

Hva spør ungdom om på RUStelefonens tjenester?

Ungdom er reflekterte, nysgjerrige og bryr seg om venner som har rusproblemer. Det er inntrykket til rådgiverne på RUStelefonen. De erfarer også at foreldre har lite kunnskap om rusmidler, og at det ser ut til at en del unge mennesker sliter med angst og depresjoner.

AV: ANJA KRISTIN SOLHEIM SKAR OG PEDER SOLVANG FRA RUSTELEFONEN

FØRST VIL VI NEVNE at ungdom i liten grad bruker telefon når de kontakter oss. De foretrekker å skrive til oss eller bruke live-chat. RUStelefonen svarer på rusrelaterte spørsmål som blir stilt på vår chat, på egen hjemmeside (www.rustelefonen.no), på klaraklok.no (H.dir) og på ung.no (Buf.dir). Vi har klart mest kontakt med ungdom gjennom disse nettbaserte gratistjenestene (snittalderen på telefon er 36 år, på klara-klok.no og ung.no er den 16 år). Hvorfor det er slik kan det være ulike grunner til; unge i dag lever livet på nett, «telefonering» er kanskje litt gammeldags, telefontjenesten er ikke gratis, og mange synes nok at det er mindre ubehag forbundet med å kommunisere skriftlig.

Men innholdet i henvendelsene fra ungdom er det samme, enten de kommer via telefon eller på nett. Vi kan grovt sett dele dem inn i to hovedgrupper: De som har spørsmål om sitt eget bruk av rusmidler, og de som har spørsmål for eller om andre.

De som har spørsmål om sin egen bruk av rusmidler:

Mange av ungdommene som kontakter oss lurer

på konsekvensene ved bruk av rusmidler. Dette handler både om kortsiktige og langsiktige konsekvenser. «Hvor mye skal jeg drikke?» ... «hva skjer hvis jeg ...?», «hvor farlig er ...?» eller «er det farlig å ...?», «hva er farligst av hasj og alkohol?» er vanlige formuleringer. De rusmidlene som oftest går igjen er uten tvil cannabis og alkohol. Men piller (ofte benzodiazepiner), amfetamin og ecstasy/MDMA er også godt representert.

Det er mange som kontakter oss om opplevelser de har hatt i påvirket tilstand, akutte skader og problemer. Da dreier det seg ofte om at man har tatt (for) mye av et stoff; om hvor farlige de ulike rusmidlene er og om bivirkninger. Mange av dem som har hatt ubehagelige erfaringer er bekymret for sin egen helse og har ingen de kan (eller tør) snakke med. Noen har for eksempel hatt ubehagelige opplevelser etter å ha brukt et eller flere rusmidler. En del har blandet ulike rusmidler og er redde for konsekvensene. Andre opplever «nedturer» etter mye festing eller eksperimentering med ulike stoffer, har mye angst rundt dette og lurer på om det er farlig. Vi får også en del henvendelser som omhandler urinprøver og påvisningstider.



STOR PÅGANG FRA UNGE: Anja Skar og Peder Solvang hos RUStelefonen (foto: Runa Frydenlund)

Det er også noen som spør om hvordan de kan unngå å bli stigmatisert/utestengt fordi de ikke ruser seg, eller om det er normalt å bruke et rusmiddel i gitt alder. Dette gjelder i stor grad alkohol (drikkepress).

Noen av ungdommene som kontakter oss har psykiske problemer som angst og depresjon, og ser på sitt rusbruk som selvmedisinering. Vi er spesielt opptatt av at denne gruppen tar kontakt med hjelpeapparatet, fordi de kan ha større risiko for å utvikle rusproblemer og avhengighet enn andre.

I kontakten med ungdom må vi ofte balansere mellom skadereduksjon og brukerveiledning. Vi

vet at mange av dem som henvender seg til oss enten allerede har ruset seg eller kommer til å gjøre det, og i det perspektivet er det viktig å gi dem informasjon som kan være skadereduserende. Samtidig er vi veldig klare på at vi ikke gir opplæring i rusbruk; hvis en ungdom for eksempel spør hvordan han/hun skal lage en joint eller hvordan de skal lage hjemmebrent, så får de ikke svar på det.

Mange spør også på forhånd om hva som vil komme til å skje ved inntak av et eller flere rusmidler. Da er det ofte også spørsmål om hvor mye som er en passende mengde å innta av et rusmiddel, eller hvordan man kan ruse seg på



tryggest mulig måte. Dette er vi forsiktige med å svare på av ulike grunner. For det første fordi det kan klassifiseres som brukerveiledning, og det gir vi ikke. For det andre fordi «farlig mengde» ofte er veldig vanskelig å angi da dette varierer fra person til person og mellom de ulike rusmidlene. Og når det gjelder illegale stoffer vet man aldri hvor mye virkestoff (og tilsetningsstoff) en gitt mengde inneholder. Uansett vil det aldri være helt trygt eller ufarlig å ruse seg. Likevel kan vi gi generelle råd som et ledd i skadereduksjonen. Det kan for eksempel være å innta minst mulig, ikke innta mer før man kjenner virkningen og å unngå kombinasjonsbruk.

En del av vårt mandat er også å gi informasjon om skadevirkningen til de ulike rusmidlene, selv om den som henvender seg ikke har bedt om det.

