



Oslo kommune  
Velferdsetaten

KOMPETANSESENTER RUS



## Rus – en nødvendig del av ungdomstiden?

– et hefte om tenåringstid og foreldrerollen med fokus på rusforebygging

# «Unge kan skremmes fra vettet, men ikke til vettet»

Arne Klyve (2006)



## **Dette heftet er rettet mot foresatte med i barn ungdomsskolen**

Heftet er utarbeidet av Oslo kommune ved Kompetansesenter rus – Oslo, Velferdsetaten, i samarbeid med Uteseksjonen og RUStelefonen. Heftet ble utgitt for første gang i 2006 og er utgitt med støtte fra Helsedirektoratet.

## **Hvorfor ruser unge seg?**

Spørsmålet om hvorfor unge begynner å bruke rusmidler har blitt stilt mange ganger. Uteseksjonen i Oslo er hvert år i kontakt med et stort antall unge mennesker. Ungdom oppgir følgende grunner til at de ruser seg:

- Det virker spennende eller morsomt
- Noen er nysgjerrige på hvordan det er
- Andre gjør det, og den unge ønsker å være del av et sosialt fellesskap
- Den unge har lyst på rusopplevelser
- Noen har problemer med skole/familie og forventninger fra samfunnet
- Andre ønsker å rømme fra virkeligheten og «aldri» bli voksne
- Det bare skjer som en del av ungdomstiden

## **Grunner for ikke å prøve rusmidler**

Sjeldnere stilles det spørsmål om hvorfor ungdom velger å ikke bruke rusmidler. Ungdom Uteseksjonen har vært i kontakt med oppgir følgende grunner til dette:

- Foreldrene har lært dem betydningen av å ta egne valg og se konsekvenser av valgene de tar
- De har rett og slett bestemt seg for å aldri prøve rusmidler
- De har snakket med foreldrene sine om hvorfor folk ruser seg, hvorfor det kan være vanskelig å slutte, at det kan være farlig, at noen rusmidler er ulovlige og at det å bruke rusmidler kan få store konsekvenser for livet videre
- De har fått klare regler hjemmefra, for eksempel om innetider eller hentetider. Dette skjermer dem for vanskelige valg situasjoner og kan hjelpe dem til å si nei
- De har lært seg argumenter for å si nei, for eksempel: «Ikke sikkert jeg takler dette – man vet aldri hvordan man reagerer...», «Jeg er solidarisk, det er ikke sikkert vennene mine takler dette, selv om jeg gjør det...»
- De kjenner til noen som har fått alvorlige psykiske eller fysiske skader etter bruk av rusmidler
- Å bruke rusmidler kan gå ut over skole- og idrettsprestasjoner

### **FAKTA**

Alkohol er det vanligste rusmiddelet blant ungdom, og er lett tilgjengelig for mindreårige. De vanligste måtene å skaffe seg alkohol på er gjennom venner eller familie, ved bruk av falsk legitimasjon og kjøp i butikker som selger til mindreårige.

# Foreldre er de beste forebyggerne!

På godt og vondt er ungdomstiden en brytningstid som utfordrer og stiller krav til både foreldre og barn.

Dette heftet handler om hvordan foreldre kan forholde seg til tenåringer og rusmidler. Hovedfokuset er rettet mot alkohol fordi det er det vanligste rusmiddelet i Norge, og derfor et rusmiddel «alle» vil komme i kontakt med. De fleste er også påvirket av alkohol første gang de prøver et narkotisk stoff.

Ungdomstiden er en tid da de unge skal løsrive seg fra foreldrene og finne sin egen voksenidentitet. Det er også en tid der mange foreldre opplever at de kommer til

kort. Gjennom dramatiske fortellinger om rusmisbruk blant ungdom og unge voksne, kan media gi oss et fordreid bilde av virkeligheten. Slik kan foreldres bekymringer forsterkes uten at disse bekymringene behøver å ha noen rot i virkeligheten.

