

# RUSMIDDELPLAN FOR TRONDEHIM KATEDRALSKOLE

Fylkestinget pålegger alle videregående skoler å ha en rusmiddelplan som en del av skolens virksomhetsplan. Planen skal inneholde retningslinjer for forebygging og oppfølging av problemer knyttet til rusmiddelbruk blant elevene, både på skolen og i fritiden. Skolens rusmiddelplan foreligger dette skoleåret i ny og revidert utgave. Skolens miljøgruppe har sammen med helsesøster vært ansvarlig for revideringen.

## **Innledning**

Rus berører svært mange mennesker - direkte eller indirekte. Det fins neppe noen annen enkeltfaktor som er årsak til så mye ulykke, skade og sykdom.

De vanligste rusmidlene er nikotin og alkohol, men også hasj og andre narkotiske stoffer er relativt tilgjengelige for elever. Elever som har rusproblemer må få hjelp til å løse disse.

Elevenes rusbruk foregår i hovedsak på fritiden. Ungdom oppholder seg imidlertid på skolen en stor del av døgnet i en periode av livet da grunnleggende livsvaner dannes. Det gir skolen en mulighet til å arbeide holdningsskapende. "Gode" holdninger legger man ikke fra seg etter skoletid hvis de først er etablert. Forebyggende arbeid må rettes både mot elevene og mot miljøet rundt elevene.

Alle medlemmene i skolesamfunnet bør stå inne for innholdet i rusmiddelplanen, og arbeide aktivt for å innfri målsetningen i størst mulig grad.

## **Nikotin**

Nikotin, det avhengighetsskapende stoffet som fins i tobakk, er like vanedannende som kokain og heroin. Kroppen blir både fysisk og psykisk avhengig. Nikotin påvirker store deler av kroppen; hjertet, blodårer, hormonsystem, forbrenning og hjerne. Det utvikles etter hvert toleranse for stoffet.

Tall fra 2006 viser at 20 % av unge i alderen 16 - 24 år røyker daglig, det tilsvarer ca 100 000 personer. Antallet spurte er for lite til at det kan sies noe sikkert om hvor stor nedgang det har vært i antall røykere, men det er færre røykere totalt, og færre unge som begynner å røyke nå enn for noen tiår siden. Rundt 6 % bruker snus daglig, andelen har økt de siste årene, særlig blant unge menn. (SHdir)

Snus inneholder ca 3000 kjemikalier, og kan gi sterk avhengighet. Det er gjort lite forskning på skadevirkningene av snus da dette er et norsk og svensk fenomen som er forbudt i resten av EU-landene, men WHO har kategorisert snus som kreftfremkallende.

Tobaksindustrien er oppfinnsom for å skape nye markeder eller bruksområder for sine produkter, derfor produseres tobakk i nye design og former, som ulike typer snuff og snus. De går ikke av veien for å hevde at produktet er "uten kjente skadelige effekter". Skadene ved bruk av ulike typer snus er som ved nikotinskader ellers. Tobakken er såpass finmalt at noe av det følger med luftstrømmen ned i bronkiene, mens noe fester seg i slimhinnen i luftveiene, I begge tilfeller vil overgangen til blodet gå fort.

Trondheim Katedralskole har som alle andre fylkeskommunale skoler totalt røykeforbud inne og ute på skolens område. Elever er generelt flinke til å overholde forbudet. Det er generelt få elever ved skolen som bruker tobakk. Mange klasser er totalt tobakksfrie og i noen klasser er det noen få som bruker tobakk.

Høsten 2007 innføres forbud mot all tobakksbruk, også snus ute og inne ved alle videregående skoler i fylket.

## **Alkohol**

I de fleste samfunn er det oppdaget at gjærsopper forurenses væsker og omdanner væskens virkning. Karbohydratene omdannes til alkohol. Alkohol er det vanligste rusmiddelet i Europa, det har vært brukt i årtusener.

Alkohol har en bedøvende narkotisk virkning på hjernen. Nervesystemets funksjon reduseres, og brukeren får en følelse av velbefinnende. Konsentrasjon og vurderingsevne svekkes. Mange sier og gjør ting de ikke ville gjort i edru tilstand. I tillegg til selskapsløver, vitseforteller, danseløver og ”de som har monopol på vettet” blir mange kranglete, slåsskjemper, kvinnemishandlere, promillekjørere og innbruddstyver i påvirket tilstand. Antall drukkenskapsforseelser er i Norge 35 000- 40 000 per år, men også sykesenger og rehabiliteringsinstitusjoner til pasienter som har vært innblandet i ulykker eller alkoholmisbruk er mange. Alkoholproblemet regnes for å være en av de alvorligste samfunnsproblemer i Norge. Dette skyldes at det er et lovlig brukt rusmiddel, og vanlig i veldig mange sosiale sammenhenger.

