevene på ungdomstrinnet har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året.

97% av elevene på ungdomstrinnet har ikke brukt hasj eller marihuana det siste året i Hábmer – Hamarøy. Det er 3% som har brukt det 1 gang, mot 1% nasjonalt. Det er 3% både av gutter og jenter som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året (se vedlegg)

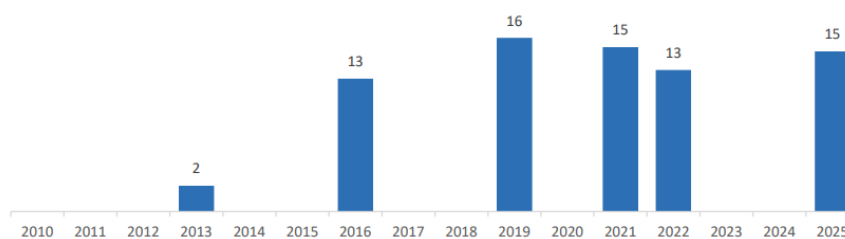
Tidstrend i Hábmera suohkan / Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året



I løpet av det siste året så har 1% av elevene på ungdomstrinnet blitt tilbudt hasj eller marihuana flere ganger, imot 9% nasjonalt. Det er 3% som i løpet av det siste året har brukt, to eller flere ganger, andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana (se vedlegg).

Tallene viser at 19% jenter har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året i motsetning til 11% gutter (se vedlegg). Tidstrenden i Hábmer – Hamarøy viser at det har vært en økning på 2% i andelen som blir tilbudt hasj eller marihuana, siden 2022 undersøkelsen.

Tidstrend i Hábmera suohkan / Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året

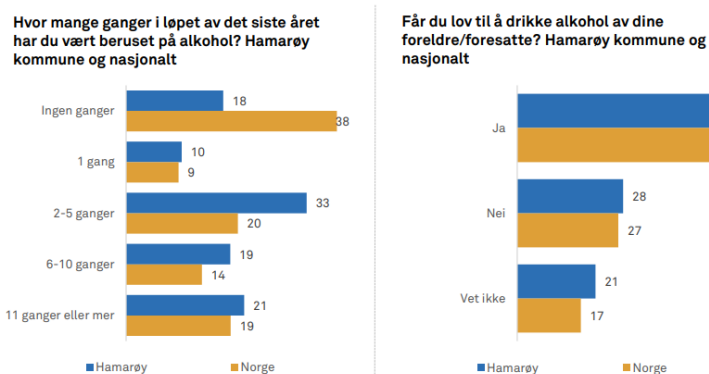


Videregående skole:

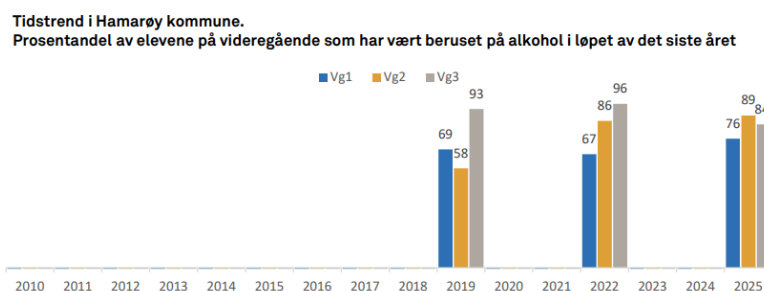
De fleste debuterer med alkohol i løpet av årene på videregående skole, ifølge Ungdata. I Hábmer – Hamarøy er det 5% av videregående elevene som drikker noen form for alkohol i motsetning til 12% nasjonalt. Det er 36% som sier at de drikker av og til, men ikke så ofte som månedlig. Derimot er det 41% som sier at de drikker nokså jevnt 1-3 ganger i måneden og det er 11% mer enn nasjonalt. Ser vi på fordelingen på de ulike videregående trinnene, på

prosentandelen som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger, så går tallet ned fra VG1 og til VG3 (se vedlegg).

Blant videregående elever i Hábmer – Hamarøy, så er det 21% mot 19% nasjonalt, som har 11 ganger eller mer, vært beruset på alkohol i løpet av det siste året. Det er 19% som har vært det 6-10 ganger, mot 14% nasjonalt. 33% har vært det 2-5 ganger, mot 20% nasjonalt. Det viser at det er en høyere andel i Hábmer – Hamarøy som har vært beruset sammenlignet med landet for øvrig. Det er 51% som får lov å drikke alkohol av sine foreldre/foresatte. Det er færre enn nasjonalt.

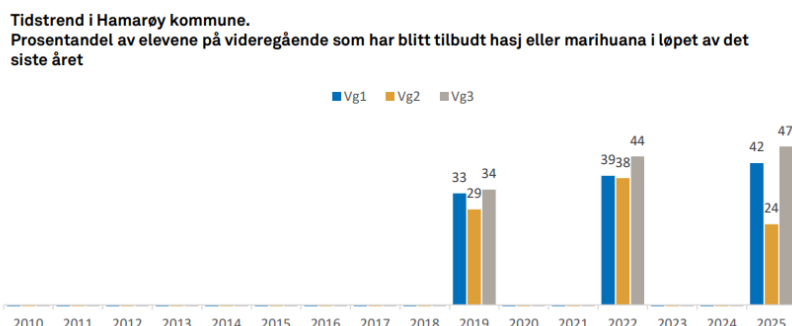


Tidstrenden i Hábmer – Hamarøy viser at andelen som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året er høyest på VG2.



4% av de videregående elevene har brukt hasj eller marihuana 11 ganger eller mer i løpet av det siste året, noe som er likt de nasjonale tallene. Det er 4% som har brukt det 2-5 ganger mot 6% nasjonalt (se vedlegg). På spørsmål om elevene på videregående skole har blitt tilbudt hasj eller marihuana i Hábmer – Hamarøy i løpet av det siste året, så er det 19% som har blitt tilbudt det én gang i mot 15% nasjonalt. Så er det 19% som har blitt tilbudt det flere ganger, mot 24%

nasjonalt. 5% sier at de har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året i motsetning til 3% nasjonalt (se vedlegg).



Tobakk og e-sigaretter

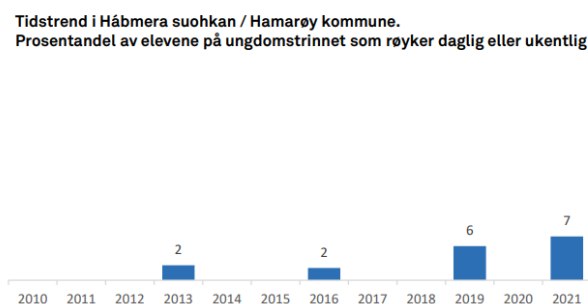
De siste tiårene har tobakksbruk blant ungdom endret seg mye. Det er langt mindre utbredt å røyke, særlig den daglige røykingen. Dagens unge er mindre påvirket av røyking i oppveksten, i motsetning til foreldre og besteforeldregenerasjonen (Ungdata, 2025).

