

# Spørsmål og svar om rus og rusmisbruk

*Dokumentet er basert på Rusheftet til organisasjonen Voksne for Barn, som ble utarbeidet i samarbeid med Borgestadklinikken Blå Kors v. fagsjef Frid Hansen. Forfatter av heftet er John Roald Pettersen. Heftet i sin helhet kan bestilles fra Voksne for Barn, [www.vfb.no](http://www.vfb.no) tlf. 23 10 06 10. Tekstene er revidert av Blå Kors.*

## Hva er rus?

Det finnes mange former for rus. Du har kanskje hørt ordet lykkerus – den følelsen du får når du har det veldig gøy eller opplever noe helt spesielt. Når du scorer et mål i en viktig fotballkamp, eller har fått det kjæledyret du har ønsket deg lenge. Noen snakker om kjærlighetsrus, når de er forelsket og føler at de svever noen centimeter over bakken.

Noen sier det er som en rus når de er på en konsert med et godt band, sammen med tusenvis av andre. En annen form for rus er den man får ved og for eksempel drikke mye øl eller brennevin. Øl, vin og brennevin kalles et rusmiddel. Et rusmiddel er et stoff som påvirker kroppen og hjernen vår, og får oss til å føle oss eller oppføre oss annerledes enn til vanlig. Slike rusmidler kan være alkohol (øl, vin, brennevin), piller eller narkotika.

## Alkohol

Dette er det vanligste og mest brukte rusmiddelet. Flertallet av voksne mennesker i Norge (ca. 90 prosent) drikker øl, vin eller brennevin av og til. Det er minst alkohol i øl, mest i brennevin. Å drikke alkohol en gang i blant regnes ikke som misbruk. Øl og vin er det lov å kjøpe og bruke fra man er 18 år gammel, brennevin fra man er 20 år.

## Piller/legemidler/medikamenter

Det finnes mange piller eller legemidler som er tenkt brukt som medisin, men som også kan brukes som rusmidler. Noen av disse gjør at en slapper av i tankene og i kroppen, og kan hjelpe en å sovne hvis en har søvnproblemer. En del av disse medikamentene kan man bli avhengige av dersom man bruker dem mye og over lang tid.

## Narkotika

Det finnes en rekke narkotiske stoffer som virker stimulerende, oppkvikkende eller forandrer måten vi opplever ting rundt oss på. De vanligste er hasj (marihuana), amfetamin og heroin. Noen av disse kalles sentralstimulerende midler. Det betyr at de virker oppkvikkende, og at den som tar slike medikamenter orker mer. Alle narkotiske stoffer kan man bli avhengige av. I Norge er det forbudt både å kjøpe, selge og bruke narkotika.

## Hva er rusmisbruk?

Når en person ruser seg så ofte og så mye at det blir problemer av det – enten i familien, på jobben, eller at kroppen tar skade av det – da kaller vi det rusmisbruk. Det er ikke alltid at den som ruser seg er enig i at det er misbruk. Å bruke ulovlige rusmidler, som narkotika, kalles alltid rusmisbruk.

## **Hvordan virker alkohol?**

Både alkohol og andre rusmidler gjør at den som bruker rusmiddelet føler seg annerledes. Virkningen kan være forskjellig fra person til person, og er forskjellig alt etter hva slags rusmiddel det er snakk om. Alkohol virker bedøvende. Det betyr at hjernen ikke fungerer så godt som den skal. Det blir vanskeligere å konsentrere seg, og vanskeligere å gjøre også enkle oppgaver. Folk som har drukket mye alkohol kan derfor sjangle når de går, eller snakke snøvlete og uklart. Da sier vi gjerne at personen er full. Jo mer alkohol en person drikker, jo mer full blir han eller hun, og til slutt sovner vedkommende.

## **Fyllesyke**

Du har kanskje hørt uttrykket «fyllesyk»? Det er et vanlig problem for den som har drukket mye alkohol, enten man er misbruker eller ikke. Kroppen vår tåler ikke mye alkohol. Den protesterer på ulike måter hvis vi drikker for mye. Magen sier fra ved at vi blir kvalme og må kaste opp. Hodet sier fra ved at en får sterk hodepine. Man blir tørst, og kroppen føles helt elendig. De fleste som drikker seg fulle, opplever å bli fyllesyke dagen etterpå.

