



Møre og Romsdal
fylkeskommune

KORUS

Plan for rusarbeid i vidaregåande opplæring

Rusførebygging i skolen (Rusplan)

Rusplanen skal bidra til ein lærestad fri for rus. Arbeidet skal ligge i årshjulet i skolane.

Planen er utarbeidd av Møre og Romsdal fylkeskommune og KORUS (Kompetansesenter for rusfeltet)



Møre og Romsdal
fylkeskommune

KORUS

Innholdsliste

1 Om rusplan for vidaregåande opplæring

2 Førebygging i skolen

2.1 For skolen

2.2 For elevar

2.3 For foreldre

3 Tidleg innsats

3.1 Teikn og signal

3.2 Rutinar

3.3 Samtalerettleiar

4 Eleven som pårørande

4.1 Eleven sine reaksjonar

4.2 Skolen si rolle

4.3 Ressursar

1 Om rusplan for vidaregåande opplæring

Hovudmål

Med rusplanen ønsker vi å skape eit godt, inkluderande og trygt læringsmiljø der alle elevar og lærlingar blir sett og tatt vare på.

- Vi skal bry oss om kvarandre, og snakke saman, slik at ingen går åleine med bekymringane sine.
- Rutinar ved bekymring skal vere kjende og tilgjengelege slik at det er enkelt å be om hjelp.
- Lærestaden skal vere fri for rusmiddel.
- Haldningar mot bruk og omsetjing av rusmiddel skal vere tydelege for lærestaden sine tilsette, elevar, lærlingar og føresette.

Rusarbeidet omfattar både alkohol, dopingmiddel, narkotika og ugunstig bruk av legemiddel.

2 Førebygging i skolen

2.1 For skolen

Leiinga ved skolen skal informere elevar, tilsette og foreldre om «Plan for rusarbeid» og innhaldet i han ved skolestart.

Arbeidet med planen skal ligge i årshjulet. Planen skal vere ein del av opplæringa og det systematiske arbeidet for eit trygt og godt læringsmiljø (Oppll.kap.12).

Samtale om rusmiddel skal vere tema i elevsamtalen

Samarbeid

Skolen samarbeider med skolemiljøutvalet, elevrådet og foreldre i det haldningsskapande rusførebyggande arbeidet.

Skolen samarbeider med russen, kommunen og politi om tiltak for å informere om skadeleg bruk av rusmiddel, og fremme haldningar og rusfrie tiltak som ein del av avgangsmarkeringa.

- [Les om å vere russ i Møre og Romsdal](#)
- [Les om russetid på ung.no/russ.](#) 

Skolen samarbeider med kommunen om gjennomføring av UNGDATA for å kartlegge oppvekstvilkåra til elevane.

Opplæring

Opplæring i haldningar og kunnskap om rusmiddel og skadeleg bruk skal vere ein del av undervisninga i følge den overordna delen av LK 20, folkehelse og livsmeistring. Elevane skal få kompetanse som fremmer god fysisk og psykisk helse og evne til å ta gode livsval.

Sjå læringsressurs i undervisning på nettstaden weedensenteret.no 
(Helsedirektoratet)

2.2 For elevar

Kva kan du gjere?

- Bry deg om, og ta vare på vennane dine.
- Skaff deg informasjon om rusmiddel og skadar.
- Tenk gjennom kva du vil gjere i situasjonar der det er tilgang på rusmiddel.
- Allier deg med nokon i same situasjon.
- Marker haldningar, sei nei takk.
- Skap gode rusfrie alternativ.
- Avgrens alkoholinntaket.
- Ikkje kjøp alkohol til ungdom under 18 år.
- Sei ifrå til ein vaksen på skolen om du er bekymra for deg sjølv, eller medelevar.

Visste du at det store fleirtalet av ungdom tar avstand frå narkotika?

Har du spørsmål om rusmiddel? Lurer du på om rusmiddel er skadeleg og påverkar helsa di?

- [Les om rusmiddel \(ung.no\)](#) 
- [Les om cannabis og korleis det verkar på hjernen din \(weedensenteret.no\)](#) 

Alle barn og unge skal beskyttast mot å bruke, lage, frakte eller selje narkotika (Barnekonvensjonen)

2.3 For foreldre

Kva kan du gjere?

- Ver eit godt førebilete.
- Skaff deg informasjon om rusmiddel og skadar.
- Set tydelege grenser. Forsking viser at ungdom drikk mindre dersom du som føresett set tydelege grenser. Eit redusert alkoholinntak førebygger også utprøving av andre rusmiddel.
- Ikkje send med ungdommen alkohol på fest.
- Ta kontakt med, og allier deg med andre føresette og lag felles avtalar.
- Ta kontakt med hjelpetjeneste i kommunen eller skolen om du har spørsmål om rusmiddel, eller er bekymra for ungdommen sitt rusmiddelbruk.

Visste du at..

- dei fleste ungdommar høyrer og vektlegg kva føresette meiner om rusmiddelbruken deira?
- dei fleste ungdommar ønsker at føresette har klare haldningar og set tydelege grenser?

Rettleiar for foreldre

Kompetansesenter rus – Midt-Noreg har utarbeidd heftet "Heldig er den ungdommen som har TEITE foreldre – en veileder til foreldre om ungdom og rusmidler".

Bestilling av heftet:

St. Olavs Hospital HF

Kompetansesenter rus – Midt-Norge

Postboks 3250 Sluppen, 7006 Trondheim

Telefon 73 86 29 00



Heldig er den ungdommen som har TEITE foreldre

En veileder til foreldre om ungdom og rusmidler

Rita Valkvæ

 **ST. OLAVS HOSPITAL**
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Foto: Forsidebilde

3 Tidleg innsats

3.1 Teikn og signal

Eksempel på signal som kan gi grunnlag for bekymring, men som ikkje treng å bety at ein ungdom brukar rusmiddel:

- likegyldigheit til prestasjonar på skolen
- fråver frå skole/arbeid, forsøv seg ofte og gløymer avtalar
- endring i humør og temperament
- ofte trøytt over tid
- kjenslemessig ustabilitet, kroppsleg uro, angst, konsentrasjonsproblem og er trist
- skifte av vennar og problem med å høyre til sosialt
- endra allmenntilstand
- åtferd som kan tyde på at eleven er rusa.

Signal på at eleven rusar seg er ulik for kvar enkelt. Framhev positive kjenneteikn og åtferd som bidrar til å inkludere ungdommen.

Les Helsedirektoratet sine faglege retningslinjer "Tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge"



3.2 Rutinar

Alle tilsette på skolen har plikt til å følge med på om elevane har eit trygt og godt skolemiljø. Tilsette skal melde frå til leiinga når dei er bekymra for ein elev.

Ved bekymring:

- Kontaktlærer gjennomfører samtale med elev
- Informerer avdelingsleiar

Ikkje grunnlag for bekymring:

- Avslutt saka

Ved vidare bekymring:

- Kall inn føresette og elev til samtale
- Informer om skolen sitt ansvar og rutinar.
- Utarbeid ein oppfølgingsavtale
- Målet er støtte og tilrettelegging.

Skjema for oppfølringssamtale mellom skole og elev finn du på MRFK-Læringsmijø/aktivitetsplikta/malar og rettleiarar

Vurder alltid melding til barnevernet (barnevernslova § 6-4), ved misbruk av rusmiddel:

- [Melde frå til barnevernet \(bufdir\)](#) 
- [Opplysningsplikt til barnevernet \(Udir\)](#) 

Er skolen usikker på om saka skal meldast?

- Kontakt barnevernet og drøft saka anonymt.