Snus derimot, er blitt mere populært blant de unge og betraktes som mer akseptabelt. Men likevel er det et mindretall av de unge som snuser. Det har vært en nedgang i andelen som bruker snus blant tenåringer de siste tiårene.

E-sigaretter har gjort tobakkslandskapet mer komplisert og to tiår med innovasjon har ført til flere produkter og brukere, ifølge Ungdata (2025).

Ungdomstrinnet

Det er 3% som røyker sjeldnere enn én gang i uka av ungdomstrinnselevne og 1% røyker daglig. Ser vi på fordeling mellom jenter og gutter på prosentandelen som røyker daglig eller ukentlig, så er det 3% jenter og ingen gutter (se vedlegg).



Ungdata tallene viser at det er 3% som snuser daglig av ungdomskole-elevene og 3% snuser sjeldnere enn én gang i uken (se vedlegg). Prosentandelen som snuser daglig eller ukentlig blant gutter og jenter er 6% gutter og 3% jenter. Så flere gutter enn jenter snuser daglig (se vedlegg). Tidstrenden viser at det er 4% som snuser daglig eller ukentlig.

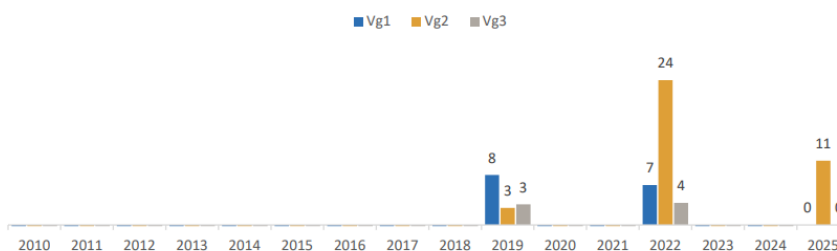
Tidstrend i Hábmera suohkan / Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som snuser daglig eller ukentlig



Videregående skole

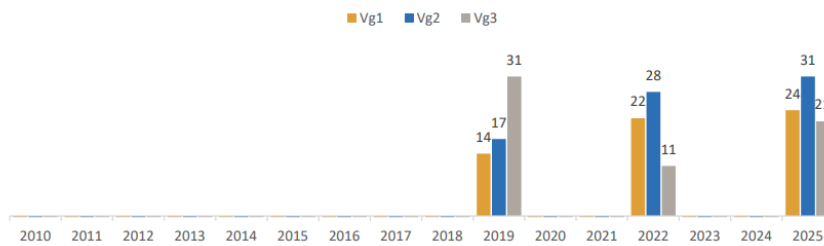
På videregående skole, så er det 3% som røyker daglig og 25% som røyker sjeldnere enn én gang i uken. Vi ser også at det er på VG2, 11%, at det røykes daglig eller ukentlig og ikke på de andre trinnene (se vedlegg).

Tidstrend i Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på videregående som røyker daglig eller ukentlig



I Hábmer – Hamarøy så er det 23% som snuser daglig, i motsetning til 13% nasjonalt. Tallene viser også at det er flere gutter enn jenter som snuser (se vedlegg).

Tidstrend i Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på videregående som snuser daglig eller ukentlig



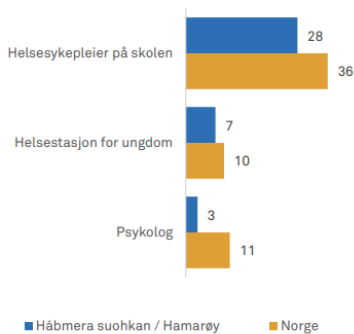
Helse

En viktig indikator for sykkelighet og bruk av helsetjenester er egenvurdert helse (Ungdata, 2025). Rundt to av tre er fornøyd med helsa si nasjonalt, mens nær en av fem er misfornøyd. Det viser seg at gutter er i gjennomsnitt noe mer fornøyd med helsa si enn jentene. Jentene bruker også ulike helsetjenester litt oftere enn guttene. I løpet av ungdomskolen har de fleste kommet i puberteten, hvor de høster nye erfaringer, utvikler seg sosialt og prøver ut ting. Det er også en periode hvor de unge får kjenne på psykiske helseplager og kan kjenne på vanskelige følelser.

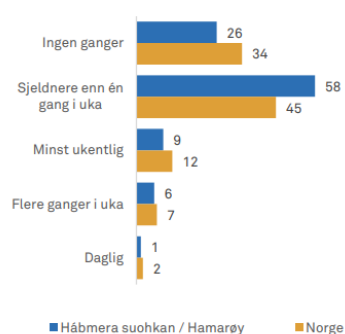
Bruk av helsetjenester og smertestillende tabletter i ungdomskolen:

I Håbmer – Hamarøy, så er det 28% som har brukt helsesykepleier på skolen i motsetning til 36% nasjonalt. Det er 7% som har brukt helsestasjon for ungdom, imot 10% nasjonalt og 3% har brukt psykolog imot 11% nasjonalt. Ungdata tallene viser at det er 1% som daglig har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste måneden. 6% har brukt det flere ganger i uka mot 7% nasjonalt. Ukentlig, så er det 9% i Håbmer – Hamarøy imot 12% nasjonalt.

Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året. Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt

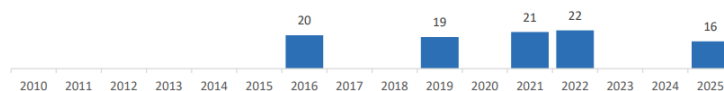


Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



Tidstrenden viser at 16% har brukt reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig.

Tidstrend i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune. Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig



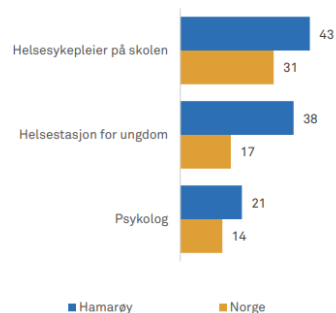
Det skjer store forandringer både kroppslig og mentalt i ungdomstiden (Ungdata, 2025). Vi er blitt flinkere til å kjenne på hvordan vi har det, noe som er med å påvirke hvordan vi vurderer egen helsesituasjon. Det er en tendens til at flere blir misfornøyde med egen helse etter hvert som de blir eldre.

Bruk av helsetjenester og smertestillende tabletter i videregående skole:

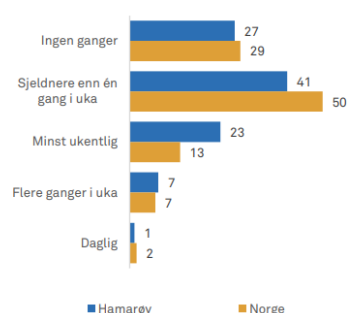
Det er 43% som har brukt helseesykepleier på skolen i Håbmer – Hamarøy på videregående skole, mot 31% nasjonalt. 38% har brukt helsestasjon for ungdom mot 17% nasjonalt. Det er 21% som har brukt psykolog mot 14% nasjonalt. Det er altså flere som bruker psykolog i Håbmer – Hamarøy enn nasjonalt.