Forskning viser at jo mer tid barn har sammen med familien, jo mindre er sjansen for å få problemer med ulike rusmidler. Ved å prioritere tid sammen med ungdommen din vil du også lettere kunne oppdage om noe ikke stemmer.

Et hovedmål i norsk alkoholpolitikk er å få de unge som begynner å drikke alkohol til å begynne så sent som mulig (utsette debutalderen).

## Foreldrerollen handler om:

- Å være tilstede som en trygg voksen
- Å bruke tid sammen
- Å snakke om både hyggelige og vanskelige ting
- Å ha det gøy sammen
- Å være en tydelig voksenperson
- Å finne en balanse mellom frihet og kontroll som både foreldre og barn kan leve med

**Jo tidligere man begynner å drikke alkohol, jo større er risikoen for å utvikle avhengighet innen ti år etter at man har begynt.**

*Ralph W. Hingson, Universitetet i Boston*

# Hvorfor drikker tenåringer?

## 1. Fellesskapet

Tenåringer er nesten alltid flere sammen når de drikker. De fleste synes det blir lettere å omgås andre når de har drukket.

## 2. Identiteten

Tenåringers prosjekt er å danne sin egen identitet som voksen. Likevel er mye av voksenverdenen utilgjengelig for ungdom, som for eksempel egen bil, leilighet og fast inntekt. Av «voksenting» er det å drikke alkohol enkelt å oppnå for en tenåring. Ved å drikke alkohol kan ungdom oppleve seg mer modne, erfarne og voksne.

## 3. Forventninger

Både blant voksne og ungdom finnes det normer knyttet til alkoholbruk, for eksempel ved måltider, i helger og på fester

## 4. Samfunnet

Ungdom har mange ulike påvirkningskilder som kan virke dobbeltkommunisierende når det gjelder alkohol og narkotika. Foreldre drikker selv, men nekter tenåringen å gjøre det samme. Foreldre, lærere og øvrighetspersoner sier at narkotika er livsfarlig. Samtidig kan tenåringene se og lese reportasjer om kjendiser som forteller om sin bruk av narkotiske stoffer, uten at denne misbruken ser ut til å ha noen negativ innvirkning på dem.

## 5. Seksualitet

Seksualitet er et følsomt tema når man er i puberteten. Noen tenåringer sliter med lavt selvbilde. Alkohol kan oppleves som et hjelpemiddel når man skal bli kjent med nye mennesker. Man kan føle seg mer modig, attraktiv og oppstemt hvis man drikker.

## 6. Virkningen

Ungdom kan lett oppleve tomhet, skole-tretthet, kjedsomhet og for mange krav i hverdagen både fra skole og hjem. Alkohol kan bli et fluktmiddel fra en hverdag som oppleves å være fylt av krav, mas og stress.

## FAKTA

På 9. og 10. trinn oppgir 20 % av ungdommene i Oslo at de har drukket seg beruset siste år. I samme aldersgruppe oppgir 5,1 % at de har brukt hasj de siste 12 måneder i motsetning til 3,2 % på landsbasis. (NOVA: Ungdata 2010-12).



## Råd til deg med tenåring i huset

Ungdom vil med stor sannsynlighet bli eksponert for rusmidler i nærmiljøet sitt.

### Snakk sammen!

Tenåringer kan gradvis oppleve samværet med familien som mindre viktig, og venner får stadig større betydning. Likevel trenger de foreldrene, men kanskje på en litt annen måte enn tidligere. Flere undersøkelser viser faktisk at ungdom ønsker mye tid sammen med foreldrene. De fleste unge sier de gjerne vil ha en trygg voksen å snakke med, en voksen som er tydelig og konsekvent.

