

Hva er uhensiktsmessig bruk av rusmidler?

Eksperimenterende bruk: Personen tester grenser og gjør erfaringer. Dette kan utvikle seg til et problematisk bruk av rusmidler.

Problematisk bruk: Bruken begynner å påvirke personens hverdag og/eller sosiale relasjoner negativt. Kan utvikle seg til misbruk og/eller avhengighet.

Misbruk: Bruken går ut over personens hverdag og/eller sosiale relasjoner. Misbruk innebærer vedvarende og skadelig bruk av rusmidler, til tross for konsekvenser for psykisk, fysisk og sosial helse.

Avhengighet: Trangen til å innta rusmidler for å oppnå tilfredsstillelse og/eller unngå ubehag blir sterk og ofte dominerende for atferden. En person anses som avhengig når tre eller flere av WHO's seks kriterier for avhengighet er oppfylt:

1. Sterk trang («craving»)
2. Kontrolltap – svekket evne til å styre inntak, stoppe eller redusere bruk
3. Abstinenssymptomer eller inntak for å oppheve/unngå abstinens
4. Toleranseutvikling (behov for større doser for samme effekt)
5. Misbruket får en dominerende rolle i prioriteringer og tidsbruk
6. Vedvarende bruk til tross for kjente skadevirkninger

Typer rusmidler

Alkohol:

Ungdom er særlig risikoutsatt for uønskede og skadelige hendelser når de er beruset. Utsatt alkoholdebut er en viktig beskyttelsesfaktor og forebyggende grep ift. andre rusmidler.

Ingen gravide, barn og unge under 18 år bør innta alkohol. Det er forbudt å selge eller utlevere alkoholholdig drikk til personer under henholdsvis 20 og 18 år (jfr. [§ 1-5. Aldersgrenser - Helsedirektoratet](#))

Narkotiske stoffer:

Unge bruk av stoffer skyldes ofte en kombinasjon av sosiale, kulturelle og psykologiske faktorer. Forebygging av stoffbruk henger tett sammen med forebygging av alkohol- og tobakksbruk. Ungdom som har tidlig alkoholdebut og/eller høyt alkoholforbruk, er ofte mer eksperimenterende med stoffer enn de som drikker mindre.

Ingen barn og unge bør bruke narkotiske stoffer, da dette kan ha alvorlige helsemessige og sosiale konsekvenser – både på kort og lang sikt.

I denne veilederen ([Rusforebyggende arbeid 2022.pdf](#)) finner du fakta om alkohol, cannabis, MDMA/ecstasy, kokain, amfetamin og metamfetamin, LSD, fleinsopp, DMT og andre hallusinogene stoffer, benzodiazepiner, GHB, opioider, lystgass, NPS (nye psykoaktive stoffer) og sniffing.

Bruk av rusmidler i et selvskadingsperspektiv

Bruk av narkotiske stoffer og overdreven bruk av alkohol og narkotika kan betraktes som selvskadende atferd. Selvskading kan være et forsøk på å håndtere psykisk smerte fysisk.

Selvskading kan være direkte eller indirekte:

- **Direkte selvskading:** Bevisst fysisk skade, som sår eller blåmerker.
- **Indirekte selvskading:** Atferd som øker risikoen for utilsiktede langtidskonsekvenser, som uhensiktsmessig alkoholbruk, bruk av narkotiske stoffer, spiseforstyrrelser eller risikofylt atferd.

Det bør også være særlig oppmerksomhet på om barn/unges tegn på mistrivsel og eventuell rusmiddelbruk kan skyldes psykiske lidelser.

Vil du vite mer:

Du finner lenker nettsider om rus i menyen til oppvekstportalen under: *Ressurser og kunnskapsbase*

Veiledning til oppdagerverktøyet – tema rus:

I oppdagerverktøyet finner du tegn på bruk av rusmidler, både alkohol og narkotiske stoffer. Det er skadelig for barn og unge å innta alkohol og narkotiske stoffer, og siden dette bør unngås beskrives ikke normal atferd.

Ved å trykke på den gule og røde inndelingen, kan du vurdere barnet/ungdommen ut fra tegn på rusmiddelbruk

Sårbar (gul) -beskriver atferd og forhold som krever særlig oppmerksomhet eller handling fra voksne.

Alvorlig (rød) - beskriver atferd og forhold som krever umiddelbar reaksjon og handling fra voksne

Husk at beskrivelsene er ikke uttømmende eller gir en fasit. Det må alltid gjøres en konkret vurdering i samarbeid med fagpersoner og leder.

Er et barn eller ungdom i en alvorlig situasjon?

Dersom du har grunn til å tro at et barn eller ungdom er i en svært alvorlig situasjon må du handle umiddelbart.

Du sender bekymringsmelding til barneverntjenesten her: [Sende bekymringsmelding digitalt](#)
Dersom du har spørsmål som gjelder meldingen kan du ringe barnverntjenesten.

Er det fare for liv og helse, skal politiet kontaktes umiddelbart.

Merk!

Ved mistanke om at barnet / ungdommen er utsatt for alvorlig vold eller seksuelle overgrep i hjemmet skal IKKE foreldre / foresatte varsles i forkant av at bekymringsmeldingen sendes.

Telefonnummer i akutte situasjoner:

Barnevernets mottakstelefon [982 98 700](tel:98298700). Tilgjengelig mandag til fredag, kl. 08.00-15.45/(15.00).

Barnevernets vakttelefon [950 59 217](tel:95059217). Tilgjengelig også på kveldstid, helger og helligdager

Politiets nødtelefon: [112](tel:112)

Øst politidistrikt: [02800](tel:02800) / [64 99 30 00](tel:64993000)

Kilder:

Hjørring kommune: [Tegn på bruk af rusmidler](#)

Veileder i rusforebyggende arbeid for tenåringsforeldre i Moss: [snakk-om-rus.pdf](#)