3.3 Samtalerettleiar

Ungdom som misbrukar rusmiddel opplever ofte ulike kjensler til det å slutte med rus. Tips til samtalen:

- Gi uttrykk for bekymring, men hugs at det er bekymringa di. Spør om elev og foreldre deler bekymringa di, og undersøk korleis eleven opplever situasjonen.

- Ver tydeleg på skolen sine rutinar og konsekvensar.
- Ver framtidsretta- «Kva for ønsker har du for livet ditt framover? «Korleis påverkar rusmiddelbruk kvardagen din og eventuelle framtidsplanar?»
- Bekreft ressursar hos eleven – «Har du eigne forslag til kva du kan gjere for å endre vanane dine?» «Finst det nokon hindringar for deg viss du skulle velje å slutte og ruse deg?»
- Spør om samtykke før du kjem med forslag til tiltak «Kan eg få kome med forslag til tiltak?» Er det vi har snakka om noko som kan passe for deg?

Sjå hjelpeark "Den gode samtalen". (DOCX, 45 kB)

Sjå Snakkomrus (ROP – Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse)



4 Eleven som pårørende

4.1 Eleven sine reaksjonar

Eleven som pårørende tar ofte ei av fire roller:

- helten – den flinke og pliktoppfyllande eleven
- klovnen/maskoten – han som alltid trekker til seg merksemd ved å vere morosam eller gjere rare ting
- den usynlege/stille eleven – som sit i ein krok for seg sjølv og aller helst vil vere usynleg
- sinnataggen – den sinte/utagerande eleven

Omgrepet «barn som pårørende» blir brukt om mindreårige barn som har ein føresett eller eit søsken som er pasient med psykisk liding, rusmiddelavhengigheit, alvorleg somatisk sjukdom eller skade.

Barn som veks opp i ein familie med rusmiddelavhengigheit har auka risiko for å utvikle emosjonelle, kognitive, sosiale og psykiske problem. Dette er særleg sårbare elevar.

Elevar som pårørende kan vise ulike reaksjonar:

- åtferdsproblem (endring i humør og/eller temperament)
- utfordringar på skolen (konsentrasjonsproblem eller udokumentert fråver)
- risikoåtferd og lovbrøt
- angst og/eller depresjon
- låg sjølvtilitt
- påfallande trøytt, magesmerter, hovudverk, vanskar med inntak av mat
- trist, tilbaketrekking, motorisk uro, kjenslemessig ustabilitet, problem med vennar og det å høyre til sosialt

- skam, skuld og bebreidar seg sjølv
- stressa og engsteleg

4.2 Skolen si rolle

Slik kan skolen ta vare på elevane:

- gi tryggleik og struktur
- vise omsorg
- bygge gode relasjonar til elevane
- vere raus i møte med elevane
- bidra til meistring og håp
- tåle elevane
- anerkjenne elevane
- bry seg

Alle tilsette er viktige hjelparar – du kan gjere ein forskjell

Større åpenhet vil redde flere barn!

“Mange av de berørte barna forteller historier om skolen som et fristed, og om læreren som den viktige støttespilleren. Større åpenhet vil redde flere barn! Vi vegrer oss mot barns smerte, derfor lukker vi øynene. Skolen og lærerne har et medansvar når det gjelder å bidra til større åpenhet og å se de berørte barna for å hjelpe dem så de slipper å bære hemmeligheten alene. Lærerrollen er ikke å være terapeut, men å gå sammen med barnet.” – Frid Hansen ved Borgestadklinikken

Kva betyr skolen for elevane?

- ein stad for struktur, sosial kontakt og meningsfull kvardag

- ein stad for å høyre til, identitetsutvikling og fellesskap
- ein fristad.

4.3 Ressursar

- [Unge pårørende \(ungeparorende.no\)](https://ungeparorende.no) 
- [Pårørendesenteret \(parorendesenteret.no\)](https://parorendesenteret.no) 
- Organisasjonen Barn av rusmisbrukere