

Rusmiddelforebygging for studenter

Hvordan jobbe med rusforebyggende tiltak?



Foto: Eir Bue

Universellrapport 1:2013
Marit Svendsen

INNHold

1 Innledning	3
2 Forskning og studentundersøkelser	4
2.1 Forskning og undersøkelser fra Norge.....	4
2.2 Forskningsresultater fra Sverige.....	5
2.3 Forslag til tiltak	6
3 Oversikt over fagressurser	6
3.1 Helsedirektoratet	6
3.2 Kompetansesenter for Rus (KORUS)	6
3.3 Arbeidslivets kompetansesenter for rus og avhengighetsproblematikk (AKAN)	7
3.4 Studentsamskipnaden.....	7
3.5 Studentorganisasjoner og studentorganer	8
3.6 Lærestedene	8
4 Andre ressurser	8
5 Avslutning	9

1 INNLEDNING

Universell er en nasjonal pådriver i høyere utdanning for Inkluderende læringsmiljø, Læringsmiljøutvalg (LMU) og Universell utforming. Som del av vårt mandat ønsker vi å styrke læringsmiljøutvalgene ved universiteter og høyskoler i deres arbeid med å utvikle gode læringsmiljø. Universitet- og høyskolelovens § 4-3 hjemler styrets ansvar for studentenes læringsmiljø, og Læringsmiljøutvalgene på sin side skal bidra til at bestemmelsene i loven blir gjennomført. Vi har som ambisjon å løfte frem noen sentrale tema som er aktuelle for utvalgene i vår egen rapportserie. I denne rapporten er temaet rusforebygging overfor studenter ved universiteter og høyskoler, og da med hovedfokus på alkohol.

I Stortingsmelding 30 (2011-2012): «Se meg!» beskrives regjeringens rusmiddelpolitikk. Det er satt ambisiøse mål i meldingen, og de forplikter lærestedenes rusforebyggende arbeid: «Det er regjeringens mål at flest mulig ansatte i privat sektor og alle ansatte i offentlig sektor, samt alle studenter og elever skal være omfattet av en generell og bevisstgjørende rusmiddelpolitikk som er tydelig forankret i virksomhetens ledelse». Det fremgår av Rusmeldingen at det er et økende alkoholforbruk i Norge, også innen studentpopulasjonen. Holdningene til alkohol er blitt mer liberale, og det nytes både mer og oftere alkohol enn tidligere. Denne utviklingen utfordrer universiteter og høyskoler til å innta en mer aktiv holdning til bruk av rusmidler på lærestedene – både når det gjelder ansatte og studenter.

Formålet med denne rapporten er at det skal gi Læringsmiljøutvalgene et rammeverk i det rusforebyggende arbeidet, og da særlig når det gjelder å operasjonalisere rusmiddelpolitikk lokalt ved det enkelte lærested. Læringsmiljøutvalgene har her en viktig rolle. Rusforebygging er et tema de fleste lærestedene har på dagsorden, og det gjøres mye bra rusforebyggende arbeid, noe som bidrar til den nasjonale måloppnåelsen. Størst fokus og de fleste tiltak synes å være innrettet mot immatrikulering og oppstartukene når de nye studentene kommer til lærestedet.

Rapporten er delt inn i tre hoveddeler. Del en er viet forskning og kartlegging av studenters alkoholvaner. Vi mener det er nyttig for utvalgene å ha en oversikt over noen sentrale forskningsfunn og resultater fra studentundersøkelser de siste årene. Det kan gi et bilde på hvor skoen trykker og i hvilken retning utviklingen går. I rapportens del to gir vi en kort beskrivelse av de mest sentrale aktørene som kan være ressurser for lærestedene i det rusforebyggende arbeidet. Ressurser i denne sammenheng er overordnede policydokumenter, råd- og veiledningstjenester, tilgang til gode verktøy og kurstilbud. Videre i del 2 gis en kort beskrivelse av hovedoppgaver og ansvar til de lokale aktørene. Kunnskap om hvem som gjør hva, kan hjelpe utvalgene med å finne gode samarbeidspartnere i planleggingsarbeidet. I rapportens tredje del beskriver vi et utvalg av aktuelle verktøy og kreative forebyggende tiltak, som kan være til inspirasjon i det rusforebyggende arbeidet. Det gjøres mye og godt rusforebyggende arbeid ute på lærestedene. Hovedformålet med rapporten er å dele denne kunnskapen og de gode erfaringene.