La den unge få komme med sine oppfatninger. Lytt uten å avbryte, og prøv å se saken fra den unges ståsted. Opplevs det som vanskelig å få den unge til å snakke åpent, så forsøk å finne andre måter å tilnærme seg det som er vanskelig på. Av og til kan det å finne nye arenaer for viktige samtaler være lurt, som for eksempel kafébesøk, biltur eller en spasertur. La for all del ikke samtalen bli et «avhør». Når dere snakker sammen, si gjerne «Jeg blir redd hvis...», eller «Jeg blir glad hvis...» i stedet for «Du oppfører deg dårlig» eller «Du provoserer meg». I utgangspunktet er det viktig at den unge gis tillit, og at du tydelig uttrykker at du stoler på ungdommen din.

### Gi ros!

Tenåringer trenger å bli sett. De trenger å få positive tilbakemeldinger og oppmuntring av sine nærmeste.

### Vær en god rollemodell

Mange foreldre opplever at de i en samtale med tenåringen om rusmidler blir konfrontert med eget alkoholbruk. Vær tydelig på 18-årsgrense for kjøp av alkohol, og på farene ved bruk av alkohol og ulovlige rusmidler. Vær også tydelig på ditt eget forhold til rus.

### Sett klare grenser

Vær forelder, ikke kamerat. Ikke alle regler må diskuteres – noen er absolutte. Hvis den unge får være med på å bestemme grensene, er det mer sannsynlig at grensene blir holdt, enten det gjelder lekser, innetider eller rusmidler.

Lag gjerne skriftlige avtaler i «fredstid». Vær bevisst på hvorfor grensen er satt og vær tydelig på konsekvensene av å bryte reglene.

### Bry deg om «naboens barn»

Alle foreldre ønsker å bli varslet hvis barna deres har problemer. Vær derfor ikke redd for å bry deg om andres barn. Oppmuntre også ungdom til å ta vare på hverandre ved å varsle voksne når noen har problemer.

### Ta kontakt med lærere og skole

Ikke vær redd for å ta kontakt med skolen hvis du har spørsmål.

### Ha kontakt med andre foreldre

Lag nettverk med andre foreldre, i alle fall til de nærmeste vennene til ungdommen din. Gå på foreldremøter på skolen. Ha oversikt over hvem ungdommen er sammen med. At «alle de andre» får lov stemmer sjelden. Går det an å være enige om noen felles regler? Jo flere i venneflokken som føler at grenser er faste og klare, jo mer blekner bildet av at «alle de andre får lov».



### FAKTA

- I Oslo er gjennomsnittsalderen for første gangs bruk av øl 14,8 år, for vin 15,5 år og for sprit 15,6 år.
- I 2008 konsumerte ungdom på landsbasis i gjennomsnitt 4,33 liter ren alkohol. Dette tallet har de senere årene vært relativt stabilt. (Rusmidler i Norge 2008, SIRUS 2009).

## Nyttig å vite

- Det er uvanlig at 8. klassinger bruker rusmidler. Den gjennomsnittlige debutalderen når det gjelder alkohol i Oslo ligger på rundt 15 år
- Det er ikke illegale rusmidler som er det vanligste «party-dopet» – det er alkohol
- Ungdom lærer ikke «gode drikkevaner» av å få med alkohol hjemmefra. De drikker ofte dette i tillegg til det de får tak i ute
- Første gang ungdom får alkohol, hasj eller piller, er det vanligvis ikke av ukjente på fest eller av «langeren utenfor skoleporten», men av kjæresten, venner eller voksne de kjenner
- Forskning viser at det er en sammenheng mellom tidlig røykestart og alkoholdebut, og utprøving av hasj og andre illegale rusmidler. Enkelte av dem som debuterer tidlig, har høyere risiko for å utvikle rusproblemer senere i livet
- Jenter tåler mindre alkohol enn gutter
- Noen ungdommer lærer hjemme at «piller løser problemer». Dette kan senke terskelen for å prøve ut rusmidler i pilleform. Voksne som selv har et stort forbruk av piller bør være klar over dette
- Ingen kan sikkert vite hvilken effekt et illegalt rusmiddel vil ha, selv om de har prøvd det før eller kjenner andre som har prøvd. Det finnes ingen garanti for det illegale rusmiddelets styrke og hva det har blitt blandet med
- Blanding av rusmidler (også alkohol og reseptbelagte medisiner) kan være svært farlig. Beroligende midler som sovetabletter kan komme fra foreldrenes medisinskap
- Ungdom som har blitt bøtelagt av politiet for å ha oppbevart, brukt eller omsatt illegale rusmidler, kan oppleve alvorlige begrensninger når de senere skal velge yrke eller reise utenlands
- Ungdom har gjerne lite og dårlig kunnskap om alkohol og andre rusmidler