7% bruker smertestillende tabletter i videregående flere ganger i uka og 23% minst ukentlig. Det er flere som bruker ukentlig i Håbmer – Hamarøy enn nasjonalt.

Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året. Hamarøy kommune og nasjonalt

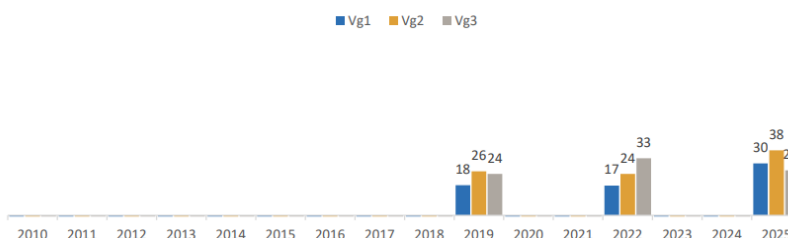


Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned? Hamarøy kommune og nasjonalt



Tidstrenden i Håbmer – Hamarøy viser at det er høyere andel på VG2 som bruker smertestillende tabletter.

Tidstrend i Hamarøy kommune. Prosentandel av elevene på videregående som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig



Skolens samarbeidspartnere

Skolen samarbeider tett med helsetjenesten, som blant annet har tilbud om “Helsestasjon for ungdom”. Det er jevnlig tilbud om samtaler med Psykisk helserådgiver på skolene.

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 0-5 år:

Helsestasjon er lokalisert på Oppeid og på Drag. Der kan ungdom komme for å snakke med en helsesykepleiere eller psykisk helserådgiver om ulike livsutfordringer. Alle helsestasjonens tjenester er gratis og er en del av det helsefremmende og forebyggende helsearbeidet som er rettet mot barn og unge mellom 0-25 år som bor eller oppholder seg i kommunen.

Skolehelsetjenesten:

Skolehelsetjenesten jobber for å fremme god psykisk helse hos elevene. Som et ledd i det helsefremmende og forebyggende arbeidet, har skolehelsetjenesten fokus på å oppdage psykiske plager og lidelser hos barn og ungdom. Tjenesten har særlig mulighet til å oppdage psykiske plager eller lidelser og begynnende skjevutvikling hos barn og ungdom i følgende sammenhenger:

- I skolestartundersøkelsen
- I helsesamtalen på 8. trinn
- Ved andre målrettede undersøkelser
- Ved veiing og måling
- Ved vaksinerings
- Når barnet og ungdommen selv tar kontakt ved drop-in
- Gjennom samarbeidet med skolen og/eller familien.

Helsestasjon for ungdom (HFU) 12-20 år:

I Hamarøy kommune er HFU tilgjengelig for ungdom på Oppeid helsestasjon hver tirsdag fra 13:00 – 15:00. Her har ungdom mulighet for å møte helsesykepleier og/eller psykisk helserådgiver (drop-in). Dersom ungdommen har behov for lege, vil avtale med lege settes opp påfølgende dag (helsestasjonen har lege tilgjengelig hver onsdag).

Helsestasjon for ungdom er spesielt oppmerksomme på ungdommer med risikofaktorer for å utvikle psykiske plager og lidelser, inkludert faktorer som kan gi økt selvmordsrisiko og rusproblemer. Ungdom som har psykiske plager, får tilbud om oppfølgende samtaler ved behov.

Helsestasjonstilbudet til ungdom bør organiseres slik at det:

- Er tilpasset ungdommenes behov
- Går på ungdommenes premisser
- Opplevs tilgjengelig for ungdommene, også for dem som ikke går på skole

Helsestasjon for ungdom (HFU) er et supplement til, og kommer ikke i stedet for skolehelsetjenesten.

Psykisk helse og rustjeneste

Tjenesten psykisk helse og rus har to lokasjoner i Hamarøy kommune, en på Oppeid og en på Drag. Formålet med tjenesten er å gi riktig hjelp av god kvalitet til rett tid for innbyggerne i kommunen. Målgruppen er primært i alderen 18 – 100 år, og til personer med livsutfordringer som medføre psykisk uhelse eller som er i fare for å utvikle psykiske helseutfordringer.

Ikke alle som har behov for hjelp for psykiske lidelser, trenger langvarig behandling. Korttids kognitiv atferdsterapi i form av veiledet selvhjelp, kurstilbud, individuelle samtaler og gruppebehandling kan være svært effektivt for mange. RPH er et tilbud i kommunen som er organisert etter en «mixed care»-modell, der den som søker hjelp, sammen med en terapeut, blir enige om hvilket tilbud en skal starte med ut fra prinsippet om rett behandling på riktig nivå, både ved oppstart og underveis i behandlingen. Tilbudet tilsvarer en total maksimumsgrense på 15 behandlingstimer, se kapittel 1.3."

Barnevernstjenesten

Barneverntjenesten i kommunen har til oppgave å sikre forholdene til barn og ungdom som har særlige behov i forhold til omsorg, trygghet og personlige problemer. Barnevernet skal også arbeide med å sikre barns utvikling og interesser gjennom samarbeide med andre sektorer og forvaltningsnivåer. Kommunene Bodø og Hamarøy etablerte felles barnevernstjeneste fra 2020.

Bodø kommune administrerer denne tjenesten. Barnevernstjenesten i Bodø/Hamarøy har også kontorer på Drag, i nye lokaler ved Gammelskolen.

Felles ansvar i Salten

«Felles Ansvar i Salten» ble etablert som permanent tiltak 1.7.2008 i regi av Salten Regionråd. Tiltaket skal gjennom tverrfaglig arbeid legge til rette for endring. Bekymringen kan være rus og/ eller annen bekymringsfull utvikling.

Felles Ansvar har et nært samarbeid med politiet, spesielt i saker med ungdom under 15 år, og deltar ofte som tiltak inn i Konfliktrådet gjennomføring av Ungdomsoppfølging/ -straff.

Det er også ønskelig å nå ut til ungdom og foresatte med informasjon om aktuelle temaer, fordi det ansees som viktig i et forebyggende perspektiv.

- Felles Ansvar er et lavterskeltilbud for ungdom fra 13 år (ungdomsskole). Det vil si at hvem som helst kan ta kontakt med oss om det skulle være en bekymring
- Gratis å bruke, med kort vei fra bekymring til tiltak.
- Et formalisert samarbeid er vanligvis på 6 mnd, men vi er fleksible fra sak til sak.
- Felles Ansvar ønsker gjennom samtaler og veiledning av ungdom & foresatte å motivere til endring, og å være en «døråpner» for tverrfaglig samarbeid.
- Felles Ansvar skal sikre at ungdom i Salten får lik behandling i forhold til aktuell problematikk.

Tiltaket er ett spleiselag av kommunene: Hábmer-Hamarøy, Steigen, Sørfold, Fauske, Saltdal, Beiarn, Bodø, Gildeskål, Meløy og Værøy, og er et konkret og målbart tilbud for deltakerkommunene.