## **Virkning av andre rusmidler**

Flere av de andre rusmidlene vi har nevnt, har lignende virkning som alkohol. Noen fører til at man blir ekstra glad eller aktiv, andre fører til at man blir rolig, avslappet og kanskje søvngig. De fleste narkotiske stoffene er svært skadelige for både hjernen og resten av kroppen, særlig dersom man bruker dem over lang tid. Mange rusmisbrukere blander alkohol og andre rusmidler, for eksempel beroligende eller smertestillende piller. Dette kalles gjerne blandingsmisbruk.

## **Avhengighet og abstinens**

Å bruke rusmidler kan bli en vane, og etter hvert kan denne vanen bli til avhengighet. Det betyr at den som drikker eller bruker andre rusmidler må ha det hver dag. Det er flere former for avhengighet. Det vi kaller fysisk avhengighet handler om at kroppen har vent seg til rusmiddelet, og blir syk dersom den ikke får det hver dag. Dette kaller vi abstinens. Den som har abstinens, kan få hodepine, hjertebank, bli svimmel og kvalm, eller få uro og angst. Den som har drukket mye over lang tid, kan få abstinens med kramper og forstyrrelser på syn og hørsel. Abstinens slår ut på ulike måter hos ulike personer, men er svært ubehagelig for alle. Dersom kroppen får ny tilførsel av rusmiddelet, forsvinner ubehaget og plagene. Mange som har brukt rusmidler over lang tid er svært redde for slutte, fordi de da blir så syke.

Etter hvert som en person drikker mer og mer, tåler kroppen også mer og mer. Mens han eller hun før trengte to glass vin for å kjenne den «riktige» virkningen, trenger de plutselig tre, fire eller fem glass for å kjenne den samme virkningen. Kroppen venner seg til rusmiddelet, og personen er blitt fysisk avhengig.

Det er også noe som heter psykologisk avhengighet. Dette handler om hvordan en person tenker og føler rundt det å drikke eller bruke andre rusmidler, ikke hva kroppen fysisk krever.

### **Når mor eller far forandrer seg**

En mor eller far som bruker rusmidler forandrer oppførsel og måte å være på. Barn synes ofte dette er vanskelig å takle. De kan bli bekymret, skremt og usikre på hva som foregår. Den som drikker eller bruker andre rusmidler, kan forandre seg på flere måter. Den ene formen for forandringer skjer der og da. Mor eller far kan enten bli skravlete, bråkete og ustø på beina, eller de kan bli søvnige og vanskelige å få kontakt med.

Den andre formen for forandringer skjer over lang tid. En som ruser seg i flere måneder eller år, kan forandre seg fra å være aktiv og arbeidsom til å bli sløv og uinteressert i det meste. En far som kan ha vært opptatt av å holde det ryddig i huset, passe jobben og ha alt i orden ellers, kan bli mer likegyldig og ikke greie de oppgavene han gjorde før. En mor som har vist mye omsorg for barna, og vært opptatt av hva de gjør på skolen og i fritida, kan forandre seg til å bli uinteressert i barna og mer opptatt av seg selv. Barna kan oppleve at foreldre som ruser seg, glemmer å lage mat, at de ikke hjelper dem med leksene, og at ikke blir noe kveldskos mer. Barna kan føle at de blir helt overlatt til seg selv.

### **Den andre forelderen**

Når en av foreldrene misbruker rusmidler, påvirker det hele familien. Barna kan merke at også den andre forelderen forandrer seg. I familier med rusmisbruk er det vanlig at den forelderen som ikke ruser seg, strever hardt for å kontrollere og begrense misbrukeren. De prøver å hjelpe, prøver å få familien til å fungere best mulig, og prøver ofte å dekke over misbruket slik at ikke andre skal oppdage det, resultatet blir ofte at de sliter seg ut. Særlig dersom misbruket bare fortsetter, og de opplever at anstrengelsene ikke nytter.