2 FORSKNING OG STUDENTUNDERSØKELSER

2.1 Forskning og undersøkelser fra Norge

I denne rapporten refereres det hovedsakelig til forskningsdata og resultater fra studentundersøkelser som ble presentert på den nasjonale konferansen «Fyll, fest og akademisk dannelse» i mai 2013. Konferansen ble arrangert av Studentsamskipnaden i Bergen (SIB). På konferansen ble det presentert forskningsfunn både fra Norge og Sverige, samt resultater fra Studenters helse- og trivselsundersøkelse 2010 (SHOT), som handlet om studenters alkoholvaner. Ifølge regjeringens rusmelding «Se meg!» er alkohol det vanligste og mest brukte rusmidlet i Norge, og alkoholkonsumet i befolkningen har økt betraktelig de siste ti år. Denne trenden gjelder også for studentpopulasjonen (høyere utdanning).

I følge rapporten «Studenter og rusmidler» (SIRUS-rapport fra 2007), skyldes økningen i konsum blant studenter i hovedsak at de drikker mer ved hver drikkeanledning. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHOT 2010) viser at 43 prosent av studentene har høy eller alvorlig risikoferd knyttet til alkohol (AUDIT1).

Forsker Willy Pedersen ved Universitetet i Oslo omtaler unge voksnes nye alkoholvaner (et risikohøyt alkoholinntak over korte perioder) som «binge drinking». En forskningsstudie gjort blant unge voksne (aldersgruppen 20 – 28 år), viser følgende alkoholforbruk pr kveld:

Kategori	Antall alkoholenheter	Menn	Kvinner
Noe risiko	5-6	70 %	45 %
Høy risiko	7-8	50 %	20 %
Alvorlig risiko	10 eller flere	20 %	2 %

Alkohol er i stor grad et sosialt fenomen. Når det gjelder alkohol og sosiale nettverk, er det påvist noen interessante sammenhenger. Vi lærer å drikke og vi lærer det videre – vi sosialiseres inn i alkoholvaner i vårt møte med andre. Forskerne har påvist “en kollektiv drikkekultur” med alkoholvaner som ifølge Willy Pedersen fører mange studenter inn i risikozonen. Forskningsfunn viser at det er sterk kopiering av atferd, og det skjer særlig i perioder med høy sosial aktivitet, som for eksempel under fadderukene. Pedersen hevder at ulike former for “drikkespill” fører til at konsumet øker kraftig, noe som kan skyldes tendensen vi mennesker har til å oppføre oss likt.

Mange studenter vil ved oppstart på høyere studier og i møtet med en slik kultur, være svært sårbar. Et «avvikende» drikkemønster sanksjoneres ofte, det gjelder både ved for mye og for lite drikking.

Pedersen hever at studentenes høye alkoholforbruk blant annet kan knyttes til fravær av samlivsetablering og foreldreskap etc. Andre momenter som spiller inn er at studentene, på samme måte som ansatte ved universitetene, har mye frihet, det er stor reiseaktivitet, samt deltakelse på konferanser, seminarer, etc. hvor alkohol i økende grad hører med.

¹ AUDIT er en internasjonal brukt risikoskala for alkoholrelaterte helseskader utviklet av WHO. Måleinstrumentet omfatter 10 spørsmål med formål å fange opp grad av risiko i forhold til forbruksmønster, ubehag og konsekvenser av drikking. AUDIT opererer med 4 kategorier: ingen eller liten risiko, noe risiko, høyrisiko og alvorlig risiko.