For kontaktinfo, mer informasjon - gå til vår nettside på salten.no eller finn oss på Facebook hvor vi deler informasjon om ulike aktuelle tema.

Fritidsleder

Fritidsleder i kommunen er en viktig ressurs i det rusforebyggende arbeidet. Stillingen er organisert under Kulturskolen, men samarbeider også tett med Frivilligsentralen og Folkehelsekoordinator om ulike tiltak som fremmer trivsel, mestring og fellesskap. Fritidslederen har ansvar for to kommunale ungdomsklubber (en på Drag og en på Oppeid) som begge holder åpent annenhver uke, én dag i uka. Klubbene tilbyr ulike aktiviteter som utfyller hverandre og gir ungdommene flere valgmuligheter for en trygg og sosial fritid. Det legges vekt på samarbeid med andre kommuner i Salten for å gi ungdom kjennskap til og deltakelse i større regionale arrangement. Det tilrettelegges med transport og reiseledere, og kostnadene holdes så lave som mulig for å sikre bred deltakelse. (f.eks. Våkenatt, Hjertebank, Basecamp, Rock mot rus)

Vi har også et pilotprosjekt pågående i samarbeid med skoler og foresatte, med mål om å tilby enda flere lavterskel møteplasser for barn og unge i kommunen. Fritidsleder er prosjektleder for dette prosjektet, som heter «Gullut – Å høre til», og prosjektet skal vare til høsten 2027. Gjennom etablering og videreutvikling av rusfrie møteplasser bidrar fritidslederen til at ungdom utsetter rusdebut og opplever tilhørighet i positive fellesskap.

Folkehelsekoordinator

Folkehelse handler om befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkning. Det handler om å skape gode oppvekstvilkår, forebygge sykdom, skader og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helsetrusler og fremmer fellesskap, trygghet, inkludering og deltakelse.

Folkehelsekoordinatoren har en sentral rolle i det rusforebyggende arbeidet i kommunen. Rollen innebærer å koordinere, tilrettelegge og følge opp tverrsektorielt samarbeid mellom kommunale tjenester, skoler, frivillighet og andre relevante aktører. Folkehelsekoordinatoren skal bidra til å sikre at det rusforebyggende arbeidet er kunnskapsbasert, helhetlig og forankret i kommunens folkehelsearbeid og planverk.

Koordinatoren har også ansvar for å følge opp tiltak i handlingsplanen, bidra til evaluering og rapportering, samt formidle og videreutvikle kompetanse på forebyggende arbeid i organisasjonen.

Folkehelsekoordinatoren leder og samordner det rusforebyggende arbeidet på tvers av sektorer i kommunen. Rollen innebærer å sikre samarbeid mellom fagområder, følge opp tiltak i handlingsplanen og bidra til at arbeidet bygger på kunnskap og lokale behov.

Frisklivsentralen

Frisklivsentralen 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 har gruppetilbud som de unge kan delta på. Yoga som frisklivstiltak tilbys både på Oppeid og Drag, en gang i uken.

TBU – Tverrfaglig team barn og unge

Det å utarbeide en Rusforebyggende handlingsplan i Håbmer - Hamarøy bidrar til en helhetlig metodikk og sikrer lik innsats i det Rusforebyggende arbeid over tid, gjennom universelle tiltak, samt foreldrestøtte og møteplasser for ungdom. Tverrfaglig team barn og unge er en viktig arena for å samle de ulike tjenestene i kommunen med et felles forebyggende mål med barn og unge som målgruppe, som sikrer lik innsats og kontinuitet innen rusforebygging.

Flyktingetjenesten

Alle flykninger i kommunen mottar livsmestringskurs som er med på å tilføre mer kunnskap om deres nye liv i Norge, helse og kvalifisering. ICDP foreldreveiledning vil gis til alle flykninger i kommunen med barn under 18 år, samt personale som jobber med denne gruppen. Vi skal som minimum ha 2 kursveiledere i ICDP foreldreveiledning, og vil kunne tilby kurs ellers i kommunen på forespørsel. Vi jobber daglig tett med foreldre og med aktiviteter for flykninger og andre i kommunen som bidrar til bolyst, samfunnsutvikling og tilhørighet.

Flyktingetjenesten samarbeider tett med skole, helsestasjon, barnevernet, frivilligheten, politi, Nav og andre. Vi gjennomfører regelmessig kompetansehevingstiltak slik som kursing og veiledning av personal, for å best ivareta målgruppen. Flyktingetjenesten vil tilstrebe å søke mer prosjektmidler for prosjekt og tiltak som er helsefremmende, integrerende og inkluderende, for å forebygge kriminalitet og rus.

Samarbeid hjem - skole

Et tett og tillitsfullt samarbeid mellom skole og hjem er avgjørende for å lykkes med rusforebyggende arbeid i kommunen. Foreldre og foresatte er barn og unges viktigste støttespillere, og når skolen involverer dem aktivt i forebyggingsarbeidet, styrkes både elevenes trygghet og fellesskapet rundt dem. Dette gjennom:

- felles informasjonsmøter med elever og foreldre, hvor FAU er samarbeidspartner, som bidrar til at foreldre og elever får samme informasjon
- foreldresamtaler
- andre samarbeidsfora

Noe som bidrar til at skolen og hjemmet sammen identifiserer risikofaktorer, bygger gode holdninger og fremmer sunne fritidsaktiviteter. Et slikt samarbeid bidrar til å skape en felles forståelse av utfordringer og tiltak, og gir elevene et helhetlig støtteapparat som strekker seg utover skoletiden.

Hvem gjør hva i det forebyggende arbeidet?

Kommunens plan for det rusforebyggende arbeidet

Tiltakene er utarbeidet i samarbeid med lærerne på ungdomstrinnene på Oppeid og Drag.

Årlig		
Hvem	Ansvar	Hva
TBU	Leder TBU/folkehelsekoordinator.	Lage årshjul for tiltak i kommunen med ansvar for gjennomføring og tidsplan. (Sak på høstens første møte).
Skolene	Skolens ledelse	Implementering av handlingsplanen i skolens årsplanlegging.
7. trinn	Skolehelsetjenesten	Informasjon om tema som tidlig rusdebut og virkningen rusmidler kan ha på et ungt hode og en kropp i vekst.
Foreldre/foresatte	FAU	FAU er med og utformer tiltak.
Minoritetsspråklige foresatte.	Flyktningetjenesten, voksenopplæring i	Foreldreveiledning er et obligatorisk tilbud som en del av

	samarbeid med øvrige kommunale instanser.	introduksjonsprogrammet for flyktninger i Norge, med mål om å støtte foreldre i deres omsorgsrolle og fremme positivt samspill med barna.
7-10 trinn	Gjennomføres av skole.	Elevundersøkelse om trivsel, mobbing og miljø.
Rullerende plan 123 på 8-9-10 trinn.		
Hvem	Ansvar	Hva
1. år Skoleåret etter at ungdatabundersøkelsen er gjennomført. Alle trinn.	“Felles ansvar” i samarbeid med skolene og FAU.	Tema med utgangspunkt i resultater fra Ungdata.
2. år Alle trinn.	Skolehelsetjenesten og Psykisk helse/rustjenesten	Elevarbeid? Hvilke ulike rusmidler er vanlige, hvilken virkning har de og hva er vanlige konsekvenser av å bruke dem. Annen avhengighet som smertestillende, gaming, doping osv.
3. år Alle trinn.	Politiet Psykisk helse/rustjenesten	Kriminalitet og rus. Rus på arbeidsplassen. Erfaringsutveksling/ foredrag.

