



KRIMINALOMSORGEN

Trafikk og rus

Tilrettelagt av
Torunn Højdahl og Ragnar Kristoffersen

Kriminalomsorgens utdanningscenter 2003

Copyright: Kriminalomsorgens utdanningssenter KRUS, Oslo 2003

Utgitt av :

Kriminalomsorgens utdanningssenter KRUS

Boks 6138 Etterstad

0602 Oslo

Telefon: 23067100

www.krus.no

nr. 1/2003

Illustrasjoner: Anne Lippert

ISBN 82-91910-27-8

Forord

Denne håndboka bygger på initiativ og ideer fra tilsatte i kriminalomsorgen. Kjell Brandt startet med promillekurs i fengsler i 1989 og har samlet erfaringer og materiell fra de fire fengslene Hof-, IIseng- Verdal- og Sandeid-. Mange innspill til forbedringer i undervisningsopplegget har kommet fra tilsatte i friomsorgen som har drevet med promilleprogram. I friomsorgen har promilleprogrammet vært en prøveordning siden 1996. Betinget dom med promilleprogram er nå landsdekkende. Målet er å motvirke promillekjøring for å skape et tryggere trafikkmiljø og minske antall trafikkuulykker.

Håndbokens innhold og form er på mange måter et resultat av et grasrotinitiativ. Skriveprosessen har foregått i flere faser og med viktige innspill fra personer som er gruppeledere og fra eksterne fagpersoner. Bjørn Gjefsen har levert faglige bidrag til leksjonene og i oppbygningen av kurset. Geir Bergersen har laget film, som brukes som "triggere" i diskusjoner. I 2003 innledet KRUS et samarbeid med Hallgeir Brumoen som har skrevet "Bygging av mestringstillit - en metodebok i mestring av rusproblemer". Hans faglige bidrag er svært nyttige for valg av metode i håndboka.

Danielsen og Hammerlin skrev i sin forskningsrapport "Fylla har skylda" (KRUS, 1995) at promillekursene var en viktig faktor som påvirket kursdeltakerne til ikke å kjøre med promille i fremtiden. En hovedkonklusjon var å ta i bruk mer gruppedynamiske teknikker for å få deltakerne til å tenke alternativer til promillekjøring. Rapporten viste at mange av deltakerne ikke manglet kunnskaper om promillekjøringens konsekvenser, men trengte trening i å takle risikosituasjoner som førte til promillekjøring. En annen undersøkelse om promilleprogram i friomsorgen konkluderte også med at det er behov for en mer individuell og praktisk rettet tilnærming i arbeidet med promilledømte. Blant annet at det var for lite fokus på forhold som forårsaket promillekjøringen, og at de individuelle samtalene måtte utvikles og bli mer målrettede i forhold til å forebygge promillekjøring (Kristoffersen, 1999). Konklusjonen i begge undersøkelsene er kort oppsummert at promilleprogrammet ser ut til å ha en positiv effekt på deltakerne.

KRUS takker alle bidragsytere og ønsker gruppeledere i kriminalomsorgen lykke til. Vi håper at håndboka kan være et viktig bidrag for å redusere ruspåvirket kjøring i fremtiden.

KRUS, 2003

Lykke til!

Torunn Højdahl

Ragnar Kristoffersen

Innhold og temaoversikt

Forberedelse før oppstart	6
Temaoversikt	7
Leksjonene	7
Gruppestørrelse.....	9
Film	9
Bøker.....	9
Motiverende samtale	9
Samtaleferdigheter	10
Endring.....	13
Foranledning, atferd og konsekvens.....	15
Mål.....	16
Målgruppe.....	17
TEMA 1: BLI KJENT – MÅL OG INNHOLD.....	18
TEMA 2: LOVVERK OG HISTORIKK	19
TEMA 3: MYTER OM ALKOHOL.....	23
TEMA 4: FORANLEDNING TIL RUSPÅVIRKET KJØRING.....	28
TEMA 5: KUNNSKAPER OM RUSMIDLER.....	32
TEMA 6: VIRKNINGER AV ALKOHOLBRUK	34
TEMA 7: KJØRING MED OG UTEN ALKOHOL.....	37
TEMA 8: VIRKNINGER AV ANDRE RUSMIDLER.....	40
TEMA 9: KONSEKVENSER FOR ANDRE.....	44
TEMA 10: KONSEKVENSER FOR DEG SELV	47

TEMA 11: RISIKO FOR GJENTAKELSE.....	51
TEMA 12: HVA KAN DU GJØRE SELV?	54
EVALUERING AV KURSET	56
FAKTA OM ALKOHOL OG NARKOTIKA.....	60
HENVIST OG ANBEFALT LITTERATUR	67

Forberedelse før oppstart

Start med å planlegge hvilke tema du vil ha med i kurset. Vær godt forberedt, les anbefalt litteratur og gå gjennom alle spørsmål, oppgaver og øvelser på forhånd.

Gruppelederne velger minimum seks tema som kan gjennomføres over to til tre hele dager eller fordeles på én eller to leksjoner pr. gang. Gjennomføringstiden kan variere fra enhet til enhet. Vi anbefaler minimum to timer pr. gruppemøte hvis det fordeles over flere dager.

Temaene 4, 9, 10, 11 og 12 som tar opp foranledning til egen promillekjøring, konsekvenser for andre og en selv, risikosituasjoner og hva en kan gjøre for å unngå ny kjøring i ruspåvirket tilstand, er så vidt sentrale at de skal være med på alle kurs. Til fire av disse temaene benyttes film.

Vi anbefaler at øvrige tema planlegges etter behov, deltakere, mulig tidsbruk, straffenes lengde og lokale rammer.

Gruppelederne arbeider som regel to og to sammen. Dette gjør det enklere å ha oversikt, dele på ansvaret og sammen reflektere over prosessene. Det er hensiktsmessig å benytte videoopptak i gruppen som grunnlag for veiledning og på erfaringssamlinger.

Gjennomfør kurs i gruppe som metode, formidling og kommunikasjon og kurs i motiverende samtale.

Planlegg tidsbruk, fordel arbeidsoppgaver, gå gjennom leksjoner og trene på hvordan film, øvelser og oppgaver skal presenteres og benyttes.

Skal deltakerne bli bevisste på egne handlinger og ta ansvar for hvilke konsekvenser kjøring i rus har for dem selv, familien og samfunnet, må den enkelte utfordres til engasjement og til å tenke alternativer.

For kursdeltakerne er gruppeleder et ukjent menneske, som kursdeltakerne vil møte med ulik grad av tillit og åpenhet. Gruppeleder må derfor være aksepterende, trygg og tillitsvekkende. Gruppeleder må unngå å være negativ og fordømmende i forhold til deltakerne og deres meninger.

Du må være åpen for alle synspunkter som deltakerne måtte komme med. For at du skal bli trygg på hvordan oppgaver, film, øvelser og rollespill skal benyttes, anbefaler vi at du øver og gjennomgår alt på forhånd. En av dere setter dere inn i deltakerens situasjon, og den andre øver på gruppelederrollen. Bytt deretter rolle. Ta gjerne opp video fra samlingene med deltakere og se hvordan du stiller spørsmål og hvordan du best aktiviserer deltakerne.

Temaoversikt

1. Bli kjent – mål og innhold
2. Lovverk og historikk
3. Myter om alkohol
4. Foranledning til ruspåvirket kjøring
5. Kunnskaper om rusmidler
6. Virkninger av alkoholbruk
7. Kjøring med og uten alkohol
8. Virkninger av andre rusmidler
9. Konsekvenser for andre
10. Konsekvenser for deg selv
11. Risiko for gjentakelse
12. Hva kan gjøre selv? Evaluering

Leksjonene

Hvert tema i leksjonene er vanligvis satt sammen av følgende faste elementer:

- Temaangivelse
- Hensikten med temaet, hvilket mål du skal oppnå
- Introduksjon av temaet for kursdeltakerne
- Åpen samtale der du bruker ulike metoder som å bruke deltakernes erfaringer, individuelt arbeid, "summegrupper" hvor tre og tre personer diskuterer og gruppediskusjoner. Ved å bringe inn deltakernes erfaringer tidlig i arbeidet med temaet vil du få vite om deltakerne allerede er kjent med og har erfaringer med stoffet.

- Faktakunnskap som kan brukes under eller etter den åpne samtalen, er tatt med som et hjelpemiddel for gruppeleder. Du behøver ikke bruke alt som står der, men ta med det som passer. Dette er gjort for at du skal slippe å lete etter elementær kunnskap.
- Aktiviteter er der du bruker ulike metoder for å engasjere deltakerne og styrke læringen. Aktivitetene kan være film eller øvelser.
- Oppsummering og konklusjon der emnet oppsummeres og konkluderes sammen med kursdeltakerne. Oppsummeringen kan gjøres for hvert enkelt emne eller for større deler av dagens program. Gruppeleder repeterer leksjonen, går gjennom flippover og spør deltakerne:

Hva har vi gått gjennom nå?

Hva har vi lært?

På hvilken måte er dette viktig for deg?

Gruppestørrelse

5 – 10 deltakere.

I tillegg til dette kommer to ansatte som fungerer som gruppeledere/prosessledere.

Film

Det er utarbeidet fire filmtriggere som skal brukes som innledning til samtale på enkelte av temaene.

Gruppeleder forbereder introduksjon til hver film. Planlegg hvilke spørsmål du vil stille i etterkant av visningen. Det er viktig med god forberedelse når du viser den fjerde filmtriggeren fordi den skiller seg fra de øvrige.

Bøker:

Lese bøkene:

"*Bygging av mestringstillit*" av Hallgeir Brumoen (Gyldendal 2000), sidene 43-75.

"*Rusbehandling – en løsningsfokusert tilnærming*" av Berg og Miller (ad Notam 1998).

"*Endringsfokusert rådgivning*" av Tom Barth (Gyldendal 2001) kapittel fem, seks og ni.

Motiverende samtale

"Trafikk og rus" er bygget på tenkningen i "den motiverende samtale" (Miller og Rollnick, 1991). Å benytte motiverende samtale er en nyttig arbeidsmetode i endringsarbeid. Vi tror at alle kan gjøre forandringer når de forsøker å ta ansvar for sitt eget liv. Individets muligheter og ressurser er i sentrum. Gruppeleders rolle er å assistere og fremme naturlige endringsprosesser.

I en ledet læreprosess avgrensner gruppeleder hva som skal drøftes, avskjærer andre emner, oppsummerer og sikrer at målet for den enkelte leksjonen nås.

Formålet med å benytte motiverende samtale som metodikk er at gruppeleder skal bidra til å hjelpe kursdeltakere til å erkjenne og gjøre noe med sine problemer. Motivasjon er - enkelt sagt – følelser og tanker som ligger til grunn for en persons ønske om å forandre noe som er problematisk i livet.

Metoden er klientsentrert og skal være et hjelpemiddel for at kursdeltakere skal avdekke og utforske *ambivalens* i forhold til egen problematferd. Deltakerne vil ofte veie opp mot hverandre hva de vinner og taper på å endre seg. Støtt deltakerne i å finne frem til gode og mindre gode sider ved atferden. Ambivalens er når man trekkes i motsatte retninger samtidig, du både vil og ikke vil noe, for eksempel drikke eller slutte å drikke alkohol på hverdager. Endring tar tid, og det er viktig å ta vare på de små fremskrittene. I ambivalensen ligger muligheter for endring.

Samtaleferdigheter

Utgangspunktet er at motivasjon for å endre seg kommer innenfra. Motiverende samtale skiller seg fra andre metoder ved at den ikke argumenterer for endring, den gir ikke bestemte råd og kommer ikke med fasitløsninger. Les sidene 142 – 160 i "Endringsfokuset rådgivning" av Barth 2000.