De fleste nordmenn har et nøkternt drikkemønster, men ca ti prosent drikker halvparten Av all alkohol som konsumeres. Hjemmebrent og smuglersprit er mest vanlig blant folk som allerede har et høyt lovlig forbruk. Det antas at ulovlig alkohol utgjør mindre enn ti prosent av det samlede forbruket. I 2005 var totalforbruket av ren alkohol per innbygger over 15 år 6,37 liter. Det er det høyeste alkoholforbruk siden 1875. Økningen utgjør 1,4 liter ren alkohol per innbygger siden 1980. (SHdir)

Det har de siste tiårene skjedd en betydelig utjevning mellom kjønn. Jenter og kvinner drikker nå nesten like mye som gutter og menn. Mange forskere hevder at kvinner tåler alkohol dårligere enn menn, det tar kortere tid før det oppstår avhengighet og helseskader. Kvinnens lever er mer sensitiv for alkohol enn mannens, noe som blant annet skyldes hormonelle forhold. Kroppens alkoholtoleranse er dårligere like før og under menstruasjonen. (www,helsenytt.no)

## **Målsetning**

Skolens mål er å arbeide for redusert rusmiddelbruk gjennom:

- **Trivselsfremmende tiltak.**

Skolen har tradisjon for å ha et aktivt elevråd som arbeider med trivselsfremmende tiltak.

- **Styrking av holdninger**

I tillegg til helsesøster kan skolen ha egen rusforebyggende gruppe. Gruppens hovedoppgave er reduksjon av gruppepress og etablering av selvstendige holdninger, slik at den enkelte ikke blir lett overtalt etter å ha ”takk nei” til et eventuelt tilbud om rusmidler.

- **Mer faktakunnskap om rusmidlenes skadevirkninger.**

Skolens naturfaglærere er kurset i rusmiddelbiologi og -kjemi (høsten -99), og tar ansvar for at rusmiddelinformasjon inngår i naturfagundervisningen for alle VG1-elever hvert skoleår.

Elever skal oppfordres til å stille spørsmål i timer der dette er relevant. Lærere i andre fag, for eksempel samfunnsfag, oppfordres til å bruke rusmidler som tema for undervisning og prosjekter. Det bør da settes fokus på hvor stoffene kommer fra, globale skadevirkninger og annet.

### **Forebyggende arbeid i skolemiljøet**

Hovedmålet er at færre elever prøver eller begynner med narkotika og rusmidler. Skolen skal derfor jobbe med å fremme tiltak som tar sikte på økt trivsel og trygghet via et bedre fysisk og sosialt skolemiljø. Vi mener at i et miljø hvor elevene trives, vil styrket selvtilitt og identitet føre til en sunnere personlig grensesetning. Elevene skal oppfordres til å ta ansvar for hverandre eller vise respekt og omsorg, men også ganske enkelt å finne på ting sammen med klassen utenom skoletiden. Med andre ord sikter vi mot et inkluderende felleskap i klassen, men også på tvers av klassene og trinnene.

<b>BLI SETT - OPPLIVE MENINGSFULLHET - FØLE TILHØRIGHET</b>
---

Skolen må støtte elevenes engasjement på områder som ikke innebærer alkohol eller andre *degraderende* aktiviteter. Dette kan for eksempel ordnes ved å åpne skolen om kveldene og i helgene til elevenes disposisjon. Elevene skal informeres om mulighetene de har samt høre forslag gjennom elevrådet (skolemiljøgruppa). Organisering og gjennomføring av aktivitetene skal imidlertid skje på elevenes eget initiativ. Under er noen forslag til aktiviteter:

- Framføring av interessante prosjekter, musikaler, konserter, særstudier gjennomført av media- og kommunikasjonselever, dans- og musikelever eller allmennelever.
- møter for interessegrupper (filosofi, bøker, media, IKT, musikk, sjakk, rollespill, osv.)
- organiserte kafé-, teater-, museum-, utstilling-besøk og lignende.
- åpne dører for skolearbeid (enkelte klasserom, hvor ingenting kan stjeles)
- ballspill og andre fysiske aktiviteter

*Aktiv skolestart (AKS)*, er det første virkemiddelet elevrådet bør ta i bruk når det gjelder oppfordring av elevene til overnevnte aktiviteter. AKS bør gjennomføres på alle skoletrinn, på starten av hvert år. Ideelt sett skal også resten av skoleåret bli "aktivt" som følge av dette. Fordi tiltaket kan skape samhold og tilhørighet blant elevene fra starten av, er det et viktig redskap som ikke skal undervurderes. I løpet av skoleåret bør elevrådet danne eller velge ut en egen gruppe som fokuserer på innholdet og evaluering av AKS. Tiltaket sikter på å engasjere enda flere grunnkurselever, og nye elever på andre trinn, i skolemiljøet. Desto tidligere man begynner å delta aktivt i skolemiljøet, desto rikere blir det. Dessuten oppstår verdifull kontinuitet i elevrådet.

Et trygt og godt læringsmiljø forutsetter at elevene tar ansvar for egen læring, og at lærerne er interesserte i dette. Differensiert undervisning og evalueringsformer som verdsetter hele mennesket vil på samme vis bidra til å gjøre skoledagen bedre for elevene.

### **Forebyggende arbeid mot rusmiddelbruk**

Rusmiddelplanen er forpliktende for hele skolesamfunnet. Elevrådsstyret eller helsesøster gjennomgår rusmiddelplanen for alle elever ved skolestart, og lenke til skolens rusmiddelplan legges ut på skolens hjemmeside. Elevene blir informert om dette.

Hvert år har elevene mulighet til å delta på informative møter angående rusmidler. De siste årene har møtene blitt arrangert i *studietimene*. Dette har vært negativt fordi det fører til dårlig oppmøte siden elevene tror at deltagelse er valgfritt. Elevene bør i større grad informeres om innholdet av møtet på forhånd for å vekke interesse og kritisk tenking når det gjelder innholdet. Helsesøster ved skolen arrangerer møtene, det er henne man skal kontakte ved spørsmål og/eller forslag. Elevene gis mulighet til å forberede spørsmål på forhånd, slik at de på forhånd kan leveres til den som snakker.

Helsesøster orienterer på felles foreldremøte om høsten om skolens helsefremmende arbeid, herunder også det rusforebyggende arbeidet.

Rusmiddelplanen er forpliktende for hele skolesamfunnet. Lærere og elever anmodes derfor om å ta opp ulike spørsmål knyttet til rusmidler i de fag der dette er naturlig. Rusmiddelproblematikk er også aktuelt som tema for prosjektarbeid.

## **Skolens rutiner ved rusmisbruk**

### **Elever som møter ruset på skolen**

- henviseses umiddelbart til rektor/representant for skoleledelsen. Denne samtalen vil, evt. sammen med annen informasjon, danne grunnlag for videre oppfølging/forføyning. Rådgiver/helsesøster tilkalles. Den videre oppfølgingen skjer i samråd med rådgiver/helsesøster. Rektor/skoleledelsen må avgjøre hva som videre skal skje.
- Skolen har ikke anledning til å foreta kroppsvisitering. Skolen kan heller ikke kreve urinprøve av elever uten at reglene for urinprøvetaking blir fulgt. Helsesøster har oversikt over hvilke regler som gjelder.
- Samtaler jevnlig – etter avtale – med rådgiver eller helsesøster er aktuelt som videre oppfølging. Disse fagpersonene forestår eventuell henvisning til instanser utenfor skolen.
- Foresatte varsles dersom eleven er under 18 år.

### **Elever som bruker rusmidler på skolen**

- Dersom en elev bruker/tar **narkotika** på skolen skal politiet varsles.
- Bruk av **alkohol** på skolen skal medføre refsingstiltak. Skolens ledelse avgjør i hvert enkelt tilfelle hva det skal være.
- Elever henvises videre til samtale med rådgiver og/eller helsesøster, som vurderer videre oppfølging.
- Foresatte varsles dersom eleven er under 18 år.

### **Elever som besitter/oppbevarer eller omsetter rusmidler på skolen**

- Politiet skal varsles ved besittelse/oppbevaring av narkotika i skolen, eller omsetning av narkotika eller hjemmebrent. Dette gjelder også oppbevaring /omsetting av alkohol til elever under 18 år.
- Elever som besitter/ oppbevarer rusmidler i skolen henvises til rektor. Skoleledelsen avgjør videre oppfølging/forføyning.
- Eleven henvises videre til samtale med rådgiver og/eller helsesøster, som vurderer videre oppfølging.
- Foresatte varsles dersom eleven er under 18 år.

<p><b>Ved enhver mistanke om rusproblemer hos enkeltelever skal eleven henvises til samtale med rådgiver og/eller helsesøster som vurderer videre oppfølging.</b></p>
---