Foresatte

(utkast fra arbeidsgruppa skole)

Foresatte har primæransvar for oppdragelse og holdningsarbeid. For å realisere målene i handlingsplanen er foresattes bidrag og aktive deltagelse avgjørende for å lykkes.

- Bidra med tilknytning, grensesetting og støtte
- Være gode rollemodeller
- Kommunisere med andre foresatte
- Bidra til inkludering
- Delta i samarbeidet med skolen
- Delta i samarbeid med øvrige tjenester ved individuell oppfølging
- FAU deltar i analyse av Ungdata-resultater og utformer tiltak i samarbeid med øvrige tjenester

Skole

Sentrale kriterier for at skolen virker forebyggende

- Implementere rusforebyggende plan ved den enkelte skole, basert på Ungdatarapport på skolenivå, og gjøre alle ansatte kjent med planen (rektors ansvar).
- Foreldre og elever skal kjenne til rusforebyggende plan og rutine ved bekymring og ved rusmistanke. Dette gjentas før alle skolens arrangementer og klasseturer.
- Godt skole/hjem samarbeid
- Tett samarbeid med skolehelsetjenesten.
- Samarbeid med barnevernstjenesten, BUP og PPT.
- Samarbeid med politiet.
- Aktiv medvirkning fra skolens elevråd
- Kontaktlærer og faglærere jobber kontinuerlig med relasjonsbygging og har et våkent blikk på elevenes væremåte og trivsel.
- Særskilt fokus på rus i forbindelse med høytid.
- Ved bekymring for om det har oppstått et miljø for bruk av illegale rusmidler på skolen, bør internt støttesystem, samt politi, bv.tj. og ungdomsteam innkalles og drøfte saken i sammen med skolen

Lærerens rolle i det rusforebyggende arbeidet

Som en del av det forebyggende arbeidet er temaet “Psykisk helse” viktig, der vi som skole setter fokus på ulike aspekter med det å være ungdom.

- Bruke funn fra “Ung Data” som utgangspunkt for ulike tema.
- Bruke elevrådet som en aktiv part i arbeidet.
- “Helsefremmende skole”; Helsefremmende skoler er definert av Verdens Helseorganisasjon (WHO) som skoler som systematisk utvikler og iverksetter planer for helse, trivsel og læring for alle elever og ansatte. Disse skolene fokuserer på å styrke både

den fysiske og psykiske helsen til elever og personale, ved å ha et godt skolemiljø og undervisningstilbud. En helsefremmende skole fremmer trygghet, faglig støtte og gode relasjoner mellom elever og lærere, noe som bidrar til et bedre læringsmiljø. Gjennom anerkjennelse av alle og samarbeid med aktører rundt skolen, er målet at flest mulig skal mestre livet.

Lokalsamfunnet

- Gi ungdommene på ungdomstrinnet et rusfritt og trygt møtested på kommunale ungdomskubbene på Drag og Oppeid og foreldredrevet ungdomsklubb på Innhavet.
- Frivilligheten: trygge rusfrie fritidstilbud som for eksempel treninger for ulike idretter. Her er idrettslagene, kulturskolen, grendelagene, kirka m.fl. med på å skape et godt og trygt lokalsamfunn som kan bidra til at ungdom utsetter alkoholdebut.

Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring i skolen skal gi elever kompetanse til å fremme god helse og ta ansvarlige valg. Det er viktig for utvikling av selvbilde og identitet. Temaet dekker fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet, rusmidler, mediebruk, økonomi, verdivalg, relasjoner og håndtering av følelser.

Læreplan og kompetansemål

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	Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter 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.	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 også 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 sin 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.	Gjere greie for og kritisk vurdere påstandar, råd og informasjon om kosthold og helse.

Fakta om rusmidler

Alkohol

Det vanligste rusmiddelet blant ungdom.

- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv.
- Alkoholrus øker sjansen for å havne i ulykker, bli voldsoffer eller voldsutøver. Sjansen for å bli 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.
- Alkohol blandet med for eksempel dempende medikamenter generelt og rusmidler som GHB spesielt, kan føre til store komplikasjoner og i verste fall død.
- Det er 18-årsgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for brennevin.

- Det er forbudt å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år

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.
- Cannabisrusen er dempet og kan oppleves avslappende.
- ▶ Mengden virkestoff i hasj har økt de siste ti årene og er nesten blitt tredoblet, slik at skadepotensialet er større.

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 kokaplanten

- 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.
- Den stimulerende virkningen på hjerte- og karsystemet gir en 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. I noen tilfeller kan det også oppstå psykoser, spesielt i form av paranoide trekk.
- Den stimulerende virkningen på hjerte- og karsystemet gir en økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser.

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 både 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.

Sniffing

Av lightergass, luftrenser, lim med mer

- Snifferusen gir et kortvarig, alkohollignede” 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

Lystgass

Lystgass som brukes til rusformål fås vanligvis i krempatroner, som selges lovlig i jernvare- og kjøkkenutstysforretninger

- Lystgass er en smak- og luktfri gass med smertestillende, beroligende og søvngivende virkning.
- Effekten av lystgass inntreer raskt og avtar like etter avsluttet innånding.
- Ved innånding forårsaker lystgass smertelindring og svimmelhet. Den dempende effekten kan gjøre deg mer utsatt for skader eller ulykker.
- Gassen i seg selv er ikke spesielt giftig, men kan fortrenge oksygenet i lungene, og det kan medføre bevisstløshet, kvelning og i verste fall død.
- Inntak av gassen rett fra beholderen kan medføre frostskafer

NPS – 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 nydesignede rusgivende stoffer. Ofte kalt “research chemicals”, designerdop eller det misvisende “legal highs”.