### MAJORITETSFORSTÅElsen

De som selv bruker hasj kan hevde at dette er noe alle gjør. Dette er ikke riktig. 95 % av alle unge på 9. og 10. trinn i Oslo har ikke prøvd hasj de siste 12 måneder. Det er altså kun 5 % som oppgir at de har prøvd.

## Hvorfor er alkohol farlig for tenåringer?

- Vold og alkohol henger sammen. Både voldsofferet og voldsutøveren er ofte alkoholpåvirket
- Risikoen for alle typer ulykker øker under alkoholpåvirkning
- Man havner oftere i krangel under alkoholpåvirkning
- Man har oftere sex man angres på under alkoholpåvirkning
- Tenåringer bedømmer dårlig konsekvensene av sin egen drikking
- Risikoen for senere problembruk er langt større for den som drikker mye og ofte i tenårene
- Små kropper tåler mindre alkohol enn store kropper
- Nesten alle som prøver narkotika for første gang er påvirket av alkohol

### Helsedirektoratets fem gode råd til foreldre:

- Ikke gi alkohol til ungdom under 18 år
- Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser
- Tenk gjennom ditt eget forhold til og dine egne grenser til alkohol
- Vis at du bryr deg
- Sett tydelige grenser

[www.settegrenser.no](http://www.settegrenser.no)

# Fakta om rusmidler



## Alkohol er det vanligste rusmiddelet blant ungdom

- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv
- Alkoholrus øker risikoen for å havne i ulykker, bli voldsoffer eller voldsutøver. Risikoen for å bli et rans- eller voldtektsoffer øker også
- Alkohol blandet med piller eller andre rusmidler kan føre til store komplikasjoner og i verste fall død
- Det er 18-årsgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for brennevin
- Det er forbudt å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år



## Cannabis er det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- Cannabis finnes i ulike former som hasj, marihuana og cannabisolje
- Cannabis røykes vanligvis blandet med tobakk, rullet som en sigarett eller i pipe
- Lukten er søtlig og kan minne om røkelse eller brent/svidd urtekrydder
- Virkningen kommer relativt kort tid etter inntak og kan vare i flere timer
- Hasjrusen er dempende og kan oppleves som avslappende
- Sanserintrykkene oppleves som sterkere, og rusen kan i noen tilfeller også gi lettere hallusinasjoner. Hallusinasjoner inntreffer oftest etter inntak av spesielt potent/sterk cannabis, eller ved bruk av syntetiske cannabinoider
- Ved omfattende bruk kan skadevirkningene komme i form av avhengighet, sløvhet og vansker med å følge opp skole og andre forpliktelser
- For noen kan hasjrøyking utløse psykiske problemer som angst og psykoser

## Syntetiske cannabinoider

- Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt herbal smoke), ofte under navnet «Spice». Slike urteblandinger har vanligvis begrenset effekt i seg selv og cannabinoideene var tilsatt for å gjøre rusen sterkere
- De syntetiske cannabinoideene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette gjør disse stoffene mye farligere enn cannabis
- Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer



## Sniffing av formfett, lighter-gass, lim med mer

- Snifferusen gir et kortvarig, alkohollignende «kick»
- Sniffestoffer foreligger i væskeform, men pustes inn som gass
- Virkningene kan være dramatiske med pusteproblemer, svimmelhet, kramper og akutte hjerterytmeforstyrrelser og blodtrykksfall
- Friske personer kan omkomme i forbindelse med inntak av sniffestoffer på grunn av akutt oksygenmangel og sniffestoffenes virkning i seg selv