Miller og Rollnick har følgende prinsipper for motiverende samtale som kan forkortes med EDRAS:

E: Vis *empati*. Første bud er å skape en aksepterende atmosfære med tillit og trygghet. Muligheten for at kursdeltakere endrer seg, øker sterkt når gruppeleder viser "høy grad av empati", varme og oppriktighet. Relasjonen mellom kursdeltaker og deg er viktig for hvordan kurset oppleves. Jo høyere grad av empati og jo tydeligere den kommer til uttrykk, jo bedre blir resultatet.

D: Fokuser på forskjellen mellom nåværende atferd og fremtidig atferd slik deltakerne ønsker seg den (diskrepans).

R: "Rulle med motstand". Det er naturlig at deltakerne viser usikkerhet og motforestillinger. Du kan dempe motstanden ved å stille utdypende

spørsmål eller skifte fokus for samtalen. Synspunkter og påstander fra deltakerne som står i motsetning til kursets mål og innhold, kan være et godt utgangspunkt for drøftinger. Det er bedre å jobbe med og høre på motstanden, ta tak i den enn å argumentere mot deltakernes synspunkter.

A: Unngå argumentering, terping av egne synspunkter og konfrontasjoner, det skaper lett motstand og hindrer endring.

S: Støtt deltakernes tro på at de skal mestre endring. Gi støtte til deltakernes håp om å få til endring av sine vaner.

I motiverende samtale skal du stille åpne spørsmål, foreta oppsummeringer og speilinger. Speiling er at du gjentar eller reformulerer ett eller flere av ordene som deltakerne har sagt.

Oppsummering er en sammenfatning av flere utsagn deltakerne har kommet med. Se på flippoveren og gå gjennom det du har skrevet under en leksjon eller øvelse og si

"Det vi sammen har funnet ut, er at.... "Hittil er det dette som er blitt sagt..." eller " slik det ser ut nå, har vi skrevet dette på flippover...."

Ta vare på det du har skrevet på flippover og bruk det i oppsummeringene på slutten av hvert tema.

Forskjellen på speiling og oppsummering er at en oppsummering er en lengre gjengivelse av deltakernes synspunkter.

Du kan trene deg på å bruke åpne spørsmål (spørsmål som ikke kan besvares med ja eller nei). Ved bruk av åpne spørsmål vil kursdeltaker oppmuntres til å gi utfyllende svar, noe som bidrar til en aktiv rolle. Åpne spørsmål starter med spørreordene hva, hvordan og hvilke. Unngå lukkede spørsmål som starter med verb, "har du, kan du eller vil du". Benytt positive ord som forsterker budskapet. Dette kan du gjøre ved å si "samtidig" eller "og", fremfor ordet "men", som kan gi inntrykk av at du tar forbehold.

Når du stiller spørsmål, skal du lytte til deltakernes svar, "glem deg selv" en kort stund og tenk over hva deltakeren formidler til deg. Gjenta svarene med ett til to ord eller finn et synonym og skriv gjerne svarene på flippoveren. Gjenta ordene du skriver på flippover.

Miller og Rollnick anbefaler at man:

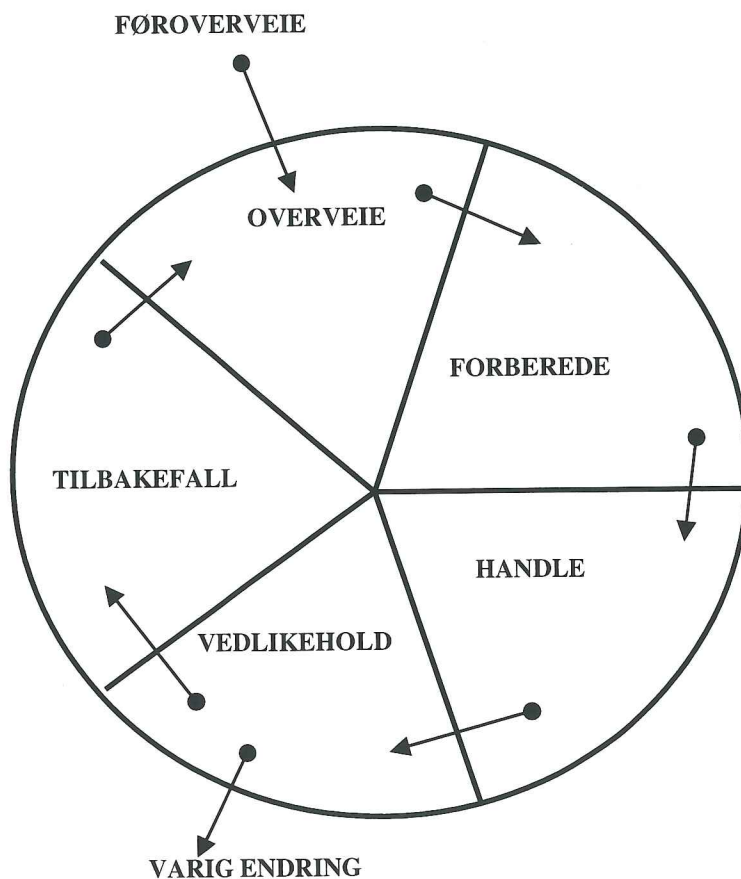
- fokuserer på sterke sider og suksesser, ikke dvel ved problemer og bekymringer
- klargjør uoverensstemmelser
- gir ikke-dømmende, objektive tilbakemeldinger.

La kursinnholdet tale for seg selv og unngå diskusjoner der dine egne personlige holdninger får mer fokus enn det saklige innholdet. Slike diskusjoner fører lett til konflikt og krangel, som hindrer læring og vanskeliggjør atferdsendring. Konfrontasjoner vil ofte bare forsterke den andres meninger. Bruk eventuell motstand i gruppa mot egne vurderinger til å bringe inn nye perspektiver og still nye konstruktive spørsmål. Erfaringer fra ulike rusprogrammer viser at dersom man overdramatiserer negative effekter, vil den som underviser, lett miste troverdighet overfor kursdeltakerne. Det vil kunne ødelegge den påvirkningen som kurset skulle hatt. En balansert presentasjon vil derfor skape mer troverdighet og tillit.

Deltakerne vil ofte ha gode opplevelser knyttet til bruk av alkohol. De positive sidene bør settes opp mot konsekvensene av ruspåvirket kjøring. Det er et mål å øke deltakernes bevissthet om ruspåvirket kjøring og hvordan den innvirker på deres verdier, holdninger og meninger, samt hvilke handlinger de bør velge i en gitt situasjon for å hindre ny kjøring i ruspåvirket tilstand.

Endring

Utvikling, opprettholdelse og endring av problematisk atferd kan sammenfattes i en modell for endringsprosessen. Modellen beskrives som en "endrings sirkel" eller et "endringshjul" for å forstå atferdsendring og forandring (Prochaska & DiClemente 1992).



Endrings sirkelen viser kjennetegn ved en persons følelser, tanker og atferd i ulike stadier av en endringsprosess (Barth m.fl. 2001). Ved å tegne sirkelen på en flippover kan gruppelederne enkelt forklare deltakerne at endring skjer i typiske stadier, at man kan bevege seg fram og tilbake, og at endring tar tid. Les side 75-92 i "Endringsfokusert rådgivning" av Barth m.fl.

I føreoverveielsesfasen, dvs i starten av en endringsprosess, er ikke deltaker alltid bevisst på problemene, f. eks at egen kjøreatferd har negative sider. Personen er kanskje lite innstilt på endring. De positive sidene ved atferden oppleves som større enn de negative. Personen har lett for å benekte problemene eller skylder på andre.

I overveielsesfasen blir personen mer bevisst på gode og mindre gode sider ved atferden og vurderer ulemper ved endring opp mot fordelene. Deltaker er ambivalent og usikker på om han skal begynne å trene eller ikke, slutte å røyke eller ikke. Som gruppeleder er din hovedoppgave å få deltaker til å utforske sin ambivalens.

I forberedelsesfasen planlegger personen å foreta en endring. Noen bestemmer f.eks. at de skal slutte å røyke på nyttårsaften. Mange setter en tid for endringen, f.eks. at de fra neste mandag ikke skal drikke alkohol på hverdager.

I handlingsfasen starter endringen. Personen drikker f. eks vann til middag, starter med trening, slutter å røyke eller lar bilen stå når han har drukket.

Den vanskelige fasen er vedlikeholdsfasen, der endringene skal bli varige, for eksempel å la være å kjøre bil når man har drukket. Alle vet at det oppstår situasjoner der det er spesielt vanskelig å la være å drikke, for eksempel på en fest eller når man koser seg med god mat. Andre vil ha problemer med å la være å drikke når man ser en fotballkamp på TV sammen med gode kompiser. Sosialt press øker risikoen for tilbakefall. Det er lettere å begynne med noe enn å slutte med noe.

Tilbakefall er normalt for de fleste. Men tidsavstanden mellom tilbakefallene kan øke for personer som er på vei mot en varig endring.

Foranledning, atferd og konsekvens

Mange bøker er skrevet om hvorfor folk drikker eller ruser seg. Rusatferd og avhengighet er forklart ut fra biologiske mekanismer, atferdsteorier og andre psykologiske forklaringsmodeller. For personer som ruser seg før bilkjøring, enten med narkotika eller alkohol, er det viktig å kjenne hva som fører til kjøring i rus, og hva de kan gjøre i stedet.

Brumoen skriver at alle krefter som virker i retning av å starte rusbruken, utgjør en foranledning for personen. Foranledning er den totale situasjonen som er til stede inne i personen eller i miljøet rundt personen. Hvis det ikke er noen foranledning, utløses heller ikke atferden (Brumoen 2000:45-73).

Hensikten med å bruke begrepene foranledning, atferd og konsekvens er å få et bevisst forhold til hva som kan utløse handlinger der man blir fristet til bruk av rusmidler og hva man kan velge av alternative handlinger.

Teknikken består i å kunne gjenkjenne foranledning (F) til eget rusmisbruk/ruskjøring. Foranledning utløser atferd – (A) selve kjøreturen, som kan føre til uønskede konsekvenser (K), promillekjøring og straff i tillegg til en rekke personlige og samfunnsmessige konsekvenser.

Brumoen kaller øyeblikket mellom lyst og atferd for "sannhetens øyeblikk".

"Sannhetens øyeblikk" er når du står midt oppe i en vanskelig situasjon. Du ser kanskje en kamerat som ruser seg. Du oppdager og kjenner lysten på egen rus og merker at du dras mot situasjonen. Du stopper opp et lite øyeblikk og vurderer om dette er noe du skal gjøre eller ikke. Du oppdager kreftene i deg selv som trekker deg inn i handlingen. Det er viktig å lære seg å skille ut disse situasjonene. Det er viktig å finne ut når det gikk galt. Finne øyeblikket hvor en kunne grepet inn og gjort noe annet.

Å oppdage situasjonen og stoppe litt opp, er å mestre "sannhetens øyeblikk". Når du klarer å stoppe, settes tanker og følelser i sving og handlingen er ikke lenger automatisert. Det dukker kanskje opp alternative løsninger i hodet ditt som du tenker gjennom. Mestringstillit er den tillit man har til egen evne til å mestre "sannhetens øyeblikk". Som gruppeleder bør du sette deg inn i FAK-skjemaet og lese grundig det som står i boka til Brumoen på side 51-53.