Den siste gruppen er skoleelever som skriver oppgave om rusmidler. Her handler vår jobb mye om å hjelpe elevene til å finne god informasjon/gode kilder. Vi gjør ikke leksene for dem, men hjelper dem ofte litt på vei ved å formulere tydelige, avgrensede problemstillinger. Når elever for eksempel etterspør «individuelle og samfunnsmessige konsekvenser av alkohol- og narkotika- bruk i Norge», blir det et litt omfattende tema. Mange lærere har nok en utfordring når det gjelder å lage gode skoleoppgaver om rus.

De som spør for andre:

Det er en del ungdom som henvender seg til oss fordi de har venner, kjærester, bekjente eller familiemedlemmer de er bekymret for. Den vanlige henvendelsen er «*hvordan skal vi få NN til å forstå at ... til å endre seg ... til å være åpen om rus*» osv.

RUSTelefonen er opptatt av at ungdom som bekymrer seg for andre som ruser seg får noen å snakke med, noen å dele det med. Flere av dem vi snakker med har et ønske om å hjelpe en venn som har problemer og det er fint. Men det kan være en stor utfordring og belastende på flere måter å skulle «ordne opp» for andre på egenhånd. Vi oppfordrer dem derfor til å ta kontakt med noen, gjerne foreldre eller andre voksne i omgangskretsen deres; lærer, helsestasjon, helse-søster, lege, sosiallærer, utekontakt eller andre.

Hvilke rusmidler dominerer?

– Alkohol og cannabis er uten sammenlikning de rusmidlene vi får flest henvendelser om. Dette er kanskje naturlig, i og med at alkohol er såpass vanlig og cannabis er det mest utbredte illegale stoffet både i Norge og verden forøvrig. Nest etter «de to store», kommer sentralstimulerende midler som amfetamin og ecstasy/MDMA. Dette gjenspeiler utbredelsen av disse stoffene i samfunnet ellers. Det er nok en tendens i tiden at ecstasy – gjerne MDMA i krystallisert/pulverform – er i noen grad på vei inn igjen.

En tendens vi også synes å se er at en del unge har et høyt forbruk av medikamenter. Dette dreier seg i hovedsak om:

- » Vanlige reseptfrie legemidler som Paracet, Ibux og allergimedisiner.
- » ADHD-medisiner som for eksempel Concerta og Ritalin (ofte illegalt anskaffet gjennom venner/kjente).
- » Beroligende/benzodiazepiner. Her må vi kanskje spesielt nevne Rivotril. Dette benzodiazepinet er antageligvis lett å få tak i illegalt. De som får benzodiazepiner av lege får som oftest Sobril.
- » Ulike varianter av antipsykotika og antidepressive/SSRI-medikamenter.
- » Smertestillende/opioider, for eksempel Tramadol.

Det er ikke umulig at en økende bruk av ulike typer medikamenter – enten de er utskrevet av lege eller anskaffet på annen måte – gjenspeiler en økende forekomst av ulike psykiske problemer blant ungdom.

Er alkohol ofte et tema?

Alkohol er ofte et tema, særlig blant de yngste. Veldig mange av dem som kontakter oss angående alkohol er i starten av sin «drikkekarriere». Det vil si at de enten aldri har drukket og vil ha veiledning om hvordan, hvor mye og hva de skal drikke, eller har drukket og lurert på ulike ting i forbindelse med det: Ting som har skjedd i fylla, akutte rusvirkninger, ettervirkninger og skader, og så videre.

” – *En god del unge vi har kontakt med – kanskje særlig gutter/menn – sliter med et begynnende alkoholproblem*

En god del unge vi har kontakt med – kanskje særlig gutter/menn – sliter med et begynnende alkoholproblem. De henvender seg til oss fordi de synes det er vanskelig å kontrollere inntaket, de klarer ikke å stoppe å drikke når de først har begynt.

Det er litt interessant at vi i Norge har så mange henvendelser om alkohol når vi vet at nordmenn drikker lite sammenliknet med land lenger sør (da vi var på besøk hos «Rustelefonen» i Portugal kunne de fortelle at de mottar få henvendelser som gjelder alkohol). Dette kan kanskje ha noe å gjøre med drikkekulturen i Norge. Men det er også tydelig at i Norge blir alkohol oppfattet som et rusmiddel, mens det i andre deler av Europa kanskje mer oppfattes som et nytelsesmiddel.

Vi får også mange henvendelser fra ungdom med foreldre som drikker mer enn de burde – i alle fall mer enn barna deres synes de burde.

Tar foreldrene også kontakt?

Vi har veldig mange samtaler med bekymrede foreldre. Ofte dreier dette seg om cannabis eller andre illegale stoffer (cannabis er uten sidestykke mest omtalt). En typisk henvendelse om temaet er fra en mor som har oppdaget at tenåringen hennes (ofte sønn) bruker/har prøvd cannabis. Det hun da ofte spør om er: «Hva gjør vi nå?».

Alkoholbruk blant ungdom er sjelden (i forhold til utbredelsen) et tema for foreldrene som henvender seg. Det burde det kanskje ha vært, og vi undrer oss litt over hvorfor dette ikke oftere er et tema. Vi vet at mange som prøver illegale stoffer for første gang gjør det under alkoholpåvirkning. I tillegg er alkohol i seg selv den største utfordringen samfunnet har når det gjelder ungdom og rus. I lys av dette er det litt merkelig at foreldre/foresatte ikke er mer opptatt av ungdommens alkoholbruk. ☒