Pedersen henviste til forskningsprosjektet «Global Burden of Diseases Project» (GBD) hvor det er forsket på alkoholrelaterte skader. Studien viser en sammenheng mellom akutt rus og indirekte skader som vold, seksualisert vold, trafikkskader og ulykker.

Ved alkoholkonsum skjer det endringer i hjernen som for eksempel at kognitive funksjoner påvirkes. Dette kan være funksjoner som erkjennelse, refleksjon, kunnskapservvervelse og hukommelse. En alvorlig følge av inntak av alkohol, er at alkohol medfører frigjøring av Dopaminnevroner. Dette er et såkalt belønningssignal, som igjen øker sannsynligheten for at man drikker mer (Helsedirektoratet).

Det fremkommer av SHOT-undersøkelsen 2010 at studenter som ikke drikker, har vanskeligere for å bli en del av det sosiale miljøet. Samlet sett viser undersøkelsen at hver 5. student er helt enig i påstanden om at det drikkes for mye i studentmiljøet og at det burde være flere alkoholfrie studenttilbud.

Holdning til alkoholbruk i studentmiljø (radprosent) totalt (SHOT 2010)				
	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
Det drikkes for mye i studentmiljøet	11	26	44	20
Det burde vært flere alkoholfrie studenttilbud	15	27	37	21
Jeg har latt være å delta på studentarrangement fordi det drikkes alkohol der	72	10	9	9

Samtidig viser SHOT-undersøkelsen at forholdet til alkohol er ambivalent, fordi det også oppleves positive konsekvenser. For eksempel oppgir 7 av 10 studenter at de synes det er lettere å snakke med fremmede når de har drukket, og 8 av 10 studenter synes det er morsommere på fest med alkohol enn uten. Det å være bevisst hvordan alkohol brukes og hvilken rolle den får spille er viktige tema å diskutere og reflektere rundt.

2.2 Forskningsresultater fra Sverige

I Sverige har Statens folkhälsinstitut jobbet systematisk med rusforebyggende arbeid innen høyere utdanning i flere år. I 2004 opprettet den svenske regjeringen et eget prosjekt vedrørende alkoholforebyggende arbeid ved utvalgte høgskoler. Det er gjennomført to tiltaksperioder med fire utvalgte høgskoler, såkalte utviklingshøgskoler som mottok statlige midler i prosjektperioden med tanke på å utvikle gode måter å jobbe effektivt med rusforebyggelse blant studentene. Siste utviklingsperiode er evaluert og resultatene er presentert i rapporten «Hur kan högskolan arbeta med alkoholprevention?» (Statens folkhälsinstitut, 2011).

Resultatene er svært interessante og viser at det nytter å jobbe rusforebyggende. Ved pilothøgskolene har alkoholforbruket blitt redusert med 9,1%, mot en reduksjon på 3,5% ved kontrollhøgskolene.

Noen av de sentrale tiltakene har vært fadderopplæring, policyutvikling, opplæring i verktøy for tidlig intervensjon (Motiverende samtaler og AUDIT-screening), samt holdningsskapende tiltak. Studenthelsetjenesten har hatt en sentral rolle i gjennomføring av prosjektet. De gode resultatene fra prosjektet overføres nå til andre høgskoler i Sverige.

2.3 Forslag til tiltak

Forskningsresultater både fra Norge og Sverige viser at noen tiltak er mer effektive enn andre. Tiltak som har vist seg effektive er for eksempel kontroll med alkoholskjenking, tidlig intervensjon i helsetjenesten, opplæring av faddere, utarbeide alkoholpolicyer ved universitetene for å etablere konkrete regler for bruk av alkohol, samt legge til rette for god kvalitet på studenttilbud/-aktiviteter uten alkohol. Det kan synes som om holdningsskapende tiltak er mindre effektive enn de nevnte tiltak, men det er verdt å ta med seg inn i det rusforebyggende arbeidet ved lærestedene at ruspolicy og retningslinjer for bruk av rus og alkohol, har effekt.

3 OVERSIKT OVER FAGRESSURSER

I det rusforebyggende arbeidet er det viktig å kjenne til hvilke ressurser lærestedene kan trekke veksler på både i arbeid med ruspolitikk, gode verktøy samt tips til mer konkrete tiltak til handlingsplaner.