Mål

Kurset skal bidra til at du ikke kjører ruspåvirket

Vi håper du får:

- **innsikt i hva som fikk deg til å kjøre påvirket av alkohol eller andre rusmidler**
- **forståelse for uheldige konsekvenser for deg selv og andre ved ruspåvirket kjøring**
- **innsikt i hva du selv kan gjøre for å unngå ny kjøring påvirket av alkohol eller andre rusmidler**
- **tenkt gjennom egen bruk av rusmidler og egen atferd når det gjelder rusbruk og trafikk**

Delmål

Du skal

- **få kunnskap om årsaker til kjøring i ruspåvirket tilstand og konsekvensene av slik kjøring**
- **motiveres til å avstå fra fremtidig kjøring i ruspåvirket tilstand**
- **utfordres på dine holdninger for å bli bevisst og ta ansvar for egne handlinger**
- **lære strategier for å unngå å kjøre ruspåvirket**

Målgruppe

- **første gangs promilledømte**
- **dømte for gjentatt promillekjøring**
- **dømte for annen ruspåvirket kjøring**
- **dømte som tidligere har kjørt ruspåvirket og som nå soner for annet lovbrudd**

Tema 1: Bli kjent – mål og innhold

Hensikten med temaet

Vi skal bli kjent med hverandre og kjenne mål for kurset og innholdet.



Introduksjon:

Utstyr/hjelpemidler:

Lysark

Servering av kaffe og te
Presentasjon av kursdeltakerne

Mål, oversikt over temaene og timeplan for kurset, gjerne til utdeling

Gjennomgang av program

Spilleregler for kurset, drøfting med deltakerne

Kursbeviset

Oppsummering og konklusjon

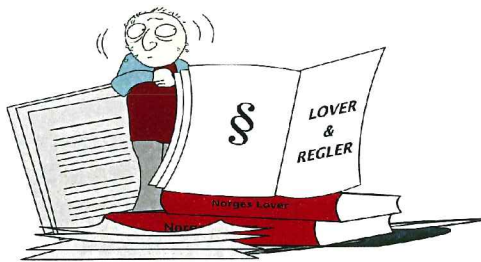
- Deltakerne ønskes velkommen til kurset. Fortell om tidsbruk.
- Presenter gruppelederne med navn og arbeidsoppgaver. Presenter hovedmålene med kurset. La gjerne målene henge i kurslokalet.
- Gjennomgå timeplan og oversikt over temaene dere skal gå gjennom, slik at alle vet hva som skal skje når. Del ut timeplan eller la den henge i kurslokalet.
- La kursdeltakerne presentere seg selv. Bruk god tid. Still gjerne spørsmål.
- Gruppeleder går gjennom samspillregler for kurset. Praktiske opplysninger og faste rammer gis av gruppeleder. Andre forhold kan være at alle skal møte presis til leksjonene, når det er pauser, hvor det kan røykes og om det kan drikkes kaffe i timene. Forviss deg om at alle deltakerne er enige i reglene dere kommer frem til.
- Det er viktig å ha respekt for deltakernes meninger og gi alle mulighet for å komme til orde.
- Informer om at man får kursbevis etter gjennomført kurs. Kursbeviset kan legges ved søknad om å få førerkort tilbake. Presiser at kursbeviset ikke er annet enn et positivt moment ved vurderingen av søknaden om å få tilbake førerkortet.

Gruppeleder oppsummerer og konkluderer hvordan gruppen skal jobbe sammen. Sørg på forhånd for at lokalet er ryddig, stoler og bord på plass, og at teknisk utstyr fungerer.

Tema 2: Lovverk og historikk

Hensikten med temaet

Du skal få kjennskap til gjeldende lover og regler, og hvordan disse har endret seg i historien.



Utstyr/hjelpemidler: Flippover, lysark

Åpen samtale

*Når fikk Norge sitt første forbud mot å kjøre i drukken tilstand?
Hvilke promillegrenser har vi i Norge?
Hvilke av reaksjonene svir mest?*

(Bot, ubetinget fengsel, samfunnsstraff eller inndragning av førerkort)

På hvilken måte svir denne reaksjonen mest?

Gruppeleder lytter til deltakernes svar.

Skriv stikkord på flippover.

Be om synspunkter på hverandres begrunnelser og få i gang en diskusjon.

Historikk

I 1874 hadde Christiania forbud mot kjøring med hest og kjerre i drukken tilstand. De første motorvognene kom til landet i 1895.

I 1912 kom motorvognloven som fastslo at straffen for promillekjøring var bot og fengsel inntil tre måneder. Fartsgrensene var 15 km i byen og inntil 35 km utenfor byen. De tre første dødsulykkene registrert.

I 1936 innførte Norge som første land i verden en promillegrense på 0,5.

Sverige gjorde det samme 5 år etter, men da med en promillegrense på 0,8.

I 1959 ble det forbudt å kjøre under påvirkning av alkohol og andre rusmidler i de seks første timene etter kjøring dersom føreren forstod eller måtte forstå at det ville bli politietterforskning på grunn av kjøringen.

I 2000 kom loven som gjelder i dag (§ 22 i vegtrafikkloven). "Ingen må føre eller forsøke å føre motorvogn når han er påvirket av alkohol (ikke edru) eller annet berusende eller bedøvende middel. Har han større alkoholkonsentrasjon i blodet enn 0,2 promille, eller større alkoholkonsentrasjon i utåndingsluften enn 0,1 milligram per liter luft, regnes han i alle tilfeller for påvirket av alkohol".

<u>Promille i blodet</u>	<u>Vanlig straff</u>
Fra 0,2 til 0,5:	Bot
Mellom 0,5 og 1,0:	Bot og betinget fengsel
Mellom 1,0 og 1,5:	Bot og ubetinget/betinget fengsel
Over 1,5:	Bot og ubetinget fengsel

Den som blir tatt flere ganger med promille over 0,5, får bot og ubetinget straff. Bot tilsvarer som hovedregel brutto en og en halv månedslønn.

Justisdepartementet har gitt følgende retningslinjer for inndragning av førerkort:

Under 0,5:	Ved gjentatt promillekjøring og skjerpene omstendigheter minimum 6 måneder.
Mellom 0,5 og 0,8:	15 – 18 måneder
Mellom 0,8 og 1,2:	20 – 22 måneder
Over 1,2:	Min. 2 år, ved skjerpene omstendigheter 2 – 5 år
Ved alvorlig skadefølge:	3 – 5 år
Ved trafikkuhell:	For alltid.

Promillegrensen på sjøen er 0,8.

Sett deg inn i håndhevingsinstruksens hovedbestemmelser dersom du trenger mer informasjon om reglene for å få førerkortet tilbake.

FØRERKORTET TILBAKE?

Søkeprosessen

- Søknad til politiet
- Foretar vandelskontroll
- Oversender saken til Biltilsynet med beskjed om hvor omfattende førerprøven skal være. I de fleste tilfellene må full førerprøve avlegges.

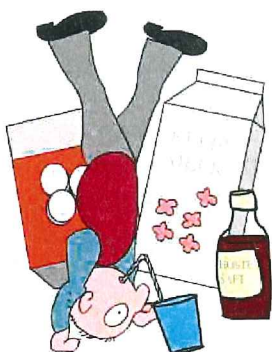
Oppsummering og konklusjon

Gruppeleder oppsummerer og konkluderer emnet historikk, lover og straff sammen med deltakerne.

Tema 3: Myter om alkohol

Hensikten med temaet

Du skal få økt kunnskap om hva som gir promille og om egne vaner når det gjelder bruk av alkohol.



Faktakunnskap

Myter om hva som gir promille.

Utstyr/hjelpemidler: Flippover, lysark

Hensikt: Å avlive myter om hva man kan få promille av.

Spørsmål til deltakerne:

Hva kan gi positivt utslag på en alkotest?

Gjenta svarene mens du fortløpende skriver deltakernes forslag på flippoveren. Oppsummer forslagene.

Faktaopplysninger

Matvarer som ofte nevnes, er ulike typer frukt, ferske bakevarer og kefirmelk.

Man kan spise og drikke disse matvarene uten å bli en fare i trafikken på grunn av promillekjøring. Den eneste faren er at man kan forspise seg. Det påstås at man må drikke 700 liter kefir på kort tid før det er snakk om promillekjøring. Da er det ikke promillen som er problemet.

Det finnes eksempler på medisiner som inneholder alkohol, for eksempel hostesaft og munnskyllevann som kan gi utslag på utåndingsprøve. Dunsten fra spylevæske på bilens frontrute kan visstnok også gi utslag på alkometeret. Det er kjent at visse typer hostesaft blir drukket i store mengder for å oppnå alkoholrus, men dette er ikke normal dosering. Ved normal dosering som angitt på flasken, er det ingen risiko for å bli tatt for promillekjøring. Også enkelte sukkertøy og konfekter kan gi utslag på utåndingsprøve, men felles for alle slike stoffer er at en ny prøve vil være negativ noen minutter etter at man har skylt munnen.

Utstyr/hjelpemidler

Kefir, appelsin, bolle, sterk pastill, hostesaft, alkotestmeter.
La noen av deltakerne innta hver sin matvare for deretter å blåse i alkotestmeteren.

Oppsummer øvelsen før du går videre.

La de skylle i munnen og vente noen minutter før de blåser igjen.

Åpen samtale

Spørsmål til deltakerne:

*Hva vil det si å bruke alkohol med omtanke og forsiktighet?
Hvordan gjør du det?*

La deltakerne tenke gjennom hver for seg i noen minutter og eventuelt notere momenter.

De setter seg så sammen i mindre grupper og drøfter sine forslag.

Alle samles til en felles samtale på grunnlag av det man har kommet frem til i smågruppene.

Oppsummer samtalen før du går videre til neste aktivitet.

Verdivalg

Verdivalg er en arbeidsform der deltakerne skal velge mellom ulike alternativer i en konkret situasjon. Deltakerne skal så begrunne sine valg. Gjennom diskusjon blir de ulike valgene prøvd ut, og den enkelte kan få anledning til å revurdere sine valg. Denne metoden er særlig egnet der man i liten grad har tenkt gjennom valgmulighetene og er ureflektert i forhold til konsekvenser og grunnleggende verdier i handlingene.

Øvelsene kan øke bevisstheten om valgmuligheter og verdivalg som ligger til grunn.

Verdivalgøvelse om egen alkoholbruk.

Deltakerne ser på spørsmålene i øvelsen og gir sine vurderinger på skalaen fra 1 til 5. Gruppeleder tar etterpå for seg ett og ett spørsmål og lar hver deltaker vise hva de har svart. Man drøfter så svarene og diskuterer eventuelle andre valgmuligheter. Etter diskusjonene får den enkelte mulighet til å revurdere sine valg.

Verdivalgøvelse

Sett ring rundt det tallet du synes passer for deg

*Du blir invitert til en alkoholfri helgetur.
Hvordan stiller du deg til å bli med?*

Ikke interessert	Litt interessert	Passe interessert	Positiv	Svært positiv
1	2	3	4	5

Hvilket inntrykk gjør informasjon om alkoholskader på deg?

Ingen	Litt	En del	Mye	Svært mye
1	2	3	4	5

*Tenk deg at du vinner en stor gevinst i tipping.
Hvilken plass vil alkohol ha i feiringen?*

Ingen	Litt	En del	Mye	Svært mye
1	2	3	4	5

*Tenk deg at du har barn som leker mor, far og barn.
Den som leker far, spiller beruset. I hvilken grad ville du føle deg berørt?*

Ingen	Litt	En del	Mye	Svært mye
1	2	3	4	5

I hvilken grad mener du alkoholbruk er et problem for deg?

Ingen	Litt	En del	Mye	Svært mye
1	2	3	4	5

Spørsmål til deltakerne

I hvilke situasjoner drikker du?

Hva kan du gjøre for å forandre drikkemønsteret ditt hvis du ønsker det?

Lytt til deltakernes svar. Gjenta svarene mens du skriver på flippover.

Oppsummer deltakernes svar.

Oppsummering og konklusjon

Til slutt oppsummerer og konkluderer gruppeleder emnet, myter og realiteter om alkohol sammen med deltakerne.