## Amfetamin og metamfetamin er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som vanligvis kommer i pulverform

- Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og drikkes
- Virkningen kommer raskt etter inntak. Vanligvis varer amfetaminrusen i 3-6 timer, men kan vare lenger ved høyere dose. Rusen kan også opprettholdes lenger hvis brukeren tar nye doser
- Virkningene av amfetamin og metamfetamin er svært like. Vanlige symptomer på bruk er høy selvfølelse, pratsomhet, rastløshet, nervøsitet, svimmelhet og våkenhet
- Stoffene kan gi betydelige skadevirkninger. Mest fremtredende er psykiske problemer som angst og depresjoner. I noen tilfeller kan det også oppstå psykoser, spesielt i form av paranoide trekk
- Den stimulerende virkningen på hjerte- og karsystemet gir en økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser
- Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin. Det er imidlertid mer potent fordi det går raskere over til nervesystemet
- Metamfetamin selges vanligvis som amfetamin på gaten, og brukerne vet ofte ikke hvilket stoff de får i seg



Du finner mer nyttig informasjon på disse nettstedene: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no), [www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no), [www.politi.no](http://www.politi.no), [www.forebygging.no](http://www.forebygging.no), [www.fhi.no](http://www.fhi.no) (Folkehelseinstituttet), [www.settegrenser.no](http://www.settegrenser.no), [www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no), [www.ung.no](http://www.ung.no).



#### Kokain er et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokaplanten

- Kokain foreligger som oftest som et hvitt eller gulaktig pulver
- Vanligvis sniffes kokain, men stoffet kan også røykes og injiseres
- Kokainrusen gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring
- Rusvirkningen kommer ca. 1–2 minutter etter inntak. Varigheten er kortere enn for amfetamin, vanligvis kun mellom 15–60 minutter
- Kokain kan gi kraftige nedturer i form av angst og depresjoner
- Kokain har mange av de samme skadevirkningene som amfetamin



#### Heroin er et halvsyntetisk opiat

- Det meste av heroinen som omsettes i Norge foreligger som et lysebrunt, ofte litt klumpete, pulver.
- Virkningen gir ofte en følelse av velbehag kombinert med nedsatt selvkritikk og likegladhet
- Sult, smerte og andre dagligdagse behov kan bli likegyldige for brukeren
- Virkningene kan også være rastløshet og tretthet, kombinert med kvalme og oppkast
- Virkningen av en dose heroin varer som regel noen timer
- Den vanligste inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffes
- Bruk av heroin er lite utbredt i ungdomsmiljøene



#### Benzodiazepiner er reseptbelagte legemidler

- Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, angst-dempende og muskelavslappende virkninger.
- Vanlige benzodiazepiner er Valium, Sobril, Rivotril og Xanor
- Når benzodiazepiner brukes som rusmiddel, benyttes gjerne langt høyere doser enn når de samme stoffene benyttes som legemidler. I misbruksmiljøene finnes også importerte, illegalt fremstilte, benzodiazepiner
- Som rusmiddel brukes benzodiazepiner ofte sammen med andre rusmidler enten for å dempe uro etter bruk av sentralstimulerende stoffer, eller for å forsterke virkningen av alkohol og heroin
- Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser

#### LSD, spiss fleinsopp, muskatnøtt og andre hallusinogene stoffer

- Stoffene kan fremkalle synsbedrag og vrangforestillinger
- Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner
- LSD omsettes i form av kapsler, tabletter eller dryppet på papir/plastbiter
- Fleinsopp vokser vilt i naturen i Norge, men det finnes også utenlandske hallusinogene sopper og planter på markedet
- Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntreer vanligvis etter 5–20 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 30–90 minutter og kan vedvare opptil 12 timer etter inntaket
- Bruk av hallusinogener er lite utbredt i ungdomsmiljøene



