

Ta rusmidler på alvor

Informasjon til foreldre



Nøtterøy
kommune

– med vind i seilene

Bakgrunn

Rusmisbruk blant ungdom er en sammensatt problemstilling. Det finnes utfordringer knyttet til alkoholbruk, men det er også en økende bekymring for omsetning og bruk av illegale rusmidler.

Erfaringer viser at den stereotypiske bruker med svake karakterer, lav sosialøkonomisk status og vanskelig bakgrunn på langt nær representerer gruppen som ruser seg.

Ungdommer med gode karakterer, ressurssterke hjem og gode forutsetninger er minst like sterkt representert, sammen med ungdommer som befinner seg midt i mellom disse motpolene. Ungdommer som bruker rusmidler har ulik bakgrunn, etnisitet og sosioøkonomisk status.

Rus har for noen blitt en alternativ mestringsstrategi i møte med vanskelige livssituasjoner. Disse kan betegnes som medisineringsbrukere. For andre er rusbruken knyttet til fest, moro og sosiale sammenkomster, de kan betegnes som rekreasjonsbrukere. Uavhengig av årsaken, trenger ungdommer som har utviklet et rusproblem, eller er på vei inn i, hjelp, oppfølging og adekvate tiltak for å komme ut av misbruket, eller hindre at de kommer inn i det.

Informasjonsbrosjyren er ment som et hjelpemiddel for foresatte og andre omsorgspersoner ved bekymring.

Ta rusmidler på alvor

Noen sitater - ungdommenes svar på en del viktige spørsmål om ungdom og rus

Ungdom ruser seg fordi

- Rus gir gode følelser som ellers ikke kommer frem når man er ung
- Mange synes det er digg og moro å være ruset
- Det er lettere å få tak i dop enn alkohol. Du slipper å stå i kø på polet.
- Sosialt samvær
- Ungdom søker spenning og er nysgjerrige. De kjeder seg.
- Gruppepress. Vennene gjør det.
- Problemer med familien, foreldrene har skilt seg og de krangler mye
- Foreldrene spiser piller selv
- Foreldrene er for opptatt av egen karriere og egenutvikling
- Ungdom prøver å skaffe seg en identitet
- Eldre kule ungdom gjør det
- Det har blitt en del av moten
- Takler ikke press fra skole, samfunnet. Det er lagt for mye vekt på at ungdommen skal prestere noe. Ungdom blir stresset og får angst av dette.
- Flukter fra hverdagslivet. Et ønske om å komme seg bort.
- Det er ruskultur i Norge, bare tenk på alkohol og voksne
- Fritidsproblemer

Dette bør foreldre se etter

- Ungdommer sier det kan være vanskelig å se etter tegn og symptomer. Når de har ruset seg, prøver de å skjule det mest mulig for foreldrene.
- De velger å komme hjem når rusen begynte å gå ut av kroppen, og går rett inn på rommet. Som følge av dette oppfordres foreldre til å se mer på oppførselen totalt sett, enn kjennetegn på hvordan hvert stoff virker. Mange av symptomene kan forveksles med puberteten og hormonsvingninger, men stol på intuisjonen din. Foreldre har ofte sagt etter å ha oppdaget at barnet ruset seg, at de visste det var noe.
- Humørsvingninger, aggressivitet og / eller sløvhet
- Er veldig trett på mandager og tirsdager
- Vekttap på kort tid
- Dårlig matlyst og /eller kan ha matkikk
- Økende sukkerbehov
- Slutter å drikke alkohol i helga (er imot alkohol)
- Driker mye vann, spesielt på mandager og tirsdager
- Stort pengeforbruk, eller har mye mer penger enn vanlig
- Kodesnakker i telefonen
- Unngår blikkontakt (store / små pupiller) unngår å snakke med deg
- Dårligere skolerestulater, større fravær, blir mer likegyldig
- Nye venner og brått skifte av klesstil
- Får kviser, er bleike, sier de ofte er syke, skjelvninger i hender, grimaser og skjærer tenner
- Bruker mye røkelse på rommet (skjule for hasjrøyk) og røde øyne
- Bruker mye cleareyes øyedråper (får bort det røde i øynene) og pudder
- Overnatter ofte hos venner som foreldrene ikke treffer
- Kommer ofte seint hjem på søndag ettermiddag
- Holder seg unna familiesammenkomster. Isolerer seg.
- Roter mer på rommet enn vanlig
- Når de kommer sent hjem, lyver de om at de har sovnet på nachspiel, fått seg kjæreste eller sier de hadde ikke penger til drosje
- Glemmer avtaler

Dette kan foreldre gjøre for å hindre at barna deres ruser seg

- Foreldre kan kun forebygge fram til det øyeblikket valget barnet får om å ruse seg dukker opp
- Det eneste måtte være å låse dem inne og holde dem i bånd, men det går heller ikke an
- Ikke vær så naive - ikke tro at deres barn ikke ruser seg. Alle typer ungdom kan begynne.
- Satse mer på familien, - ikke skille seg og krangle om hvem som skal ha barna
- Bruke mer tid på aktiviteter med barna - selv om de begynner å bli tenåring
- Foreldre skal være forbilder, - ikke misbruke piller og alkohol selv
- Viktig å lære barna å si nei til ting og å kunne stå på egne bein
- Lære seg om narkotika og opplyse om bivirkninger ved bruk av stoff
- Snakke åpent med barna sine uten å moralisere
- Engasjere seg, men ikke nødvendigvis lese dagboken til sitt barn
- Sette grenser (tørre å være upopulær der og da, det tjener seg på sikt), - være foreldre, ikke kamerater