Tema 4: Foranledning til ruspåvirket kjøring

Hensikten med temaet

Du skal reflektere over hva som førte til ruspåvirket kjøring.



Utstyr: Filmen "Trafikk og rus", lysark og flippover.

Hensikt: Få frem foranledning, hva som førte til ruspåvirket kjøring for personene i filmen. Vis den første av de fire delene av filmen.

Filmen består av fire triggere, som tar utgangspunkt i FAK-skjemaet (beskrevet i håndboka). Hver del vises for seg med etterfølgende arbeid. Det anbefales ikke å vise alle delene i sammenheng fordi det begrenser mulighetene for refleksjon underveis.

Første del viser **foranledning** til ruspåvirket kjøring.

Åpen samtale

Foranledning til kjøring i ruset tilstand.

Deltakerne kommer med sine reaksjoner etter å ha sett første del av filmen.

Spørsmål til deltakerne

Hvilke reaksjoner har du etter å ha sett filmen?

Hva var foranledningen (F) til at personene kjørte i ruspåvirket tilstand?

Hva skjedde under kjøreturen (A)?

Skriv en stor F på flippover og svarene under.

Skriv en stor A på flippover og svarene under.

Oppsummer denne delen før dere går over til neste spørsmål som gjelder deltakernes egne erfaringer.

Faktaopplysninger

Kjøring i ruspåvirket tilstand er et resultat av en utløsende situasjon som her omtales som **F= foranledning**.

Det kan være mange situasjonsbestemte forhold som utløser en promillekjøring: et akutt transportbehov, krangling og følelser som sinne, sjalusi, ensomhet eller oppstemthet. Likegyldighet og bagatellisering kan også være utløsende årsak.

En person foretar et valg, handler og kjører bil i rus (**A = atferden**). Uansett mulige årsaker er det sjåføren som står ansvarlig for valgene og konsekvensene (**K = konsekvensene**).

Åpen samtale

Foranledning til egen promillekjøring

Utstyr: Flippover

Hensikt: Fokuserer på den enkelte deltakers promillekjøring og hva som skjedde **før** selve kjøreturen. Lytt til deltakernes forslag og noter stikkord på flippover. Skriv deltakernes svar under F på flippover. Momenter fra selve kjøreturen skriver du under A på flippover.

Spørsmål til deltakerne

Fortell om den promillekjøringen du soner for nå.

Hva var foranledningen til at du drakk eller ruset deg og kjørte bil etterpå? (F)

Hva kom det av at du tok sjansen på å kjøre med promille?

Prøvde noen å overtale deg til å kjøre, hvordan?

Hvilke andre muligheter hadde du?

Var det noen som prøvde å hindre deg fra å kjøre? Hvem? Hva tenkte du da du valgte å kjøre?

Hva skjedde under kjøreturen? (A)

Hvordan ble du tatt for promillekjøringen?

Spørsmål til ettertanke for deltakerne

Har du angret, når kom angeren, og hvordan hadde du det da?

Hvilke unnskyldninger har du brukt?

Hva syntes andre om unnskyldningene?

Hva synes du om dem selv?

Oppsummering

Oppsummer deltakernes svar og fortell om "sannhetens øyeblikk" som er øyeblikket mellom lyst og atferd. Det er viktig å lære seg å skille ut disse situasjonene. Å oppdage situasjonen og stoppe litt opp er å mestre "sannhetens øyeblikk". Les Brumoen sidene 45-73.

Konkludere deretter deltakernes foranledninger. Flipparkene skal henge på veggen slik at du kan benytte dem under tema 11.

Bakgrunnsopplysninger

Kristoffersen (1999:29) har inndelt foranledning eller det han kaller utløsende situasjoner i fire kategorier:

1. De som i kombinasjon med beruselse hadde for alvorlige eller akutte problemer til at de klarte å reflektere over eller forhindre promillekjøringen. Sjøføren kan være i en vanskelig livssituasjon, skilsmisse, selvmordsforsøk, mistet jobben, sykdom eller tvungen flytting. Vedkommende evner i liten grad å vurdere risiko for å bli tatt eller å tenke på eventuelle konsekvenser.
2. Handlingen har et preg av sterk affekt eller spontan innskytelse, f.eks sjalusi, avvisning, krangel eller lignende.
3. Problemer eller behov i situasjonen er med på å utløse promillekjøringen. Handlingen har et element av overveielse, for eksempel "rakk ikke siste bussen", "fikk ikke drosje", "kjørte 'promilleveien', "fikk ikke låst bilen".

4. Promillekjøringen skjer etter en viss grad av overveielse, eventuelt kombinert med likegyldighet, uvane eller for lite kunnskaper om alvoret, for eksempel "måtte på jobben, trodde ikke jeg hadde promille".

Ved promillekjøring finner vi både mer rendyrkede tilfeller innenfor en av nevnte kategorier og forskjellige kombinasjoner av disse. For personer som ruser seg før bilkjøring, enten med narkotika eller alkohol, er det viktig å kjenne hva som førte til kjøring i rus, og hva vedkommende kunne gjort i stedet.

Les side 100-102 om risikosituasjoner i "Endringsfokusert rådgivning" av Barth m.fl.

Øvelse. Risiko og farevurdering

Sett et kryss på skalaen fra 1 til 10 for hvordan du vurderte situasjonen ved siste kjøring.

1. Hvordan vurderte du risikoen for å bli tatt i forbindelse med den dommen du soner nå?

1. Risiko for å bli tatt



2. Hvordan vurderte du farenmomentet (muligheten for skade eller ulykke) i forbindelse med den dommen du soner nå?

Vurdering av farenmomentet ved kjøringen



Oppsummer øvelsen sammen med deltakerne.

Tema 5: Kunnskaper om rusmidler

Hensikten med temaet

Du skal få kunnskap om rusmidler og hvordan alkohol forbrenner i kroppen.



Utstyr/hjelpemidler: Flippover og lysark

Hensikt: Å få en åpen samtale om rusmidler generelt.

Spørsmål til deltakerne:

Hva er et rusmiddel?

Gjenta svaret mens du skriver på flippover.

Hvilke typer rusmidler finnes?

Gjenta svaret mens du skriver på flippover.

Oppsummer deltakernes svar.

Et rusmiddel påvirker måten hjernen fungerer på. Både humør, motivasjon, hukommelse, oppmerksomhet og læring endres. Les mer eller klikk på www.rusdir.no

Introduksjon

Spørsmål til deltakerne

Hvor lang tid etter at man har begynt å drikke, kjenner man virkningen i kroppen?

Hvor lang tid tar det før virkningen av alkoholen er borte?

Lytt til deltakernes erfaringer og oppsummer.

Hvor lang tid tar det før en promille på 1,5 er ute av kroppen?

Lytt til deltakernes forslag. Gi det riktige svaret og få deltakernes eventuelle synspunkter på det.

Kan man påvirke hvor raskt man blir edru?

Det kan man ikke fordi forbrenningshastigheten er konstant.

Oppsummer i plenum.

Tema 6: Virkninger av alkoholbruk

Hensikten med temaet

Du skal vurdere dine erfaringer med alkohol og virkninger på kropp og atferd, egen alkoholbruk, og hvordan den virker på andre.



Introduksjon: Medisinske skadevirkninger ved alkoholbruk

Utstyr/hjelpemidler: Flippover og lysark.

Hensikt: Å få en åpen samtale om hvordan alkohol virker, få frem deltakernes erfaringer.

Spørsmål til deltakerne:

Hva slags skadevirkninger gir alkohol?

Hva kan alkoholbruk føre til ved langvarig bruk?

Hvor går grensen for hvor mye en bør drikke i uka?

Gjenta svarene mens du skriver på flippover.

Oppsummer.

Faktaopplysninger

Alkohol nedsetter hjerneaktiviteten. Det gjør at man trenger lengre tid for å oppfatte hva som skjer. Sansene svekkes, og evnene til å kontrollere muskelbevegelsene reduseres. Det samme skjer med balansen. I moderate doser har alkohol en virkning som mange opplever som positiv, og som skademessig kan aksepteres. I større doser gir alkoholen økt risiko for uhell, skader og ulykker. Noen vil også få en plagsom atferd for omgivelsene, som kan føre til kriminelle handlinger. Hos et flertall av dem som soner i fengsel, er rus en medvirkende årsak til den straffbare handlingen.

Ved langvarig og hyppig bruk skjer det fysiske forandringer i kroppen som kan føre til varige skader på for eksempel nyrer, lever, fordøyelse og hjertet. Dersom man slutter å drikke etter et langvarig alkoholmisbruk, vil kroppen kunne gå tilbake til normal tilstand. Alkoholens rus- og skadepotensial gjør at man må omgås alkohol med omtanke og forsiktighet.

70% av befolkningen drikker mindre enn gjennomsnittet.

15% av befolkningen er totalavholdende.

10% av befolkningen drikker mer enn halvparten av all konsumert alkohol og 50-60000 av disse drikker seks-syv halve øl og ca en halv flaske sprit pr dag.

Aktivitet: Sosiale virkninger av alkoholbruk

Utstyr: Skjema for utfylling, flippover og lysark.

Hensikt: Å bevisstgjøre deltakerne på sosiale virkninger ved alkoholbruk og se disse virkningene i forhold til eget alkoholbruk.

På hvilken måte virker ditt alkoholbruk på forholdet til andre mennesker?

Gjennomgå skjema og la deltakerne fylle ut med stikkord.

Deltakerne går så sammen i summegrupper (grupper på to og to eller tre og tre) og drøfter forslagene.

Gruppene legger forslagene frem i plenum, og resultatene noteres på flippover som stikkord.

Velg ut sentrale stikkord og diskuter dem med deltakerne. Spør hva man kan komme til å vinne.

Oppsummer i plenum.

På hvilken måte virker din alkoholbruk på forholdet til andre mennesker?

	På kort sikt	På lang sikt
<i>Hva blir bra når du drikker alkohol?</i>		
<i>Hva blir ikke bra når du drikker alkohol?</i>		

Hva ville du komme til å savne mest ved ikke å drikke?

Hva ville du vinne på å la være å drikke?

Oppsummer leksjonen sammen med deltakerne.

Tema 7: Kjøring med og uten alkohol

Hensikten med temaet

Du skal få kjennskap til kritiske faktorer i kjøreprosessen og risikofaktorer ved bilkjøring i rus.



Faktakunnskap: Kjøreprosessen

Utstyr: Flippover og lysark

Hensikt: Vise deltakerne hva som skjer i kjøreprosessen, og på hvilken måte alkohol virker på den.

Spørsmål til deltakerne

Hvilke synsinntrykk utsettes en bilfører for?

Lytt til deltakerne, gjenta svarene og skriv på flippoveren. Gjennomgå tema med utgangspunkt i deltakernes forslag.

Faktaopplysninger

En bilfører får en rekke inntrykk når han kjører, først og fremst gjennom synet. Mengden inntrykk er som regel stor, ofte langt større enn det føreren klarer å håndtere. Trafikkbildet forandrer seg hele tiden. Hjernen siler ut inntrykk som ikke er viktige, slik at bare en liten del bearbeides.

Det er mange trafikanter i bevegelse, som biler, fotgjengere og syklister. I tillegg krever skilt, veimerking, gatenavn og andre ting langs veien oppmerksomhet. Hvis det inntreffer en ulykke, har føreren tolket signalene galt, eller noe annet har gått galt.

Hvilke virkninger får det å kjøre under påvirkning av rus?

Lytt til og gjenta deltakernes svar mens du skriver på flippover

Faktaopplysninger

Bilfører som er påvirket av alkohol, får problemer med å motta og bearbeide inntrykk:

Oppfatte: Svekket evne til å se, dårligere konsentrasjon, svekket oppmerksomhet.

Bearbeide: Vansker med å bearbeide flere inntrykk samtidig.