#### Ecstasy kommer som oftest i tablettform eller som pulver (MDMA/MDA), og er et kjemisk fremstilt rusmiddel

- Tablettene kan ha mange forskjellige farger og logoer. Virkningene kommer etter ca. 30 min og varer i 4-8 timer
- Virkningen gir en følelse av oppstemthet, økt energi og redusert tidsfølelse, appetitt og tretthet
- Bruk av ecstasy er ikke spesielt utbredt i ungdomsmiljøene



#### GHB er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol

- GHB forekommer oftest som en tyktflytende, fargeløs, luktfri væske med salt smak. GHB finnes også som pulver og i kapsler
- GHB doseres vanligvis i brusker og drikkes, men kan også injiseres
- Virkningen inntreer gjerne i løpet av 15-30 minutter og kan fremkalle en rus hvor brukeren føler seg oppstemt
- Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkløshet og trøtthet
- Inntaket kan i alvorlige tilfeller føre til vrangforestillinger, kramper, hemmet pust, bevisstløshet og i verste fall død
- Bruk av GHB er lite utbredt i ungdomsmiljøene



**Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.**

#### TEGN Å SE ETTER

**Er du bekymret for en ungdom, kan dette være noen tegn å se etter:**

- Humørsvingninger, aggressivitet og/eller sløvhet
- Problemer med å stå opp om morgenen
- Vekttap på kort tid. Dårlig matlyst eller uvanlig stor matlyst
- Stort pengeforbruk, eller har mye mer penger enn vanlig
- Unngår øyekontakt eller å snakke med deg
- Dårligere skoleresultater eller stort fravær fra skolen
- Nye venner du ikke kjenner
- Sier ofte at de er syke, er bleke, har skjelvinger i hendene, har grimaser og skjærer tenner
- Glemmer ofte avtaler og kommer ofte for sent hjem

**NB: Mange av disse tegnene kan enkeltvis forveksles med vanlige pubertetsproblemer og ha helt andre årsaker enn befatning med rusmidler**

#### FAKTA

Ungdom som bruker rusmidler prøver oftest å skjule det for foreldrene. Det beste rådet er derfor å bruke tid sammen med tenåringen, snakke sammen, se på oppførselen totalt sett og stole på magesfølelsen. Som forelder skal du ikke avsløre rusmisbruk, men oppdage det.

# Hva hvis tenåringen har prøvd rusmidler?

Ikke få panikk. Snakk sammen, se på hvilke miljøer tenåringen ferdes i, og se gjerne på rådene som gis i denne brosjyren på nytt. Ikke vær redd for å kontakte hjelpeapparatet for råd og veiledning, gjerne anonymt hvis du ønsker det.

## Uteseksjonen

[www.uteseksjonen.no](http://www.uteseksjonen.no)

Tlf 23 46 04 40 eller  
Vaktmobil 913 03 913

## For hjelpetiltak i din bydel

Tlf 02 180

[www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)

Her kan du finne helsesøster, den lokale utekontakten, barnevernstjenesten, SaLTo-koordinator m.m.

## Oslo Politidistrikt

Tlf 02 800

[post.oslo@politiet.no](mailto:post.oslo@politiet.no)

[www.politi.no](http://www.politi.no)

## RUSTelefonen 08588

er en landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Erfarne veiledere svarer på spørsmål relatert til alkohol- og narkotikaproblematikk. Både rusbrukere selv, pårørende og profesjonelle er velkomne til å ta kontakt, og tjenesten garanterer full anonymitet. På hjemmesidene deres finner du mye informasjon, og flere brosjyrer om ulike rusmidler. Der har du også anledning til å stille spørsmål via en anonym spørretjeneste. Det er dessuten mulig å chatte med RUSTelefonen. [www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no)