Det er mange som jobber aktivt med rusforebyggende tiltak blant studenter, og det kan være utfordrende å holde oversikt over hvem som gjør hva. Det viktigste rusforebyggende arbeidet skjer i regi av lærestedene, og i tett samarbeid med Studentskipnadene, Studentorganisasjonene og studentorganer. I tillegg er det flere rusfaglige ressurser som kan være støttespillere for eksempel Helsedirektoratet, AKAN, Kompetansesentra for RUS, og ikke minst spesialist- og kommunehelsetjenesten.

I dette kapitlet vil det bli gitt en kort beskrivelse av de ulike aktørenes roller og ansvar, samt nevne noen viktige hjelpemidler og verktøy.

3.1 Helsedirektoratet

Helsedirektoratet er en sentral aktør i det rusforebyggende arbeidet. Direktoratets rolle er å være faglig rådgiver, iverksette vedtatt rusmiddelpolitikk og forvalte lov og regelverk. De har ansvar for oppfølging av det rusforebyggende arbeidet nasjonalt, og er i praksis de som skal utøve regjeringens rusmiddelpolitikk. Det er et fagdirektorat og et myndighetsorgan som er organisert under Helse- og omsorgsdepartementet. Helsedirektoratet følger nå opp erfaringene fra Sverige med bevilgning av midler til utvikling av verktøy for tidlig intervensjon².

Av nasjonale overordnede dokumenter kan Regjeringens Rusedmelding - «Se meg!» og veilederen «Fra bekymring til handling» være relevante.

3.2 Kompetansesenter for Rus (KORUS)

De regionale kompetansesentrene får sitt oppdrag og oppgaver gjennom årlige oppdragsbrev fra Helsedirektoratet, og skal følge opp implementering av satsingsområdene i den nasjonale rusmiddelpolitikken. Det er etablert 7 regionale Kompetansesentra for rus: Vest (Bergen, Stavanger), Midt-Norge (Trondheim) og Sør-Øst (Oslo, Skien, Ottestad) og Nord (Narvik). Sentrene er tildelt fagområder de skal utvikle nasjonal spisskompetanse. Sentrene bistår kommune- og spesialisthelsetjenesten med kompetanseutvikling innenfor rustjenestene, samt stimulere til faglig utvikling i det lokale rusforebyggende arbeid. De drives i samarbeid med vertsinstitusjoner knyttet til kliniske behandlingsmiljøer og regionale helseforetak.

² Som følge av prosjektet ble det i Sverige utviklet et nettbasert tidlig intervensjonsverktøy «Livsstilsportalen».

For Læringsmiljøutvalgene kan nettsidene med tilgang til kartleggingsverktøy og kunnskapsbasene www.forebygging.no og www.forebyggingstiltak.no være interessante. Sentrene tilbyr videre kursing i bruk av verktøy for tidlig intervensjon «Motiverende samtale». Helsedirektoratet har gitt Kompetansesenteret i Midt-Norge særlig ansvar for utvikling og utrulling av «Optimal student» til alle universiteter og høyskoler i Norge.

3.3 Arbeidslivets kompetansesenter for rus og avhengighetsproblematikk (AKAN)

AKAN er en ideell organisasjon med formål om å forebygge rus- og avhengighetsproblematikk i norsk arbeidsliv. De utarbeider informasjon og utvikler verktøy til bruk i det rusforebyggende arbeidet, tilbyr kurs, telefonveiledning og tar oppdrag ute i næringslivet. AKAN finansieres av LO og NHO, og med tilskudd fra Helsedirektoratet og kursinntekter. De etablerte et studentprosjekt med formål om å finne gode måter å jobbe rusforebyggende mot studenter. Prosjektet resulterte i rapporten «Helter og hengehuer» (2010).