Handle: Reaksjonstiden blir lengre, bevegelsene dårligere koordinert og mer upresise.

Aktivitet: Sidesyn og skarpsyn

Utstyr: Ark, penn, lysark

Hensikt: Å vise hvilken betydning sidesyn og sentralsyn har for oppfatningen.

Deltakerne gjennomfører øvelsen som er beskrevet.

Sidesyn

Deltakerne ser rett frem og holder armene godt ut til siden med tomlene opp. De fører så armene langsomt fremover til de kan skimte tomlene. Et normalt sidesyn er på nesten 180 grader. Det betyr at vi skimter farer i trafikken til siden for oss.

Sentralsyn

Skriv en bokstav på et ark. En kursdeltaker ser rett frem, for eksempel på en penn som holdes rett foran ham. Uten å flytte blikket fra pennen skal

deltakeren fortelle når han kan gjenkjenne bokstaven. Hold arket med bokstaven til side for deltakeren. Før det langsomt inn i sidesynet og videre mot midten av synsfeltet. Normalt vil ikke deltakeren gjenkjenne bokstaven før den er rett foran øynene. Sentralsynet er begrenset til området rett frem for øyet.

Konklusjon: Svekket sidesyn gjør at en alkoholpåvirket person oppfatter mindre av trafikkbildet. Svekket sentralsyn gjør at en alkoholpåvirket oppfatter nøyaktige synsintrykk dårligere.

Oppsummering

Gruppeleder oppsummerer sammen med deltakerne hva som skjer i kjøreprosessen når man er ruspåvirket.

I en forskningsrapport fra SINTEF om alkoholens virkning på bilførerens reaksjonsevne er konklusjonen blant annet at reaksjonstiden øker med ca 10 % ved en promille på 0,31 i forhold til edru tilstand. Det er stor variasjon fra person til person. Noen kan få økning i reaksjonstiden på bare 5 %, mens andre kan komme opp mot 30 % økning. Rapporten viser også at sidesynet svekket mer enn synet rett frem (sentralsynet). Det gjør det enda vanskeligere å oppfatte hele trafikkbildet. Dersom bilføreren ikke får med seg det som skjer eller oppfatter situasjonen feil, vil også bearbeiding, beslutning og handling bli feil i forhold til trafikksituasjonen. Evnene til å kjøre sikkert blir redusert. Sjansen for at noe skal gå galt i trafikken, øker.

Tema 8: Virkninger av andre rusmidler

Hensikten med temaet

Du skal ta utgangspunkt i erfaringer med andre rusmidler enn alkohol og hvordan de virker på deg.



Utstyr/hjelpemidler: Flippover, lysark

Hensikt: Å få frem at kjøring der man er påvirket av visse legemidler og narkotika også er en risiko i trafikken.

Spørsmål til deltakerne:

Hvilken erfaring har du med andre rusmidler enn alkohol?

Hvilke erfaringer har du med å blande rusmidler?

Hva slags virkninger har ulike former for narkotika på trafikkatferd?

Hva er dine erfaringer?

Lytt og få frem deltakernes erfaringer. Skriv stikkord på flippover.

Oppsummer tema.

Faktakunnskap om legemidler og narkotika

Enkelte rusmisbrukere kan bruke forskjellige typer sovemedisin, smertestillende og beroligende medisiner til å ruse seg på. Selv ved inntak av små mengder kan dette være en fare i trafikken. Dersom man blander alkohol med en eller flere av de nevnte medisinene, øker risikoen ytterligere. Det samme gjelder dersom man blander bruk av alkohol med narkotika. Disse stoffene virker sammen, og det oppstår en sterk kjemisk reaksjon i kroppen.

De senere årene har antall dømte for promillekjøring vist tilbakegang, men gruppen som har blitt dømt for kjøring påvirket av legemidler eller narkotika, har økt. Menn kjører langt oftere ruset enn kvinner. Menn står for ca 90 % av de positive prøvene, kvinner bare for 10 %. Tilsvarende tall for andre rusmidler er 85 % menn og 15 % kvinner i 2002.

SLIK VIRKER NARKOTIKA I TRAFIKKEN

AMFETAMIN øker "viljen" til å ta sjanser. Du kan foreta manøvrer og utsette deg for en risiko du ellers ikke ville gjort.

VALIUM OG ROHYPNOL kan forårsake "mikrosøvn", som betyr at du kan være borte noen sekunder uten at du selv merker det. Når du våkner, har du heller ikke forstått at du har sovet et par sekunder. Rohypnol er et sovemiddel og misbrukes gjerne i større doser.

CANNABIS (hasj og marihuana) har lignende virkninger som alkohol. Du blir sløv og ukonsentrert og reagere seint.

KOKAIN OG ECSTASY har noe av den samme virkningen som amfetamin.

HEROIN OG MORFIN har lignende virkning som valium og rohypnol, men uten "mikrosøvn". Du blir sløv, trett og reagerer sent.

Noen av stoffene inneholder hallusinogener som distraherer sansene. Mange bagatelliserer at f.eks cannabis inneholder hallusinogener.

Narkotiske stoffer

Drøft virkninger og risiko av narkotiske stoffer med deltakerne. Det blir mer og mer vanlig at noen blander rusmidler eller får dom for kjøring under påvirkning av narkotiske stoffer. Dersom det er naturlig å fokusere på dette i kurset, kan man gå til www.rusdir.no der det gis fremstilling av virkninger, farer og kjennetegn ved de enkelte stoffgruppene.

Oppsummering og konklusjon

Gruppeleder oppsummerer og konkluderer emnet sammen med deltakerne.

Momenter til oppsummering

Det er ikke bare alkohol som skaper problemer i trafikken. Kjøring der man er påvirket av medisiner og narkotika er et økende problem. Menn blir tatt langt oftere enn kvinner.

Toleranseøkning

Utstyr/hjelpemidler: Flippover

Hensikt: Å forklare virkninger og begreper knyttet til rusmiddelbruk.
Spørsmål til deltakerne:

Hva er toleranseøkning?

Hva er forskjellen på psykisk og fysisk avhengighet?

Gjenta svaret mens du skriver på flippover.

Oppsummering og konklusjon

Gruppeleder oppsummerer og konkluderer temaet sammen med deltakerne.

Faktakunnskap om avhengighet og toleranseøkning

Toleranseøkning

Kroppen tilpasser seg rusmidler som alkohol og narkotika eller medisiner over tid. Doseringen må derfor økes for å oppnå samme virkning. Et eksempel illustrere dette:

Vi har hørt om løslatte fanger som er døde av overdose. Det som antakelig har skjedd, er at personen brukte samme mengde heroin som før soning. Imidlertid har han vært så lenge inne til soning at toleransen er gått tilbake.

Den som har utviklet toleranse for et bestemt rusmiddel, kan også vise toleranseøkning for virkningen av et annet beslektet rusmiddel. Dette kalles krysstoleranse.

Psykisk avhengighet

Psykisk avhengighet betyr at hjernen blir vant til rusmiddelet slik at brukeren har en sterk opplevelse av at han er nødt til å bruke middelet for å være glad eller unngå ubehag. Avhengigheten er knyttet til det mentale.

Fysisk avhengighet

Fysisk avhengighet betyr at brukeren av et rusmiddel opplever en fysisk reaksjon (abstinens) når personen ikke får rusmiddelet han er vant til.

Samvirkning

Dersom flere rusmidler kombineres, kan det skape en mer alvorlig reaksjon enn forventet. Rusmidlene kan forsterke hverandre, slik at risikoen for skade og farlige situasjoner øker.

Tema 9: Konsekvenser for andre

Hensikten med temaet

Du skal tenke gjennom hvilke konsekvenser ruspåvirket kjøring har ført til eller kan føre til for andre.



Aktiviteter

Utstyr: Filmen "Trafikk og rus", flippover og lysark

Hensikt: Få frem hvilke konsekvenser ruspåvirket kjøring kan få for andre.

Vis den andre av de fire delene av filmen.

Filmen viser trailersjåføren Trond som har vært utsatt for en front-mot-front-kollisjon. Han var ikke påvirket av alkohol. Trond sliter med angst etter ulykken. Han er også et offer.

Ungdommene som kjørte i den andre bilen, var ruset og mistet livet. Vi har ikke intervjuet deres familie og venner, men vi kan forestille oss de traumene denne tragedien har medført for mange andre. Det sies ofte at "Fylla har skylda".

Filmen viser at promillekjøringen kan få alvorlige konsekvenser for andre. I tillegg fører det til store, samfunnsmessige kostnader.

Hver eneste av de involverte i en trafikkulykke har nære pårørende, venner og bekjente. De er også ofre. Nære pårørende er ektefelle/samboer, barn, foreldre, søsken, besteforeldre eller andre slektninger. Gjerningsmannens nære pårørende kan også føle skyld, skam og sorg over de lidelser som er påført andre.

Åpen samtale

Deltakerne kommer med sine reaksjoner etter å ha sett filmen.

Spørsmål til deltakerne:

***Filmen fører til stillhet. Hva slags følelser sitter dere med nå?
Hvilke reaksjoner har du etter å ha sett filmen?
Hva førte denne promillekjøringen til?
Hvilke konsekvenser fikk kjøreturen? (K)***

Skriv deltakernes svar under K på en flippover.
Oppsummer emnet før du går til neste øvelse.

De skadde, de pårørende og den som var utsatt for eller skyld i ulykken sitter alle igjen med tragedien og problemer i form av sorg eller skyldfølelse.

Promille øker sjansen for at noe går galt, og ved promillekjøring er det noen som har satt seg i en situasjon der sjansen for å miste kontrollen er større.

Konsekvensene kan deles inn i tre nivåer:

- individnivå: trafikkoffer, gjerningsmann, straff, fysiske og psykiske konsekvenser
- gruppenivå: trafikkofre, pårørende, familie, venner
- samfunnsmessig: økonomisk, praktisk og moralsk

Øvelse

Eksempel 1

En mor på 32 år er gift og har to barn, en jente på 6 år og en gutt på 4 år. Hun blir alvorlig skadd i en trafikkulykke der en promillekjører er skyld i

ulykken. Moren pådrar seg brudd i nakken, noe som fører til at hun i liten grad kan bruke armene, og at hun må sitte i rullestol.

Gruppeleder gir introduksjon til den beskrevne øvelsen.

Deltakerne bes om å folde armene på bordet, legge hodet i armene og lukke øynene. Gruppeleder leser opp ett av eksemplene. De skal så tenke seg at de er en av hovedpersonene i situasjonen, den skadde, et av barna eller ektefellen. Etter noen minutter oppsummeres deltakernes reaksjoner og tanker.

Spørsmål tildeltakerne

*Hva tror du skjer i denne familien?
Hvordan oppleves det som har hendt?*

Lytt til deltakernes svar, still utdypende spørsmål.

Oppsummer hvilken konsekvenser ruspåvirket kjøring kan føre til for andre før du går videre til neste tema.

Tema 10: Konsekvenser for deg selv

Hensikten med temaet

Du skal tenke gjennom hvilke konsekvenser ruspåvirket kjøring får for deg selv.



Aktiviteter

Utstyr: Filmen "Trafikk og rus"

Hensikt: Vise personlige konsekvenser av ruspåvirket kjøring.

Vis den tredje av de fire delene av filmen.

Etter visning ber du deltakerne tenke gjennom hvilke følelser de tror Ingar sliter med.

Deltakerne kommer med sine reaksjoner etter å ha sett filmen.

Spørsmål til deltakerne:

Hvilke reaksjoner har du etter å ha sett filmen?

Hvilke følelser tror du Ingar sliter med?

Hvilke konsekvenser fikk kjøreturen?

Ta frem flippover fra tema 4 der du skrev foranledning til kjøretur.