## Oversikt over ruspoliklinikkene

### Akershus universitetssykehus HF

ARA Groruddalen  
Tlf 22 16 83 40

### Diakonhjemmet sykehus

Enhet for rus og psykiatri,  
Vindern DPS  
Tlf 22 02 98 00

### Lovisenberg diakonale sykehus

Ruspolikliniken, Tøyen DPS  
Tlf 24 07 44 00

### Oslo universitetssykehus HF

Ruspolikliniken, Avdeling for personlig-  
hetspsykiatri  
Tlf 22 11 84 10

### Oslo universitetssykehus HF

Ruspolikliniken, Søndre Oslo DPS  
Tlf 22 76 55 00

### SaLTo = Sammen lager vi et trygt Oslo

Alle bydelene i Oslo har en SaLTo-koordinator.  
[www.salto.oslo.no](http://www.salto.oslo.no)

Har du spørsmål eller tips om steder som selger eller skjenker alkohol til mindreårige, kan du ringe Næringsetatens 24-timers tipstelefon på 23 46 00 00, eller sende e-post til [tips@nae.oslo.kommune.no](mailto:tips@nae.oslo.kommune.no). Henvendelser behandles konfidensielt.

Har du spørsmål kan du spørre ekspertpanelet på internettsadresse [www.forebygging.no](http://www.forebygging.no) (under «Spørsmål og svar»).

For faktaopplysninger om ulike rusmidler, se Folkehelseinstituttet: [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

For informasjon og oversikt over ulike behandlingstiltak for rus og avhengighet: [www.frittsykehusvalg.no](http://www.frittsykehusvalg.no)

For informasjon om dopingproblematikk og dopingmidler: [www.dopingtelefonen.no](http://www.dopingtelefonen.no). Denne tjenesten har også gratis anonym informasjonstjeneste på tlf 800 50 200



## Kilder

«De likeverdige», Frønes, Universitetsforlaget, (1998)

«Ikke som jeg gjør, men som jeg sier – om rus, kommunikasjon og oppdragelse», Henriksen, Tano, Aschehoug (2002)

«Partydop og ungdomskultur», Moshuus, Rossow, Vestel, ved Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, NOVA, Sosial- og helsedirektoratet (2002)

«Bittersøtt. Ungdom/sosialisering/rusmidler», 2 utg., Pedersen, Universitetsforlaget AS (2006)

«Ungdom og rusmidler» – data fra SIFAs årlige spørreundersøkelse 1968-2007, Skretting, SIRUS (2008)

«Tilstandsrapport om norsk ungdom» utført av ungdomsmagasinet Spirit og Læringslaben (2001)

«Rusmidler i Norge 2008», Statens institutt for rusmiddelforskning, SIRUS, (2009)

«Barne- og ungdomskriminalitet i Oslo 2013», en trendrapport laget av Oslo Politidistrikt og Oslo kommune, SaLTo 2013

«Foreldrerollen i rusforebyggende arbeid – ærlighet, humor og utholdenhet.» Klyve, (2006)

«Age at Drinking Onset and Alcohol Dependence» Hingson m.fl. (2006)

«Så feil kan man ta. En studie av unge menneskers kunnskap om alkohol – og narkotikabruk.» Pape, Storvoll og Rossow i Tidsskrift for ungdomsforskning nr. 1, 2006

«Tonårsparløren» Alkoholkommittén, (2002)

«Ungdom, rus og marginalisering», Tormod Øia, Cappelen Damm Akademisk (2013)

Ungdata 2010-2012, NOVA



## Velferdsetaten

---

Postboks 30, Sentrum  
0101 Oslo

### Telefon

02 180

[www.vel.oslo.kommune.no](http://www.vel.oslo.kommune.no)

### Kompetansesenter rus – Oslo

Besøksadresse: Maridalsveien 3,  
0178 Oslo

# Tenåringen din trenger deg!

ISBN: 978-82-93361-05-3



Trykk: GROSET™



MIX  
Papir fra  
bærekraftige kilder  
FSC™ C004742