I Oslo er lederen for studentprosjektet lokalisert hos AKAN med tanke på å videreføre arbeidet fra prosjektet. I tillegg finansierer AKAN to lokale prosjektlederstillinger tilknyttet Student-samskipnadene i Trondheim og Bergen. Prosjektlederne kan være en god samarbeidspartner for lærestedene lokalt. De har etablert et studentnettverk med representanter fra Studentorganer, studentorganisasjoner og studentsamskipnadene i Bergen, Oslo og Trondheim. Det er et ansatt-nettverk som er tilknyttet AKANs studentnettverk.

Det er flere verktøy som kan være av interesse for lærestedene i det rusforebyggende arbeidet for eksempel «Dialogverksted»³, «Balance»⁴ eller «AKANs metodeperm»⁵. Informasjonsmaterieell kan om ønskelig lastes ned gratis fra nettsidene www.akan.no. AKAN finansierte også det kreative bloggprosjektet «Nattens helter» om drikkekultur blant studenter hvor studentene selv var formidlere www.nattenshelter.no.

3.4 Studentsamskipnaden

Studentsamskipnadene er viktige aktører innen rusforebygging. Mange studenter er ikke folke-registrert på stedet de studerer, og terskelen for å kontakte til fastlegen kan være høy. Samskipnadenes helse- og rådgivningstjenester tilbyr blant annet tidlig intervensjon overfor studenter med et risikofylt drikkemønster. Råd- og veiledning ytes der for eksempel av helsesøstre, leger, psykologer o.l., og de kan henvise studenten videre til spesialisthelsetjenestens konkrete rusbehandlingstilbud. Helsedirektoratet har gitt kompetansesentrene for rus i oppgave å kurse studentrådgivningene ved Studentsamskipnadene i Motiverende intervju (MI). Studentsamskipnadene skal bruke verktøyet i veilednings- eller rådgivningssituasjoner med studenter. Verktøyet kan brukes sammen med screeningsverktøyet AUDIT, og da som en oppfølging til de studentene som skårer med høy eller alvorlig risiko.

³ Dialogverksted er et digitalt verktøy til hjelp for å forenkle virksomhetens diskusjoner om egen alkoholkultur. Formålet er å skape økt bevissthet, og brukes gjerne for å avstemme hvorvidt reell alkoholkultur er i overensstemmelse med kulturen som beskrives i virksomhetens rusmiddel-/alkoholpolicy.

⁴ Balance et internett-basert tilbud for å kartlegge egne alkoholvaner. Verktøyet gir i tillegg råd om hvordan takle stress og ha det bedre i hverdagen, og inneholder et nytt stressmestringskurs. AKAN er nå i gang med å utarbeide en ny pilotversjon som er mer rettet mot studenter. AKAN har konsesjon fra Datatilsynet for bruk av Balance.

⁵ AKANs metodeperm er praktiske verktøy og hjelpemidler i det rusmiddelforebyggende arbeidet i virksomheter.

3.5 Studentorganisasjoner og studentorganer

Studentene fremmer sin stemme og delaktighet i det rusforebyggende arbeidet gjennom studentorganisasjoner, Velferdstinget, linjeforeninger og i andre formelle utvalg og råd ved lærestedene som for eksempel i Læringsmiljøutvalget. Særlig i forbindelse med fadderordningene har studentene en sentral rolle gjennom å tilrettelegge alternative sosiale arrangementer og tiltak uten konsum av alkohol. Erfaringer fra Sverige viser at det viktigste bidraget til universitetene og høgskolene i det rusforebyggende arbeidet, er å utarbeide tydelige regler for bruk av alkohol og rusmidler i forbindelse med arbeid og studier. Et annet viktig bidrag er å legge til rette for at ansatte og studenter med rusmiddelproblemer får tilbud om oppfølging og behandling.

3.6 Lærestedene

Universitetene og høgskolenes rusforebyggende arbeid gjøres med formål om å sikre studentene et godt og trygt læringsmiljø, i tråd med [Universitets- og høgskolelovens § 4-3](#).

Lærestedet har en viktig rolle når det gjelder å være tydelig når det gjelder bruk av alkohol og rusmidler ved lærestedet. Erfaringer fra Sverige viser at, utarbeidelse av en ruspolitikk forankret i toppledelsen og retningslinjer for bruk av alkohol og rusmidler, er gode rusforebyggende tiltak. De setter tydelige rammer og grenser.

Mange læresteder har etablert en form for lavterskel tilbud hvor studenter med rusproblemer kan få råd og veiledning. Tilbudet gjelder ikke ansvar for rusrådgivning, oppfølging og behandling, da dette ligger under samskipnadens ansvarsområde. Tilbudet inngår som regel som en del av studentservicefunksjonene – skranke/veiledningstjenestene. Rådgiverne der har en viktig rolle i tidlig intervensjon fordi de også kan fange opp studenter med rusproblemer under ordinære veiledningssamtaler. Det krever at rådgiverne har informasjon og kunnskap om de ressursene som finnes innen rusforebygging. Dette kan være selvtesterverktøy, kontaktpersoner hos samskipnads helsetjenester eller andre tjenester og verktøy.

4 ANDRE RESSURSER

Det er ulike typer selvhjelpstester som er tilgjengelige på internett. Selvhjelpstestene gir studentene en mulighet til anonymt å teste seg selv i forhold til eget bruk av alkohol eller andre rusmidler:

- For bruk av alkohol: [AUDIT](#), [CAGETWEAK](#)
- For bruk av andre rusmidler, narkotiske stoffer og løsemidler: [DUDIT](#)

For de som jobber med tidlig intervensjon overfor studenter med rusproblemer, finnes noen oppfølgings-verktøy som for eksempel [Motiverende intervju](#) (MI) eller ASTP (Alcohol Skill Training Program). Videre er [Balance](#) et nettbasert oppfølgingsprogram som studentene selv kan bruke.

For mange vil det være vanskelig å oppsøke hjelp og bistand. Helsedirektoratet har etablert gratis telefontjeneste - Rustelefonen 08588 eller www.rustelefonen.no. Dette er en landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Rustelefonen er et lavterskeltilbud hvor studenter, pårørende og profesjonelle kan ringe for å få veiledning fra erfarne veiledere på spørsmål relatert til alkohol- og narkotikaproblematikk. Det er Velferdsetaten i Oslo kommune som er ansvarlig for driften, og tilbudet finansieres av Helsedirektoratet.

5 AVSLUTNING

Forskning og undersøkelser utført de senere årene viser at alkoholforbruket i befolkningen er økende, også blant studentene. Funnene viser at det er mange negative konsekvenser av alkoholbruk, men også noen positive konsekvenser for studentene. I arbeidet med å utvikle et godt læringsmiljø er det nødvendig med diskusjon og refleksjon om hvordan alkohol brukes og hvilken rolle den får spille ved lærestedene. Det å få en oversikt over hvem gjør hva, tror vi er nyttig for Læringsmiljøutvalgene når de skal diskutere mulige lokale tiltak.

Formålet med denne rapporten er å gi Læringsmiljøutvalgene et rammeverk i det rusforebyggende arbeidet, og vi håper rapporten kan gjøre det noe enklere å operasjonalisere rusmiddelpolitikk ved universiteter og høyskoler.

Vi ønsker dere lykke til i arbeidet!

Relevant litteratur og rapporter:

«Fri flyt? Studenter og alkohol», presentasjon Willy Pedersen (2013)

«Helter og hengehuer» (2010), AKAN

«Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk» (2010), Helse- og sosialdepartementet

«Fra bekymring til handling» (2010) veileder fra Helsedirektoratet

«Hur kan högskolan arbeta med alkoholprevention?» (2011) Statens folkhälsinstitut

«Studenters helse- og trivselsundersøkelse», (2010) TNS Gallup



Universell - nasjonal pådriverenhet
i høyere utdanning for Inkluderende
læringsmiljø - Læringsmiljøutvalg -
Universell utforming

Universell

Besøksadresse:
Kolbjørn Hejesvei 4
NTNU

Postadresse:
NTNU
Universell
7491 Trondheim

Epostadresse:
kontakt@universell.no

Nettsider:
www.universell.no