Under K på flippover skriver du nå hvilke konsekvenser promillekjøring har fått for Ingar både følelsemessig, praktisk og i tillegg samfunnsmessig i forhold til andre.

Lytt til deltakerne, spør etter flere mulige konsekvenser og oppsummer konsekvensene før du går over til å spørre om deltakernes erfaringer.

Spørsmål til deltakerne

Hva er dine erfaringer?

Hvilke konsekvenser fikk den kjøreturen du soner for?

Hva var din egen rolle i det som hendte?

Skriv fortløpende under K hvilke konsekvenser den turen deltakerne soner for har fått for dem selv følelsemessig og på andre måter. Spør også om hvilke konsekvenser kjøreturen fikk for familie, arbeid og venner hvis du ikke gjorde dette under tema ni. Still utdypende spørsmål.

Oppsummer deltakernes konsekvenser.

Aktiviteter: Øvelse

Hensikt:

Ta opp **personlige** konsekvenser av promillekjøring ved å måtte fortelle andre at du har fått en dom.

Øvelse

Øvelsen er en enkel dramaform der to eller flere deltakere får tildelt rollene til personer som er i en valgssituasjon. De skal så i samtale gjøre det de tror personen ville gjort og sagt, eventuelt burde gjort og sagt. Rollene utdeles skriftlig, og personene får litt tid til å forberede seg. Vanligvis skal deltakerne ikke kjenne til de andre deltakernes roller. Aktørene spiller sine roller inntil situasjonen er løst eller fastlåst.

Øvelsen forutsetter at to deltakere finner det naturlig å gjennomføre en enkel øvelse. Deltakerne får utlevert beskrivelsen av sin rolle, men får ikke vite den andres rollebeskrivelse. Gi de to deltakerne noen minutter til å forberede seg før øvelsen starter. Øvelsen er en situasjon der en arbeidstaker er kalt inn til sjefen for samtale.

Opplysninger til den som spiller sjefen:

Du skal ha samtale med en dyktig medarbeider. Han har sett litt nedfor ut i det siste, og du vil oppmuntre ham med å invitere ham med på en morsom og interessant kongress og forretningsreise til Barcelona. Dere skal dra 5. mars og være borte i to uker.

Opplysninger til den som spiller arbeidstakeren:

Du er på vei inn til sjefen for å fortelle at du er tatt for promillekjøring. Nå er du innkalt til soning 1. mars og må fortelle til sjefen at du blir borte i 3 uker. Du gruer deg til å fortelle dette og har vanskelig for å få sagt det.

Øvelsen følges opp med en samtale der de to forteller om hvordan de opplevde situasjonen, og der de øvrige deltakerne supplerer med sine synspunkter og opplevelser

Oppsummer før du går over til neste aktivitet.

FAK skjema

Vi skal som avslutning på denne leksjonen jobbe videre med FAK-skjema og konsekvenser for å finne frem til alternative handlemåter.

K - Konsekvens

Hensikten med å bruke FAK-skjema er å få et bevisst forhold til hva som kan utløse handlinger der man blir fristet til bruk av rusmidler og hva man kan velge av alternative handlinger.

Vi har jobbet med FAK-skjema både under tema 4, foranledning til kjøreturen og under de to foregående tema hvor vi snakket om kjøreturens konsekvenser.

Fortell deltakerne at FAK-skjema kan brukes for å forstå egen kjøreatferd / handlemåte og for å øke egen bevissthet og hjelpe deltakerne til å finne og anvende strategier for selvkontroll og mestring.

Teknikken består i å kunne gjenkjenne foranledning (F) til eget rusmisbruk/ruskjøring. Foranledning utløser atferd – (A) selve kjøreturen, som kan føre til uønskede konsekvenser (K), promillekjøring og straff.

Det beste er å bruke eksempler på mestring. Be deltakerne fortelle om en gang de holdt på å promillekjøre, men lot det være. Spør hva som skjedde. Hvorfor lot du det være? Hvilke følelser hadde du? Hva tenkte du? Hvilke instruksjoner ga du deg selv?

Foranledning – Atferd – Konsekvens gir navnet til FAK-skjema. Du tar utgangspunkt i deltakernes foranledninger (F), kjøretur (A) og konsekvenser (K) og ser om det finnes en annen alternativ atferd som gir en annen konsekvens.

Aktiviteter: Arbeid med FAK-skjema. Hva kan jeg gjøre? Bruk eksempler fra deltakernes historier og formuler eksempler som dere jobber med i gruppen.

Foranledning	Atferd	Konsekvenser
--------------	--------	--------------

1.

2.

3.

Oppsummer leksjonen før du går over til neste tema.

Tema 11: Risiko for gjentakelse

Hensikten med temaet

Du skal tenke gjennom risikosituasjoner som kan føre til ny ruspåvirket kjøring, og hva du selv kan gjøre for å unngå ny kjøring.



Aktiviteter

Utstyr: Filmen "Trafikk og rus", flippover

Hensikt: Skape bevissthet om alternativer til å kjøre i ruspåvirket tilstand. Vis den siste av de fire delene av filmen.

Hvis det går noe uker mellom visningen av de ulike delene, kan det være nyttig å vise alle de fire episodene som en repetisjon.

Den siste delen av filmen kan overraske fordi den avviker fra de tre andre delene. Triggeren viser et eksempel på hva en person gjør når han er beruset og skal hjem. Han tar taxi. Vær nøye med å forklare at den siste filmen skal få deltakerne til å tenke fritt. Filmen er humoristisk og kan også oppleves ironisk. Filmen viser at selv riktige valg (ta taxi) når man har drukket, kan ha overraskende utfall. Dette kan være en nyttig innfallsvinkel til en samtale om at selv riktige valg kan ha uønskede konsekvenser.

Åpen samtale

Utstyr: Flippover

Deltakerne kommer med sine reaksjoner etter å ha sett filmen.

Spørsmål til deltakerne:

Hvilke reaksjoner har dere etter å ha sett filmen?

Hva er alternative handlemåter for deg? Fortell om episoder hvor du lot være å kjøre i rus.

Gjenta alternativene og på flippover.

Oppsummer sammen med deltakerne alternativ atferd før du går over til neste samtale.

Åpen samtale:

Deltakerne utfordres til å tenke gjennom en risikosituasjon de mener er særlig utfordrende for dem selv.

Spørsmål til deltakerne

Tenk deg at du står midt oppe i din verst tenkelige risikosituasjon for å kjøre i rus.

Hva tror du vil skje hvis det hender? Hva tenker du at du vil gjøre?

La deltakerne reflektere i noen minutter. Spør om noen vil legge frem sine tanker. La de øvrige deltakerne komme med synspunkter og gode råd.

Øvelse

Skriv risikosituasjoner på flippover.

"Hva hvis ...-metoden"

Det er en enkel metode for å involvere deltakernes følelser. Det er spørsmål der man utfordres til å tenke gjennom og leve seg inn i hva som kan tenkes å skje i gitte situasjoner.

Hver enkelt blir bedt om å bruke noen minutter til å leve seg inn i hva som kan bli utfallet av en gitt situasjon. Spørsmålene innledes gjerne med "tenk deg at ..." eller "hva vil skje hvis ...". Metoden forutsetter at deltakerne har ro og evne til innlevelse.

Hva skaper risikosituasjoner?

Lytt til deltakerne og skriv på flippover mens du gjentar hva du skriver.

Hva kan du gjøre for å hindre eller endre på noe som skaper risikosituasjoner?

Lytt til deltakerne og skriv på flippover mens du gjentar hva du skriver. Avslutt dette tema med å fortelle at i en endringsprosess er det vanlig med tilbakefall. Vis lysark av endringsspiralen og forklar hvordan endring foregår i stadier. Gi et eksempel på en person som slutter å røyke. Oppsummer hva som skaper risikosituasjoner som kan føre til ny promillekjøring.

Omstendigheter: Sosiale sammenkomster der tid og sted gjør det vanskelig å bruke kollektive transportmidler.

Opplevelser og følelser: Hendelser der man blir sint, fylt med sorg, redd, deprimeret, etter en krangel, når man kjeder seg eller er ensom.

Fristelser og press: Situasjoner der man vurderer risikoen som liten og fordelene som store, situasjoner der andre presser og bagatelliserer farene.

Se tegningen om tilbakefall på side 110 i "Endringsfokusert rådgivning" og vis tegningen av endringssirkelen og endringsspiralen.

Oppsummering og konklusjon

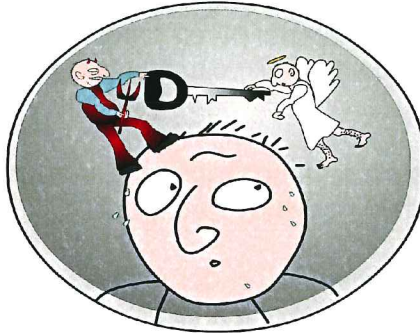
Gruppeleder oppsummerer sammen med deltakerne.

Tema 12: Hva kan du gjøre selv?

Hensikten med temaet

Du skal oppsummere hva du selv kan gjøre for å unngå ny ruspåvirket kjøring.

Evaluering av kurset.



Introduksjon: Å unngå fremtidig promillekjøring

Utstyr: Flippover, farget ark til deltakerne

Hensikt:

Å finne individuelle og felles råd for å hindre gjentatt kjøring i rus.

Hver kursdeltaker skriver ned fem punkter om hva han selv må ta ansvar for og gjøre for å forhindre gjentatt kjøring i rus.

Plenumssamtale:

Øvelse

Sett sammen deltakerne i små summegrupper. Gruppene finner frem til fem råd de kan gi alle for å forhindre gjentatt promillekjøring.

Hver gruppe legger frem sine fem råd.

Lytt til deltakerne og noter forslagene på flippover.

Kom frem til fem generelle råd som flertallet er enige om, for å unngå fremtidig promillekjøring. La alle skrive ned rådene på farget ark.

Det er individuelle og generelle råd for hvordan man kan unngå ny promillekjøring.

Ettersom den enkelte deltaker har sin spesielle bakgrunn med individuelle årsaker til promillekjøringen, er det viktig å finne fram til hvilke punkter som er av særlig betydning for den enkelte. Samtidig er det lett å velge bort råd som man ikke ønsker å følge. Ved å gi generelle råd vil man erfaringsmessig også få fanget opp de rådene som hver enkelt bør følge. Etter plenumssamtalen vurderer hver deltaker sine egne punkter og setter opp fem endelige punkter for hvordan han kan ta ansvar for å unngå fremtidig promillekjøring. Punktene skrives på farget ark.

Oppsummering og konklusjon

Gruppeleder gjentar kursets mål.

Spør deltakerne:

Hvilket utbytte har du hatt av kurset?

Skriv svarene på flippover mens du gjentar ordene.

Evaluerings skjema deles ut. Forklar hvordan skjemaet fylles ut.

Evaluering av kurset

Deltakerne fyller ut evalueringsskjema. Sendes til KRUS.

Egen bakgrunn

1. Hvor gammel er du? _____ år
2. Er du gift ugift skilt separert samboer
3. Har du noen gang kjørt påvirket av alkohol, kombinasjons av rusmidler, medikamenter eller narkotika uten å bli tatt?
ja Nei
Hvilket rusmiddel? _____
4. Hva var din yrkesstatus da du ble tatt? I arbeid arbeidsledig under utdanning trygdet annet _____
5. Hva er din yrkesstatus nå? I arbeid arbeidsledig i utdanning trygdet annet _____
6. Har du mistet jobben pga kjøringen i rus? Ja Nei
7. Hvor lang tid er det siden du ble tatt for den ruskjøringen du nå soner for?
_____ år _____ mnd
8. Hvilken straff har du nå? _____ dager, bot kr _____
9. Hadde du gyldig førerkort da du ble tatt? Ja Nei
10. Er du tatt for å kjørt påvirket tidligere? Ja Nei
Hvis ja, var du påvirket av alkohol, kombinasjon av rusmidler, medikamenter eller narkotika?
Hvilket? _____
11. Hvilken straff fikk du forrige gang? _____ dager, bot kr _____
12. Ble du tatt i forbindelse med:
veikontroll kjøremåte anmeldt kollisjon utforkjøring personskade
dødsulykke annet

Om kurset

Kurset består av en rekke emner. Si noe om **nytten** du har hatt av disse emnene.