Slik bør foreldre opptre når de oppdager at barnet deres ruser seg

- Vær forberedt på at ungdommen ikke vil snakke om dette med deg. Ungdommen vil helt sikkert benekte, og prøve å holde deg utenfor pga. dårlig samvittighet.
- Husk at ungdommene ofte ikke ser på eget rusmisbruk som noe problem, selv om de vet at det er farlig
- Foreldrene bør reagere. Men hvordan, kommer an på hvor alvorlig misbruket er.
- Skaff deg kunnskap først, før du tar det opp.
- Ikke bli hysterisk og få panikk
- Ikke tenk død og begravelse med en gang hvis ungdommen bruker ecstasy, amfetamin og hasj
- Ta en prat. Kjefting og aggressivitet løser ingenting. Da slår ungdommen seg vrang, eller lukker seg inne (ørene lukkes)
- Prøv å forstå og lytte!
- Ikke vær fordømmende. Det er annerledes å vokse opp i dag enn da du var ung.
- Ikke bruk "Da jeg var ung", det er leeeeeenge siden for ungdommen, og de klarer ikke relatere det til seg selv i dag
- Spør hva slags stoff det dreier seg om
- Snakk om egne følelser (redd, lei deg etc)
- Søke hjelp for deg selv, be ungdommen søke om profesjonell hjelp
- Ikke avvise eller kaste dem ut
- Ikke lås dem inne
- Prøv å få ungdommen sysselsatt

Hvis ungdommen har et større misbruk

- Motiver ungdommen for behandling

Slik får ungdom tak i narkotika

- Det er lettere å få tak i narkotika enn alkohol. Det veier mindre, er billigere og har ingen aldersgrense.
- En telefonsamtale er nok
- Kjøper det av venner og bekjente
- Man må kjenne de riktige folka
- På bussen, i byen, i sentrum av Tjøme, på skolen osv
- Mange begynner å selge selv for å finansiere eget forbruk
- Pris (første gang er det ofte gratis), de kan fort havne i gjeld (kan få problemer med tilbakebetaling da det kan rente seg, ond sirkel som er vanskelig å komme seg ut av aleine)
- Hasj er billigst, kokain er dyrest
- 1 gram hasj koster ca 100 kr
- 1 ecstasy tablett koster mellom 150-300 kr
- Amfetamin koster 300 - 500 kr. for et gram
- Kokain koster 750 - 1500 kr. for et gram
- Lsd 100 - 200 kr. per bit
- Vær obs på hva som kommer i postkassen. Kan bestille syntetiske stoffer på nettet, får det hjem i postkassen.

Informasjonen under er laget av ansatte på Uteseksjonen i Oslo

Det er viktig å ta ungdoms stoffmisbruk på alvor, og mange foreldre bekymrer seg.

Forskning viser at flere og flere unge har prøvd ulike rusmidler, Statens institutt for alkohol og narkotikaforskning (SIFA, 1999) viser til at hver fjerde ungdom i Oslo i alderen 15 til 20 år har brukt cannabis (hasj). Nye undersøkelser sier at 30 % av unge i Bærum har røyket cannabis / marihuana.

Sjansene er store for at ditt barn vil bli tilbudt stoff, prøver stoff eller har venner som bruker stoff.

Mange foreldre bør være forberedt på at barnet kommer til å prøve rusmidler og sier at «de liker opplevelsen.»

Hvem ruser seg?

Det er en myte at ungdom som ruser seg kommer fra dårlige sosiale kår. De fleste ungdommene har startet med å ruse seg «til fest». Mange klarer å holde rusingen på dette nivået lenge. De går ofte på skole eller har jobb, er med i organiserte idretter eller helsestudio, bor hjemme hos foreldrene eller bor for seg selv.

Hvor skadelig er det at ungdom ruser seg?

Mange ruser seg uten å ta umiddelbar skade. Faren for skader øker avhengig av mengden og typen narkotika ungdommen bruker. Narkotika kan virke forskjellig fra individ til individ og fra gang til gang. Faren for overdose er større om man blander ulike stoffer (også alkohol). Innholdet av narkotisk stoff i hver brukerdose kan variere. Det kan derfor være vanskelig å forutsi virkningen av stoffet og hva man får i seg. Virkningen er også avhengig av den enkeltes sårbarhet.

Skadene kan være psykiske problemer som angst, depresjoner og psykoser. I tillegg kan fysiske problemer som kvalme, hodepine, endring av hjerterytme, senkning av blodtrykket, muskelkramper, etsing på tennene, vitaminmangel og underernæring være virkninger av narkotikaen.

Stoffene er ekstra skadelige fordi ungdom vokser og utvikler seg.

Det er erfart at ungdommene selv ikke ser hvilke skader som kan oppstå blant de som bruker stoff. De som ender opp med psykiske problemer trekker seg unna miljøet. Rollemodellene som er igjen i stoffmiljøet har ennå ikke tatt skade, og formidler kun positive opplevelser ved og ruse seg.

Det å snakke om psykiske problemer er tabubelagt også blant ungdom.

Sjokk

Mange foreldre får sjokk når de oppdager at barnet deres ruser seg. Krisereaksjoner som å fornekte misbruket eller å overreagere og ty til «panikkartede» tiltak er vanlig.

Mange sliter med dårlig samvittighet fordi de kanskje tenker at de ikke har vært gode nok foreldre. «Er det min feil?» er det mange som spør seg om. Mange velger å skjule barnets misbruk for venner, familie og andre foreldre. I denne fasen er det viktig å dele dine bekymringer med andre.

Løsningsfasen - hva skal man gjøre?

Når foreldre har erkjent at barnet bruker narkotika, kan de komme over i en mer løsningsorientert fase. På dette tidspunktet kan man lettere søke å ta imot hjelp. En ungdom sa det slik da det ble spurt om å lage brosjyre og hva bør det stå der;

«Selv om barna dine ruser seg må du ikke utelukke dem fra din tilværelse, men prøv å få dem med på aktiviteter og reiser slik at de føler seg som en del av familien og har tilhørighet. Vær åpen og en god lytter. Gi dem tillit og tid. Men aldri gi opp barna dine hvis de vil ut av rusmiljøet / gjengmiljøet. Støtt dem, men ikke la dem styre deg. Du må huske at du har et liv og leve du og».

Noen råd til foreldrene

- Skaff deg kunnskap om rusmidler.
- Tenk over ditt eget syn og bruk av rusmidler, inkludert alkohol.
- Snakk sammen og lytt til hverandre.
- Sett grenser og vær tydelig.
- Oppsøk de stedene ungdommen oppholder seg.
- Snakk med andre foreldre.
- Vær forberedt på at ungdommen ikke innrømmer bruk av rusmidler.
- Ta raskt kontakt med hjelpeapparatet.
- Vær forberedt på å møte hjelpeapparatets taushetsplikt.

Hvor får dere hjelp?

Hjelpeapparatet kan ofte virke lite tilgjengelig når man har behov for det. Det kan være vanskelig å få en oversikt over de ulike tilbudene. Myndighetsalderen er 18 år, og sosialarbeidere har en lovpålagt taushetsplikt. Ungdommen selv kan oppheve taushetsplikten hvis han eller hun ønsker dette. Hjelpeapparatet har plikt å hjelpe deg som foreldre ved å gi deg råd og veiledning. Det er bestemt i lovverket.

Sosialtjenesten NAV

Gir økonomisk bistand, råd og veiledning i en vanskelig livssituasjon. Har ansvaret for å bistå med å søke behandlingsplass på institusjon. Har oversikt over ledige kommunale institusjonsplasser og garanterer økonomisk for denne. Sosialkontoret kan også informere deg om mulighet for plassering av ungdom på tvang på institusjon.

Barneverntjenesten

Gir råd, veiledning og iverksetter hjelpetiltak for barn og ungdom under 18 år.

Institusjonsbehandling

Institusjonsplass kan søkes direkte til institusjonen. Men det bør innledes et samarbeide med sosialkontoret eller barneverntjenesten for oppfølging og økonomisk dekning av oppholdet.

Polikliniske behandlingstilbud

- Barne og ungdomspsykiatrien (BUP): Poliklinisk psykiatrisk tilbud. Man må ha henvisning fra lege.
- Psykiatrisk Ungdomsteam (PUT): Gir poliklinisk oppfølging av unge rusmisbrukere og deres foreldre. Man må ha henvisning fra lege.
- Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT): Yter tilbud til elever i grunnskolen og videregående skole. Ta kontakt med klassestyrer.
- Familievernkontorene: Gir poliklinisk hjelp til familier.

Skolen

Ta kontakt med klassestyrer. Forklar din bekymring. Be om at temaet rusmidler blir tatt opp på neste foreldremøte.

Helsestasjonen

Har eget tilbud for ungdom. Foreldre kan også ta kontakt.

Politiet

Har polititjenestemenn som jobber forebyggende og som kjenner ungdomsmiljøene der du bor. De benytter seg av Bekymringsamtaler for de under 18 år.

Ruskontrakter (15 til 18 år)

Politiet, ungdomshelsestasjonen, barnevernet.

Frivillig ruskontrakter (under 15 år)

Skole, helsesøster, foresatte, politi og barnevern samarbeider.

Utekontakten i Tønsberg

Jobber med forebyggende og oppsøkende sosialt arbeid blant ungdom, og tilbyr samtaler samt hjelp og støtte til å komme i kontakt med de rette instanser, enten en nå har utfordringer i forhold til jobb, skole, rus, bolig el. l.

Hasjavvenningskurs

Ut av tåka

SLT koordinator Nøtterøy kommune