- Mange NPS-er er laget for å likne tradisjonelle illegale stoffer. Det finnes dermed både dempende, stimulerende og hallusinogene NPS-er. For mange av disse stoffene finnes det lite eller ingen dokumentasjon på hvordan de virker, eller om skadevirkninger over tid.
- Mange NPS-er er meget potente, noe som gjør det vanskelig for brukeren å dosere. Dette øker risikoen for overdosering og akutte skader. For noen av stoffene er det små forskjeller mellom en rusgivende dose og en overdose. Noen stoffer har dessuten en forsinket ruseffekt. Dette kan gjøre at brukeren tror at stoffet har liten eller ingen virkning, og derfor tar mer, noe som igjen øker faren for overdose eller forgiftning.
- Fentanyler er svært sterke opioider med både smertelindrende og dempende effekt, og kan forekomme i væskeform, pulver, tabletter, plaster og som LSD-lignende blotterpapir. Overdose- og dødlighetsfaren er høy på grunn av stoffenes sterke virkninger. Noen ganger er de merket feil, og flere ganger har produkter merket Xanax vist seg å inneholde fentanylforbindelser. Det har også vært funnet fentanyler i oksykodon-tabletter.
- Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt «herbal smoke»), ofte under navnet «Spice», og var tilsatt for å gjøre rusen sterkere.
- De syntetiske cannabinoide har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette medfører at disse stoffene har større skadepotensiale sammenlignet med vanlig cannabis, og at de er mye vanskeligere å dosere korrekt. Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer.

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.**
- **Ikke føl deg presset til å drikke!**
- 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.

Visste du for eksempel at [nesten halvparten av unge voksne synes det er ubehagelig å takke nei til alkohol og at 1 av 3 heller takker ja enn å forklare hvorfor man ikke drikker?](#)

Rusproblemer i familien

Det vanligste rusmiddelet i Norge er alkohol, som også er lovlig, og forbindes gjerne med fest, moro, kos og avslapning. Barn og unge opplever dette som annerledes om de vokser opp i hjem hvor det drikkes mye. Barn føler seg mere ensomme og må bære på mye ansvar. I tillegg kan barn kjenne på skyld, skam og ansvar utover det som er normalt for barnets alder. Her er beskyttende faktorer støtte fra andre omsorgspersoner, opprettholdelse av rutiner og struktur, og tilgang til det sosiale fellesskapet.

Barn og unge som vokser opp med alkohol – og rusproblemer i familien har større risiko for å utvikle emosjonelle, kognitive, sosiale og psykiske vansker (blakors.no).

Det estimeres at over 120 000 barn i Norge lever i hjem hvor foreldrene drikker for mye, ifølge barna selv. Ca. 1 av 5 barn som er mellom 8 og 19 år synes foreldrene drikker for mye og rundt 1 av 6 barn har opplevd ubehag knyttet til at foreldrene har drukket, ifølge en landsdekkende IPSOS – undersøkelse, utført av Blå kors.

Visste du at?

Folkehelseinstituttet anslår at **90 000 barn og unge under 18 år** er pårørende til en forelder som bruker alkohol på en måte som belaster fungering og funksjoner. Det tilsvarer 2-3 elever i hver skoleklasse.



Bruk av alkohol kan ha konsekvenser og skadevirkninger som påvirker et familieliv, hvor barn også kan oppleve omsorgssvikt, som kan innebære fysisk og psykisk vold. Det kan ha langtidsvirkninger for et barn iform av angst, søvnproblemer, depresjon, dårlig selvtillit, ensomhet, vanskeligheter med å regulere følelser, en følelse av uro og anspenthet, og livet kan føles komplisert og vanskelig å vite hva man har behov for.

Her er også dobbel risiko for negative livshendelser i form av alvorlig sykdom i familien, skilsmisse, vold, seksuelle overgrep, mishandling, omsorgssvikt og at barn selv utvikler rusproblemer og psykiske lidelser.

Terapi tilbud fra Blå Kors kan være et supplement til oppfølging der ungdommene er. Dersom du er bekymret for en av dine elever, så kan du også veilede dem ved å vise til Blå Kors kompasset, hvor elever kan få gratis veiledning, råd og terapi dersom de har vokst opp med foreldre eller søsken med alkohol- eller andre rusproblemer.

Terapi på nett

Blå Kors kompasset tilbyr gratis terapi på nett for deg mellom 13-35 år, som har vokst opp i hjem med alkohol- eller andre rusproblemer. Vi tilbyr individuelle samtaler, gruppeterapi og temakvelder på nett.

[Book en avklarende samtale](#)





Snakkekort er et gratis samtaleverktøy, hvor kortene kan brukes til å få engasjerende samtaler om viktige tema. Kortene er laget for barn, ungdom og foreldre, men kan brukes av alle.



Støttemateriale

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 i Nord-Norge
https://www.forebygging.no	Kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmende 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://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»

	
<p>https://tv.nrk.no/serie/helene-sjekker-inn</p> 	<p>NRK- serie som kan brukes som innfallsvinkel til undervisning. Sesong 2016:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hospits-menneskemøter med rusavhengige og deres hverdag. -Rusbehandling-Unge rusmisbrukere som lærer å leve et liv uten rus.
<p>https://www.youtube.com/watch?v=ZfipyNxZXeM</p>	<p>«Hjernen er et flipperspill» - film om hjernen og avhengighet - NTNU</p>
<p>https://www.linktillivet.no/</p>	<p>Undervisningsopplegg – Livsmestring I Norske Klasserom (LINK), RVTS Sør.</p>
<p>https://avogtil.no/</p>	<p>Side med fokus på alkovett. Promillekalkulator, fakta, historier, tips m.m.</p>
<p>https://www.blakors.no/kompasset/</p>	<p>Anonym og offentlig informasjonstjeneste for hele Norge. Chatt tjeneste.</p>
<p>https://www.ivareta.no/</p>	<p>Pårørende berørt av rus- Ivareta (organisasjonen av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse).</p>
<p>https://selvhjelp.no/organisasjoner/rustelefonen-08588/</p>	<p>Landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak.</p>
<p>https://www.antidoping.no/</p>	<p>Antidoping Norge, her finner man blant annet filmer som kan brukes som</p>

	inngang til temaet doping (trening).
www.verdensdagen.no	Ressurser og verktøy for markering av dagen.
Læreplanverket udir.no	Læreplanverket består av overordnet del, fag- og timefordelingen og læreplaner for fag. Dette er forskrifter til opplæringsloven og skal styre innholdet i opplæringen.
https://rusopplysningen.no	Oppdatert informasjon om rusmidler.

Revidering

Denne planen skal revideres hvert 3 år. Neste revidering blir høsten 2028.

Folkehelsekoordinator, i samarbeid med fagteam folkehelse og skolen, er ansvarlig for at dette blir gjort. Ved spørsmål til det rusforebyggende arbeidet eller handlingsplanen, så kan det tas kontakt med folkehelsekoordinator i Hábméra suohkan - Hamarøy kommune.

<https://www.hamaroy.kommune.no/folkehelse.511025.no.html>

Kilder

Fredriksen, Helge (2019) *Islandsmodellen – suksessoppskrift for forebygging av rusbruk blant tenåringer*. Kronikk i Forebygging.no. kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmende og rusforebyggende arbeid.

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

<https://www.salten.no/felles-ansvar-i-salten/#samarbeidspartnere>

<https://www.nfk.no/aktuelt/gar-sammen-for-a-hjelpe-utsatt-ungdom.120409.aspx>

<https://www.salten.no/felles-ansvar-i-salten>

[Læreplanverket | udir.no](#)

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykisk-helsearbeid-barn-og-unge/helhetlig-behandling-og-oppfolging-i-kommunen>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykisk-helsearbeid-barn-og-unge/tidlig-innsats-og-samarbeid-i-kommunen#kommunens-ledelse-skal-sorge-for-et-tverrsektorielt-samarbeid-pa-systemniva-som-legger-til-rette-for-samordnet-hjelp-til-barn-og-unge-med-psykiske-plager-begynnende-rusmiddelproblemer-og-eller-som-er-utsatt-for-belastende-livshendelser>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykisk-helsearbeid-barn-og-unge/koordinering-mellom-kommune-og-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge#kommunen-og-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge-phbu-bor-etablere-lokale-samarbeidsmodeller-for-henvisning-av-barn-og-unge-med-psykiske-lidelser-og-eller-rusmiddelproblemer>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykisk-helse-og-rusarbeid-for-voksne>

[Tilrettelegging av tilbudet for ulike alders- og målgrupper - Helsedirektoratet](#)

[Regionale ressursentre - RVTS](#)

[1 av 5 barn synes foreldrene bør drikke mindre alkohol](#)

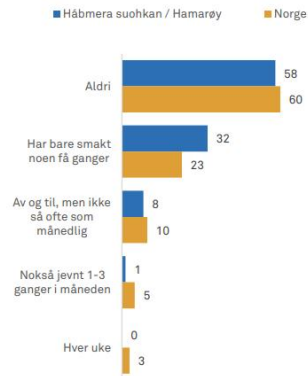
www.forebygging.no

Vedlegg

Rusmidler:

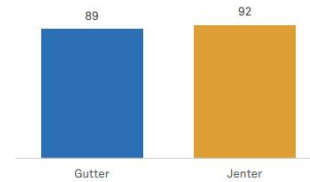
Ungdomstrinnet:

Hender det at du drikker noen form for alkohol? Prosent i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt

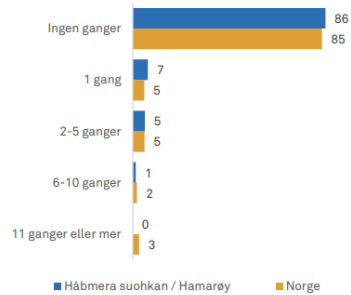


” På ungdomsskolen har de færreste begynt å drikke alkohol

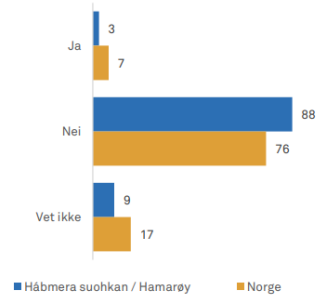
Prosentandel som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter



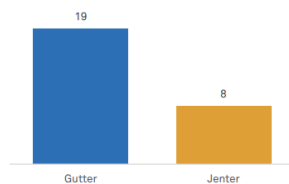
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du vært beruset på alkohol? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



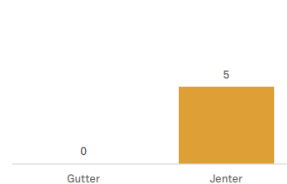
Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



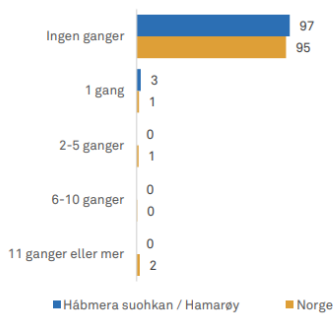
Prosentandel gutter og jenter som har vært beruset i løpet av det siste året



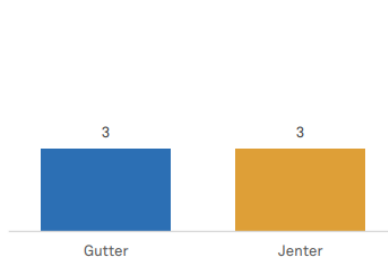
Prosentandel gutter og jenter som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol



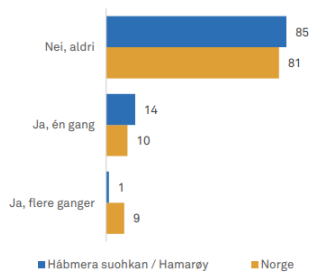
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



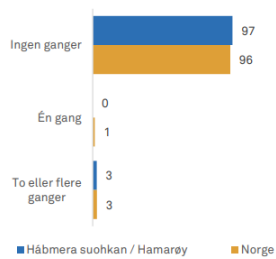
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter



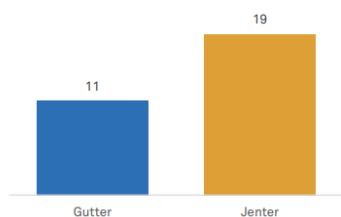
Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



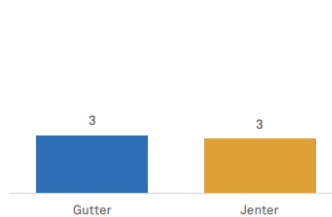
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana? Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter

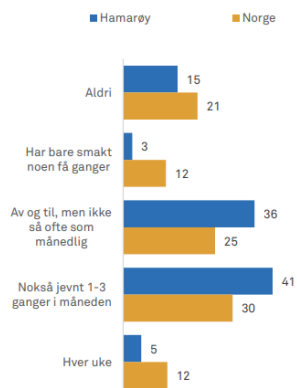


Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter



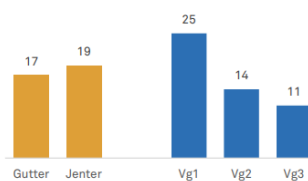
Videregående skole:

Hender det at du drikker noen form for alkohol? Prosent i Hamarøy kommune og nasjonalt

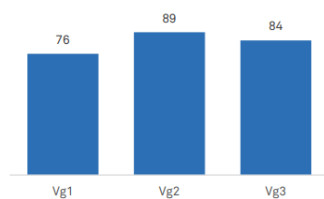


De fleste debuterer med alkohol i løpet av årene på videregående

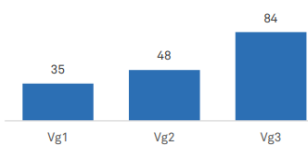
Prosentandel som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



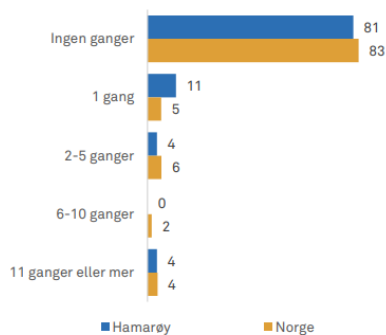
Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Blant elever på ulike klassetrinn



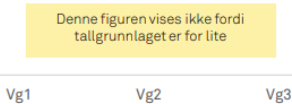
Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Blant elever på ulike klassetrinn



Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana? Hamarøy kommune og nasjonalt

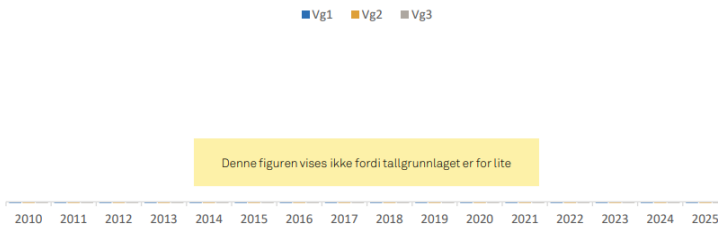


Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant elever på ulike klassetrinn

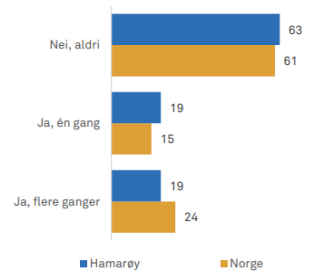


Tidstrend i Hamarøy kommune.

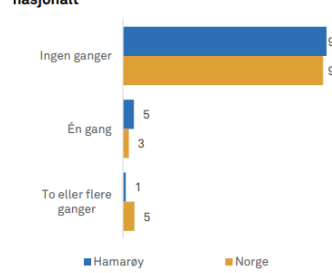
Prosentandel av elevene på videregående som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året



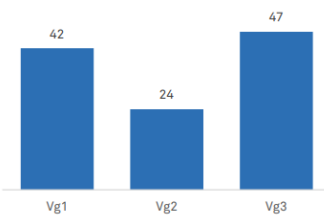
Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana? Hamarøy kommune og nasjonalt



Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana? Hamarøy kommune og nasjonalt



Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant elever på ulike klasstrinn



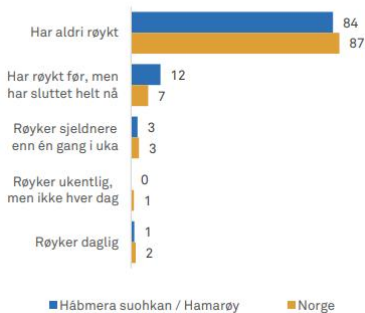
Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant elever på ulike klasstrinn



Røyking:

Ungdomstrinnet:

Røyker du? Prosent i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



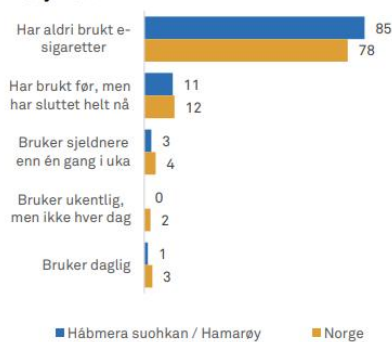
Prosentandel som røyker daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter



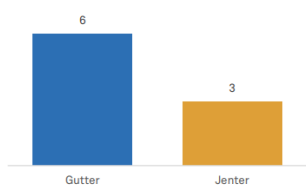
Snuser du? Prosent i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



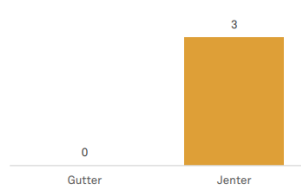
Bruker du vape/e-sigaretter? Prosent i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune og nasjonalt



Prosentandel som snuser daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter



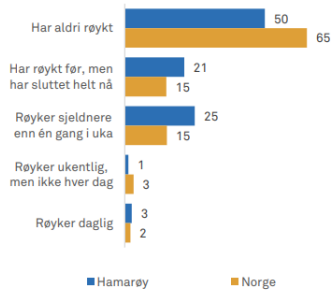
Prosentandel som bruker vape/e-sigaretter daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter



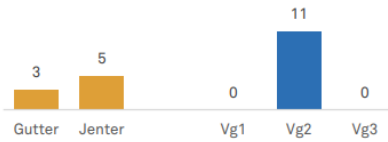
Tidstrend i Håbmera suohkan / Hamarøy kommune.
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som snuser daglig eller ukentlig

Videregående skole:

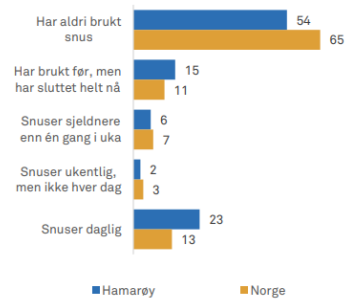
Røyker du? Prosent i Hamarøy kommune og nasjonalt



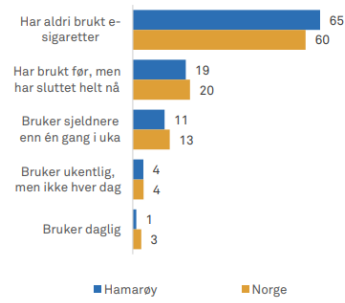
Prosentandel som røyker daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



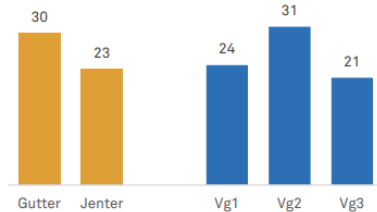
Snuser du? Prosent i Hamarøy kommune og nasjonalt



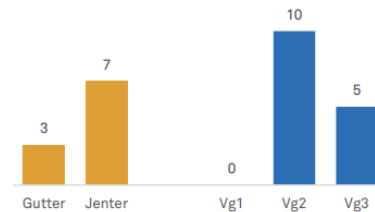
Bruker du vape/e-sigaretter? Prosent i Hamarøy kommune og nasjonalt



Prosentandel som snuser daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

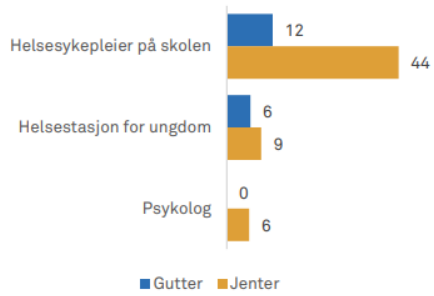


Prosentandel som bruker vape/e-sigaretter daglig eller ukentlig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

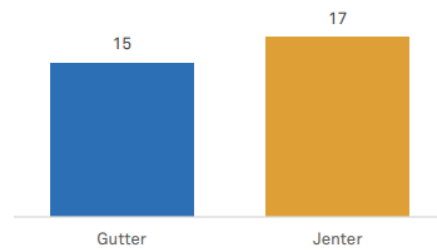


Bruk av helsetjenester og smertestillende i skolen på ungdomsskolen:

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

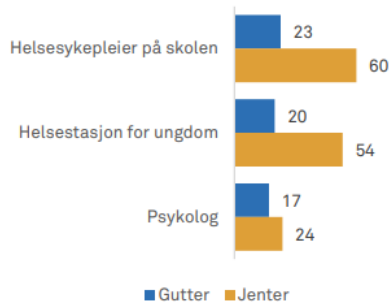


Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter



Bruk a helsetjenester og smertestillende i skolen på videregående:

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



Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