Hvis du skulle vurdere emnene på en skala fra 1-6

der seks er best, hvordan vurderer du emnene?

Sett ring rundt og skriv gjerne kommentarer

Bli kjent – mål og innhold

1 2 3 4 5 6

Lovverk og historikk

1 2 3 4 5 6

Myter om alkohol

1 2 3 4 5 6

Foranledning til kjøring i rus

1 2 3 4 5 6

Kunnskaper om rusmidler

1 2 3 4 5 6

Virkninger av alkoholbruk

1 2 3 4 5 6

Kjøring med og uten alkohol

1 2 3 4 5 6

Virkninger av andre rusmidler

1 2 3 4 5 6

Konsekvenser for andre

1 2 3 4 5 6

Konsekvenser for deg selv1 2 3 4 5 6

Risiko for gjentakelse1 2 3 4 5 6

Hva kan du selv gjøre?1 2 3 4 5 6

Filmen1 2 3 4 5 6

Evaluering. Avslutning1 2 3 4 5 6

Hvordan synes du gruppelederne har gjennomført kurset?1 2 3 4 5 6

1. Bør noen emner tas ut av kurset? Hvilke?

2. Er det andre emner som bør komme med i kurset? Hvilke?

3. Gi eksempler på emner du synes ble godt presentert. _____

4. Gi eksempler på emner du synes kunne bli presentert på en annen måte

5. Bestem deg nå, kommer du til å kjøre med rus igjen: Ja Nei

Begrunn hvorfor _____

Del ut kursbevis.

Vi håper du har fått:

- innsikt i hva som fikk deg til å kjøre påvirket av alkohol eller andre rusmidler
- forståelse for uheldige konsekvenser for deg selv og andre ved ruspåvirket kjøring
- innsikt i hva du selv kan gjøre for å unngå ny kjøring påvirket av alkohol eller andre rusmidler
- tenkt gjennom egen bruk av rusmidler og egen atferd når det gjelder rusbruk og trafikk.

Gruppeleder avklarer deltakernes behov eller ønske om personlig samtale med sosialkonsulent eller kontaktbetjent og ønsker deltakerne takk for samværet og lykke til!

Fakta om alkohol og narkotika

En del av litteraturen er hentet fra

www.rusdir.no

http://www.rusdir.no/fakta_om/narkotika/stoffene/stoff_oversikt_bm.pdf

Alkoholskader på indre organer og nervesystemet

Fettlever

Alkohol brytes ned i leveren. Når leveren bryter ned alkoholen, fortrenses andre av leverens oppgaver, og det dannes en opphopning av fett i levercellene. Det medfører at leveren blir større. Den kan kjønes, og etter hvert kan det sees utenpå kroppen at den er forstørret. Hos de fleste vil tilstanden gå tilbake ved totalt avhold fra alkohol.

Alkoholisk leverbetennelse

Alkoholisk leverbetennelse er en alvorlig leversykdom, som er et resultat av flere års overforbruk av alkohol. Symptomer er forstørret lever med kvalme, oppkast, magesmerter, feber, slapphet og manglende appetitt. I tillegg vil vedkommende være gul i huden og ha lett for å blø. Tilstanden krever totalavhold fra alkohol, hvis ikke vil det føre til alkoholisk skrumplever.

Mage/tarmsykdommer

Alkohol påvirker produksjon av magesyre. Det kan på sikt føre til betennelser i tynntarmen. Langvarig overforbruk gir økt fare for kreft, spesielt i spiserør og magesekk. Stort alkoholbruk kan føre til betennelser som hemmer opptak av næringsstoffer og som gir grunnlag for nye sykdommer på grunn av under- og feilernæring.

Fysiske og psykiske skadevirkninger

Kroppen kan påføres midlertidige eller varige skader. Lungene, leveren, blodomløpet, hjertet og hjernen er mest utsatt. Blødninger, små infarkt, hjertebank, hjertekramper og epileptiske anfall er mulige skader under enkeltrus. Langvarig bruk sliter kraftig på kroppen. Vi vet lite om hvordan rusmidlene påvirker hjernen over tid og om psykiske langtidseffekter. Mange unge må oppsøke psykiatrisk hjelp etter lengre tids eksperimentering med narkotiske stoffer. Mange misbrukere sliter med psykiske problemer, som depresjon, angst og forfølgelsesvanvidd.

Skader på nervesystemet

Sentralnervesystemet = Hjernen og ryggmargen

Det perifere nervesystemet = Nervene i resten av kroppen

Begge nervesystemene påvirkes av alkohol og utsettes for skade ved langvarig alkoholbruk. Følgene kan bli skjjelving, redusert bevegelighet, svekket hukommelse og dårligere presisjon.

Alkohol er et lovlig rusmiddel som har betydning i sosiale sammenhenger. Hensikten med oppgaven er å bevisstgjøre deltakerne på sitt eget forhold til alkohol og bidra til at de bedre kan vurdere fordeler og ulemper opp mot hverandre. For personer med betydelige alkoholproblemer er en slik bevisstgjøring viktig for at de skal kunne håndtere sitt rusproblem.

Hjerteproblemer

Alkoholen påvirker hjertet gjennom en direkte giftvirkning på muskulaturen. Alkoholisk hjertesvekkelse kan oppstå hos storbrukere av alkohol. Symptomene er kortpustethet, uregelmessig hjerterytme og hjertesvikt. Slike hjerteforstyrrelser kan være svært alvorlige. Alkoholbruk kan også påvirke blodtrykket.

Faktasider om narkotika

Narkotiske stoffer kan være både naturlige og syntetiske og forstyrrer den naturlige kommunikasjonen mellom signalstoffer i hjernen. Denne forstyrrelsen oppleves som rus og kan føre til at hjernen innbiller seg tilstander som glede, selvtilit, styrke eller avslappethet, men også angst, depresjon eller forfølgelsesvanvidd. Noen stoffer kvikker opp, andre bedøver, og enkelte gir hallusinasjoner. All omgang med narkotiske stoffer er straffbart.

Et narkotisk stoff kan ha forskjellig effekt fra person til person og gang til gang. Den avhenger av størrelsen på dosen, forventninger, om man er vant til stoff, om det tas samtidig med alkohol eller andre stoffer og måten stoffet tas inn på.

Inndeling av stoffer

Rusmidlene deles vanligvis inn etter effekt:

- Sentralstimulerende (oppkvikkende) effekt: Misbrukeren blir pratsom, tar sjanser, hjertet slår fort og blodtrykket øker, man får økt selvfølelse, dårligere dømmekraft, uro og i verste fall panikk. Sentralstimulerende stoffer: amfetamin, kokain, GHB, khat og ecstasy.
- Sentraldempende (bedøvende) effekt: Misbrukeren blir søvngig, langsom og sløret tale, avslappet, får treg reaksjon, er uoppmerksom og sløv. Sentraldempende stoffer: cannabis, heroin og beroligende piller.
- Hallusinogen (psykoaktiv) effekt: Misbrukeren får illusjoner, hallusinasjoner, sansebedrag og ingen følelse av tid og sted. Hallusinogene stoffer: ecstasy, LSD, naturlige hallusinogener og cannabis (stor mengde).

Alle narkotiske stoffer har også ruseffekt, der misbrukeren får humørforandring, har vanskelig for å huske, lære nye ting og konsentrere seg.

Kokain

Kokain utvinnes fra kokablader ved bruk av løsemidler. Kokain kan også fremstilles syntetisk. «Crack» er kokainklorid i fast form. Virkninger i små doser gir en følelse av økt energi, våkenhet og større oppmerksomhet. Større doser gir en følelse av å være svært ovenpå, men kan også føre til en bisarr og voldelig atferd. Man får utvidede pupiller. Brukeren kan bli rastløs, opphisset og ekstremt engstelig med panikkfølelse. Kokain kan undertrykke sultfølelse og søvnbehov. Bruk i store doser kan gi kvalme, økt kroppstemperatur, uro og i verste fall pustestans. Kokain øker hjerteaksjonen og blodtrykk og kan i store doser føre til livstruende forstyrrelser i hjerterytme og til farlige blødninger. Brukere kan utvikle irritabilitet, søvnløshet og mistenksomhet, noen ganger også hallusinasjoner og tvangsforestillinger. Andre skader er impotens, skader i hjernen, hjertet, lever og neselimhinne. Tegn på regelmessig sniffing er tykk hals, rennende nese og eksem rundt neseborene.

LSD

I ren form er LSD et hvitt og luktløst vannløselig salt. Det omsettes som kapsler, tabletter eller dryppet på papir eller plastbiter. Effektene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra intens lykkefølelse til angst og panikk og sterke depresjoner. Brukere kan få hallusinasjoner og et forvrengt virkelighetsbilde, noe som gjør rusen risikabel med tanke på ulykker og voldshandlinger. Vrangforestillinger og hallusinasjoner kan

«Norsk Filminstitutt - Katalog 2001-2002-2003» gir oversikt over tilgjengelige video, film og lysbilder på temaet rus.

Bestilling til NFI Filmbutikken:

Gratis grønt faksnummer: 800 80 022 el. 22 47 45 96

Bestillingstelefon: 815 00 222 el 22 47 45 50

e-post: filmbutikken@nfi.no, best på internett: www.nfi.no/filmbutikken

«Oversikt over videofilmer», Borgestadsklinikken 1995.

Oversikten kan bestilles fra Borgestad-klinikken, tlf. 35 50 91 00

vare over lang tid. Flashback kan forekomme i flere år etter opphørt bruk. Misbrukeren kan utvikle en kronisk psykose som ligner paranoid schizofreni. Ut over rusvirkningene kan stoffene lede til kvalme, uro samt økning av kroppstemperaturen. Stoffene kan gi fare for alvorlige forstyrrelser i hjerterytme og blodtrykk.

Cannabis

Virkestoffet THC kommer fra cannabisplanten, som er grunnlaget for marihuana, hasj og cannabisolje. Marihuana er tørkede blader, stengler eller blomster. Hasjisj er videreforedlet marihuana, og hasjisj inneholder cirka dobbelt så mye THC som marihuana. Cannabisolje er ekstrakt av marihuana eller hasjisj. Virkningene kan variere sterkt og avhenger dels av mengde stoff og dels av personlighetstype. Noen opplever en gledesfølelse, mens andre kjenner mest ubehag. Man får endrede inntrykk av lyd, farge og lukt. Det er vanlig å bli søvnig, og man kan få plutselig lyst på mat eller søtsaker. Vedvarende bruk kan gi sløvhets, likegyldighet, nedsatt konsentrasjon og manglende evne til læring. Cannabis kan føre til kvalme, raskere hjerterytme og en viss reduksjon i blodtrykket. Cannabisrøyking kan gi irriterte øyne og irritasjon av luftveiene. Oppmerksomheten og avstandsbedømmelsen svekkes. Ved langvarig bruk får brukeren økt risiko for depresjoner og psykoser, svekket lungefunksjon og immunforsvar samt økt risiko for lungekreft.

