

videregående skole og ikke tabuisere, fordi psyken er et viktig fagområde. Åpenhet og dialog er sentralt i skolen.

5. - Man kan få opp øynene for den erfaringen som tidligere brukere av hjelpetilbud har. Det er en utfordring å holde seg rusfri gjennom livet, og ikke bare i korte perioder, fordi utfordringene kommer jevnlig i et livsløp.

6. - Vi ønsker å være «normale» samfunnsborgere. For å klare dette trenger vi individuell hjelp. Selv om man er 100 % selvhjulpen og en produktiv samfunnsborger, er økonomi et problem fordi mange som har vært igjennom behandling jobber redusert. En som er selvhjulpen og frisk mister mange rettigheter, eksempelvis innen tannhelse. Det er urimelig i en sårbar recovery-prosess. Det er skummelt å løsrive seg fra all støtte nå man har vært avhengig av hjelp i mange år. Det burde være belønnende å ha ønske og vilje til å klare seg selv. Du må være veldig målrettet og bestemt for å klare å gå din egen vei. For å få dette resultatet trengs flere stillinger som erfaringskonsulenter og likemenn i kommunene, og et mye bedre organisert ettervern som fokuserer på muligheter framfor begrensninger. Det er betydningsfullt å skape nettverk med andre med erfaringer, og gi håp om at det går an å etablere et bedre liv også uten medikamentbehandling. Troen på total rusfrihet er sentral.

*Av: Marit Vasshus, KoRus vest Stavanger*

## RUSFORSKNING



### Én av tre akuttinnlagte var påvirket av rusmidler

En av tre pasienter som ble innlagt på akuttmottaket ved Oslo universitetssykehus på grunn av skader, var påvirket av rusmidler på skadetidspunktet. Dette viser en studie fra Folkehelseinstituttet.



Foto: Colourbox

### Én av fire på byen i Oslo har nylig brukt illegale stoffer

Blant folk som går ut på byen i Oslo har hver fjerde person (25 prosent) nylig brukt ett eller flere illegale stoffer, viser en studie fra Folkehelseinstituttet. Studien er basert på spyttprøver fra 1100 personer ved 12 utesteder i Oslo.





Foto: Colourbox

## Livskvalitet hos ruspasienter forbedres etter innleggelse

I en studie ved Sørlandet sykehus har forskere sammenlignet livskvalitet mellom pasienter innlagt på medisinsk avdeling og pasienter med ruslidelse innlagt på avrusingsavdeling ved Sørlandet Sykehus. Ved innleggelse hadde pasientene med ruslidelse lavere livskvalitet på alle områder (fysisk, psykologisk, sosialt og eksistensielt) sammenlignet med pasienter innlagt ved medisinsk avdeling

ved innleggelse. Ved oppfølging 6 måneder etter utskrivelse fra avrusingsavdelingen var livskvaliteten moderat forbedret på alle domener for pasientene med ruslidelse. Men for alle områder bortsett fra fysisk helse var livskvaliteten fortsatt betydelig lavere enn hos pasienter ved innleggelse i medisinsk avdeling.

## Innsatte i fengsel - en gruppe med stort behov for rusbehandling

En ny rapport fra SERAF beskriver rus og helsesituasjon blant innsatte i norske fengsel. Studien som rapporten er basert på, The Norwegian Mental Health and Addiction Study (NorMA), er en omfattende nasjonal studie, med 1499 respondenter.

Basert på funnene i rapporten kan man konkludere at innsatte i norske fengsel utgjør en gruppe som har behov for betydelige tiltak, både når det gjelder somatisk helse, psykisk helse og rusbehandling.