Det kan også skje at den forelderen som ikke ruser seg blir mer anspent, lettere sint og mindre tålmodig med barna. Det er slitsomt å bo sammen med en misbruker, og det kan få en forelder som til vanlig er snill og omsorgsfull, til å bli sint, kjeftete og vanskelig å være sammen med. Det er også vanlig at den av foreldrene som ikke ruser seg, blir oppgitt, lei seg eller deprimert. En som er deprimert ser bare de negative sidene ved tilværelsen, og greier ikke å se at det er håp om bedring eller noe positivt i vente.

### **Barn blir ofte usikre og urolige**

Flere av de barna som har foreldre som misbruker alkohol eller andre rusmidler, forteller at de er bekymret for foreldrene som ruser seg. Det er en helt vanlig og normal reaksjon. De er redde for at mor eller far skal skade seg selv. De er redde for at det kan skje uhell – ved at mor eller far kjører bil når de er ruset, at de mister en sigarettglo og lager brann eller lignende. De er redde for at foreldrene skal skille seg på grunn av rusmisbruket. De er usikre på hvordan situasjonen er hjemme – i dag, og i framtida.

### **Du er ikke alene**

Mange barn med foreldre som er rusmisbrukere, tror at de er de eneste i klassen eller vennegjengen som har det slik. Derfor føler de ofte at det er veldig vanskelig å snakke med andre om det. Men det er mange barn som har en mor eller en far som ruser seg. Ingen vet tallet sikkert, men i Norge regner vi med at mer enn 120 000

barn (tall fra Folkehelseinstituttet 2007) har foreldre som ruser seg på en slik måte at barna reagerer på det. Du er altså ikke alene!

### **Er det noe å skamme seg over?**

Det er ikke så vanlig å snakke om denne typen problemer. Vi sier ofte at rusmisbruk er «tabubelagt», det er liksom ikke lov til å snakke om det. Derfor opplever mange at det er noe de skammer seg over, dersom de har noen i familien som ruser seg. Dersom moren eller faren din oppfører seg annerledes enn andre, er det lett å bli flau eller skamfull over det. Kanskje snakker de rart, sjangler når de går, eller lager mye støy. Kanskje vil du ikke være sammen med dem når de er slik. Etterpå kan det kanskje føles litt vondt, som om du har sviktet dem. Det er ikke rart at du synes dette er flaut. Men husk at det ikke er du som har ruset deg. Du har ikke gjort noe som det er grunn til å skamme seg over. Husk også at det er mange barn som har det sånn. Du er ikke alene.

### **Er det min skyld?**

Barn som har foreldre som ruser seg, har lett for å tenke at de selv har noe av skylden for at det er slik. Det er lett å tenke at hvis ikke jeg hadde vært så umulig, så hadde det ikke blitt sånn. Hvis bare jeg hadde forstått mamma eller pappa bedre, så ville de ikke ha vært så lei seg. Hvis bare jeg hadde vært flinkere til å hjelpe til hjemme, så ville det ikke ha vært så slitsom for dem. Slik er det ikke. **Det er aldri barnas skyld at foreldre ruser seg.**

### **Hva kan du gjøre dersom en av foreldrene dine har rusproblemer?**

Det første du bør gjøre er å snakke med noen om det. Snakk med den forelderen din som ikke ruser seg. Eller med den som ruser seg, i en periode der han eller hun er uten rus. Fortell hvordan du har det.

Du kan også snakke med noen andre enn foreldrene dine. Kanskje har du noen slektninger eller venner av familien som du kjenner godt? Eller har du en lærer du har god kontakt med, og som du stoler på?

Du kan også ta kontakt med helsesøster på skolen eller med den legen du bruker. Kanskje har en av foreldrene dine sagt at du ikke skal si noe til andre om problemene hjemme. Det er ganske vanlig. Men alle mennesker, barn som voksne, har rett til å snakke med noen om det som plager dem – og alle har rett til å få hjelp. Senere vil sannsynligvis også foreldrene dine forstå hvor viktig det var for deg å gjøre det.

Du kan også ringe Blå Kors sin hjelpetelefon for barn og unge på 800 87 944 (800TRYGG) eller gå inn på nettsiden [www.800trygg.no](http://www.800trygg.no)