Amfetamin

Amfetamin er et syntetisk stoff som vanligvis fås som pulver. Virkninger er redusert konsentrasjon, endret stemningsleie, redusert hukommelse og innlæringsevne, samt kritikkløshet. Større doser kan gi feber, svette, hodepine og svimmelhet. Man får utvidede pupiller. Ofte tar man økte sjanser med særlig økt risiko for vold og aggresjon under rus. Risikoen for livstruende overdoseeffekter er vanskelig å forutsi. Ut over rusvirkningene kan amfetamin undertrykke sultfølelse og søvnbehov. Særlig store doser kan gi kvalme, tendenser til krampe, økt kroppstemperatur, uro og opphisselse. Amfetamin øker hjerteaksjonen og blodtrykk og kan i særlig store doser føre til livstruende forstyrrelser i hjerterytme og farlige blødninger. Det er risiko for amfetaminpsykose og langvarige depresjoner. Syn, hørsel og sansebedrag kan inntre, særlig hos sprøytemisbrukere.

Heroin og andre opiater

Opiater er produkter fra opiumsvalmuen. Morfin utvinnes fra opium ved hjelp av løsemiddel. Heroin fremstilles syntetisk med morfin som råstoff. Virkninger er redusert konsentrasjonsevne, endring i stemningsleiet, svikt i hukommelse samt svekket kritisk sans. Brukere kjenner tretthet, mindre utholdenhet og er utsatt for infeksjoner. Det er høy risiko for overdose og lammelse av pustesenteret. Hvis en blander opiater med alkohol, er det stor fare for forgiftning. Brukere har stor risiko for å bli avhengig med svært ubehagelige abstinenser hvis en slutter å ta stoffet. Kroppen tilvennes stoffet, og virkningen av stoffet avtar. Det trengs stadig større dose for å få samme virkning. Fenomenet kalles toleranse. Ut over rusvirkningene har opiatene smertestillende virkning. Pupillene trekker seg sammen. Bruk er ofte ledsaget av treg mage.

Ecstasy

Ecstasy er vanligvis et pulver. I ren form er det hvitt uten noen spesiell lukt. For omsetning fremstilles stoffet som tabletter eller kapsler, ofte i sterke farger og påført symboler eller tekst. Pillene kan være blandet med beslektede stoffer. Ecstasy har både sentralstimulerende og hallusinogene virkninger. Rusen kan derfor ligne virkningen av amfetamin, kokain og LSD. Humøret øker, man føler seg oppstemt med mye energi. Man kjenner lite sult og tretthet, og tidsfølelsen er redusert. Brukeren føler seg mer åpen og forståelsesfull og ser lyst på livet. Økte doser øker risikoen for hallusinasjoner, ofte fulgt av tvangsforestillinger og psykoselignende tilstander. Panikk, angst og langvarige depressive tilstander er også beskrevet. Ecstasy kan gi kvalme, uro samt økning av kroppstemperaturen. Rusen kan gi økt hjerterefrekvens og høyt blodtrykk med fare for alvorlige forstyrrelser i hjerterytme og blodtrykk. Enkelte tilfeller har gitt akutt nyresvikt. Ecstasy kan gi sterk psykisk avhengighet.

Benzodiazepiner

Benzodiazepiner er legemidler som er beroligende og søvnfremkallende. De fås nesten alltid som tabletter. Benzodiazepinene har angstdempende, nerveberoligende, muskelavslappende, krampestillende og søvndyssende virkninger. I høye doser kan de hemme pusting, men sjelden i livstruende grad. Brukeren får redusert konsentrasjonsevne, svikt i hukommelse og evnen til å lære. Overdoser er relativt sjeldne. Tar man benzodiazepiner samtidig med alkohol, vil det ha forsterkende effekt på rusen. Langvarig bruk vil føre til utvikling av toleranse. Man vil få abstinenssymptomer ved bruk av benzodiazepiner, men disse er sjelden alvorlige.

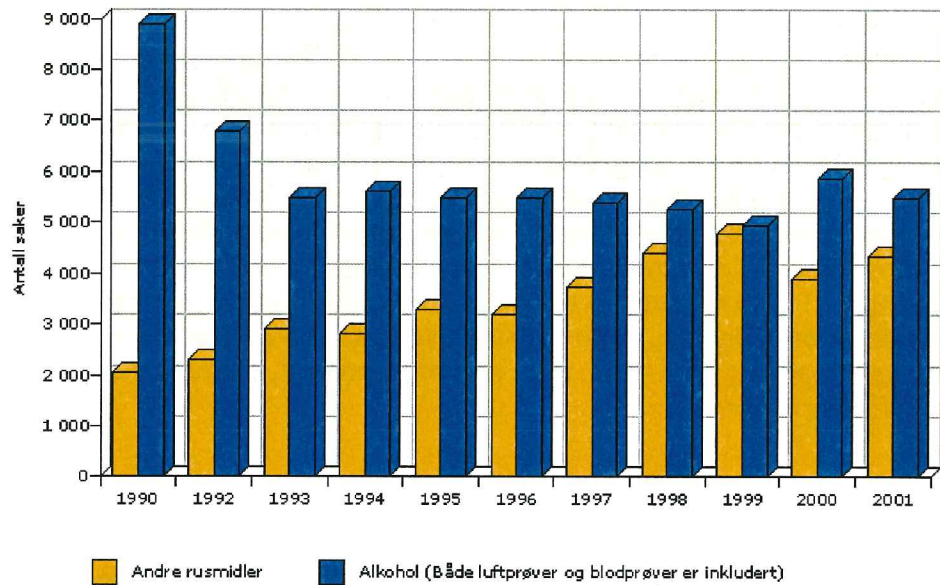
Sniffestoffer

De mest vanlige løsemidlene som brukes til sniffing, er lakk og maling, lim, bensin, rensesvæsker og diverse spraymidler. Rusen ligner alkoholrus, og man blir oppstemt og pratsom. Sniffingen kan gi betydelig risiko for død som følge av overdose eller surstoffmangel. Lavere doser kan gi langsomt åndedrett og pulsfrekvens og ha uheldige virkninger på hjerterytmen. Sniffing kan gi irritasjon av slimhinner og luftveier. Brukerne blir ofte kvalme, nyser og hoster og får dårlig koordinering av musklene med nedsatte reflekser. Ved kraftig inhalering i løpet av kort tid kan man miste selvkontrollen, få hallusinasjoner, miste bevisstheten og få kramper. Trikloretan kan gi varige lever- og nyreskader. Kroniske symptomer er hodepine, tretthet, tørste, vekttap, blodskutte øyne, neseblødninger og sår i nese. Man kan bli deprimert, aggressiv og få tvangsforestillinger.

Narkotika og avhengighet

De fleste narkotiske stoffer gir en opptur som etterfølges av en fysisk og psykisk nedtur. Det konstante suget etter ny opptur (den psykiske abstinensen) kan føre til avhengighet. De sterkeste stoffene gir også fysiske abstinenser som svette, kvalme og dårlig søvn. For å dempe den ubehagelige nedturen begynner noen med andre narkotiske stoffer.

Antall prøver ved mistanke om kjøring og ruspåvirkning. Kilde: SRI.



Henvist og anbefalt litteratur

- Anonyme Alkoholikere 1969: "Tolv trinn og Tolv tradisjoner "
- Barth, T., Børtveit, T. og Prescott, P. 2001: "Endringsfokuset rådgivning. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg I.K og Miller S.D. 1998: *Rusbehandling – en løsningsfokuset tilnærming*, Oslo. Ad Notam Gyldendal
- Berg J.E. 1994: *Ressursorientert (re)habilitering av rusmiddelmissbrukere* Oslo. Universitetsforlaget
- Berge, og Repål, A 2000: *Den indre samtalen: innføring i kognitiv terapi*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, Hallgeir: 2000: "Bygging av mestringstillit", Oslo. Gyldendal Akademisk
- Danielsen, T. & Hammerlin Y. 1995: *Fylla har skylda. En evaluering av promillekurset ved Hof arbeidskoloni*, Oslo. KRUS. Dokumentasjon og debatt 1/95.
- Fekjær H. O. 1987 *Alkohol og narkotika – Myter og virkelighet*. Oslo. Gyldendahl norsk forlag.
- Furuholmen D. og Andresen A.S 1993: *Fellesskapet som metode*. Oslo. J.W.Cappelens forlag
- Hafseng K. 1998: *Legemiddelavhengighet. Om utviklingen og avhengighet og hvordan vi løser problemet*. Høyskoleforlaget
- Hansen, Frid A. (red), 1994: *Barn som lever med foreldres misbruk*, Oslo; Ad Notam Gyldendal
- Helgason G. og Bramsen G. 1995: *Trin for trin: Om Minnesota Modellen*. Anonyme Alkoholikere.
- Henriksen Ø. Sande A. 1995: *RUS – fellesskap og regulering*. Kommuneforlaget
- Håndbok for alkohol- og narkotikafeltet, 1999, Avholdsfolkets landsråd
- Johnsen og Nygård: 1995: *Effekter av behandling*: Rusmiddeldirektoratet
- Kristoffersen, R. 1999: *Promilleprogram i friomsorgen, om deltakerne og deres erfaringer*. KRUS Dok og debatt 1/99
- Minken A. 1999: *Alvorlig moro*, Rusmiddeletaten. Oslo kommune
- Ohnstad, Anbjørg 1998: *Den gode samtalen*. Samlaget. Oslo.
- Pedersen, Willy. 1998: *Bittersøtt: ungdom/sosialisering/rusmidler*. – Oslo: Universitetsforlaget,
- Ramström, J. 1997: Skador av hasch och marijuana. En genomgång av vetenskapeliga studier av skadepanoramata hos cannabis. SoS-rapport 1997:16, Stockholm.
- Smith-Solbakken M. O Tungesland E. 1997: *Narkomiljøet, økonomi, kultur og avhengighet*, Ad Notam Gyldendal

- Taksdal A. 1997: *Kvinnerettet rusbehandling*, Rusmiddeldirektoratet Oslo
- Wallin Weihe, H. 1990: *Påvirkningsprogram for promilledømte. En gjennomgang og evaluering av norske og internasjonale erfaringer*. Hovedfagsoppgave i pedagogikk ved Norsk lærerakademi.
- Weihe, H.E.G. m.fl.1994: *Alkoholpolitikens muligheter*. Kommuneforlaget
- Woititz, Janet G.1983, *Voksne barn av alkoholikere* Aventura Forlag A/S Oslo
- Waal H og Duckert F. 1996:2: *Behandling av rusproblemer – nytter det, og hva koster det?* Statens institutt for alkohol- og narkotikaforskning, temaserie
- Waal H. og Middelthun A. (red)1992: *Narkotikaforebygging mot år 2000* Universitetsforlaget

Rusmiddeldirektoratets distribusjon utgir diverse faktahefter om rusmidler og virkninger.
Disse kan bestilles og er gratis.

Rusmiddeldirektoratets adresse er :

Øvre Slottsgate 2 B,
Postboks 8152 DEP,
00333 OSLO

www.rusdir.no

Bestillinger kan gjøres pr. telefon på 22 24 65 00 eller fax 22 24 63 50.

Rusmiddeldirektoratet.

Utgir oppdatert litteraturoversikt og materiellkatalog som kan bestilles som nevnt ovenfor.

Avholdsfolkets Landsråd utgir ved hjelp av Høgskolen i Østfold «Håndbok for alkohol- og narkotikafeltet».

Denne kan være et nyttig verktøy for instruktører og deltakere både mht fakta om rusmidler og behandling av rusproblemer.

Håndboka bestilles fra
Avholdsfolkets Landsråd
Torggt.1, 0181 Oslo

Telefon 23 21 45 00 - telefaks 23 21 45 01

Norsk Narkotikapolitiforening 2001:

«Illustrert informasjonsmateriale om narkotika, alkohol og doping»

Bestilling:

Oslo politidistrikt, Narkotikaseksjonen,
Postboks 8101, 0032 Oslo
Telefon 22 66 93 06

FILMER: