Blad nr 1, 2026

RUSFRI
OPPVEKST

NR 1/ÅRGANG 19/2026
OPPLAG: 1000

REDAKTØR: Marit Barene

FORSIDEFOTO: Styreleder Erling Vevatne
Fotograf: Marit Barene
GRAFISK DESIGN/LAYOUT: Hilde Rivera
TRYKK : Karmøy Trykkeri as

MEDLEMSKONTINGENT PR. ÅR
Ordinært medlemskap: 100 kr.
Bedriftsmedlemskap: 1000 kr.
Studenter: 50 kr.
Betales til bankkontonr. 1506.72.49647 eller
VIPPS: 727535 (Skriv MEDLEMSKAP i meldingsfelt)

KONTAKT:
Telefon: 91 17 15 15
E-post: post@rusfrioppvekst.no

Besøksadresse:
Skuteviksbodene 22, Bergen
Postadresse:
Rusfri Oppvekst
PB 10 Sentrum, 5803 Bergen

www.rusfrioppvekst.no

04 Landsmøte 2026

08 Intervju med ny leder

10 Bli kjent med lokallagene

12 Temakveld om rus i nære relasjoner

Leder/

Lederen har ordet

Det kjennes godt ut å være tilbake i styret i Rusfri Oppvekst etter 8 års pause. Det å være frivillig, det å velge å bruke fritiden sin på en organisasjon og på en sak, er noe som koster tid og krefter. Det som vi tidvis glemmer er hvor mye det å være frivillig kan gi oss tilbake i form av meningsfylt arbeid, samhold og nye impulser. I en travel hverdag der vi ser stadig lavere deltakelse i frivilligheten, i en tid der mange føler på isolasjon og ensomhet, tror jeg og håper jeg at frivillighetens tid ikke er over. Jeg tror at det samholdet, fellesskapet, den meningsfulle

14 Samarbeid med Lions Club og Askøy kommune

15 Bokanmeldelser

16 Fagsak om kokain

19 Behovsbaserte konferanser

aktiviteten og i grunn stoltheten vi kan føle når vi bidrar i frivillige organisasjoner, idrettslag eller dugnaden for å lage en fin badevik for nabolaget er noe vi alle har godt av. Vi har en lang tradisjon med frivillighet i mange former og det har vært særs viktig for å bygge det samfunnet vi har i dag. Rusfri Oppvekst har vært drevet som frivillig organisasjon i snart 120 år, og jeg håper på 120 år til.

- Erling Vevatne

LANDSMØTE 2026

Årets landsmøte ble arrangert siste helgen i mai på Åsane Folkehøgskole på Hylkje som ligger et par mil nord for Bergen. Åtte av våre ti lokallag var representert på møtet.

Kulturprogram fredag
Fredag etter lunsj inviterte administrasjonen på en flott kulturreise for at deltakerne skulle få bli bedre kjent med Bergen. Turen startet i Gamle-Bergen. Her fikk vi omvisning og opplevde live teater om livet i Bergen i gamle dager.

Etter besøket i Gamle-Bergen tok minibussen oss til Fløyen hvor vi dro opp med taubanen. Her var vi heldige og fikk operakonsert i taubanen på vei opp med selveste tenorsangeren Stian Økland. Vel oppe er den formidable utsikten over Bergen by det første man møter.

På Fløyen koste vi oss med softis, boller og kaffe i den deilige maisola, noen gikk på Stolpejakt og noen klarte ikke å legge den vakre utsikten fra seg og ble stående med kameraet i hånden og knipse og filme helt til vi skulle ned igjen.

Vel nede med banen eller til bens ned bakkene, var det fri vandring på Fisketorget og Bryggen. Vi visste at det var meldt regn, men til vår flaks kom regnet først etter at alle var kommet seg vel på plass i minibussen på vei tilbake til folkehøgskolen.

Om kvelden serverte vi pizza og brus på kurssenteret hvor vi også hadde et slag Bingo med fine premier donert av lokale butikker.

Landsmøtefest
Lørdag kveld deltok lokale medlemmer og samarbeidspartnere på landsmøtefesten i tillegg til delegatene. Her ble det servert middag og dessert med masse spennende alkoholfri drikke, etterfulgt av stor og deilig Hvit dame-kake med Rusfri Oppvekst-logo og kaffe/te.

På kulturprogrammet stod festtale ved Siv Rønningen fra RO Trysil. Med sin særpregede trysildialekt holdt hun en tale som bestod av en miks av alvor og humor, og mange trakk på smilebåndet både av historiene og den sjarmerende dialekten. På programmet stod også sang og diktlesing av Ruth Inger Teppen fra samme lokallag, Kahoot lagquiz laget av styremedlemmene i vårt nyeste lokallag RO Nordhordland, billedkavalkade fra tidligere landsmøter og arrangement i regi av Rusfri Oppvekst, for ikke å glemme koselig prat mellom nye og gamle kjente og masse allsang.

Forhandlinger og vedtak
Lørdag morgen åpnet styreleder Marit Fosså landsmøtet med en tankefull tale om endringer og toleranse. Deretter fikk vi hilsen fra både ordfører i Bergen kommune, Marit Warncke (H) og styreleder i Actis, Geir Riise.

Forhandlingene og saksgangen under landsmøtet gikk fint og ryddig, trygt ledet av dirigentene Odd Arne Fosså fra RO Trondheim og omegn og Astrid Halsnes fra RO Nordhordland. Det var mange som tok ordet under helgens drøftinger. Og det var arbeidsplanen som fikk mest fokus, noe som er positivt med tanke på at arbeidsplanen handler nettopp om vårt framtidige arbeid for de neste årene. Søndag morgen åpnet Tone Teppen fra RO Glåmdal dagens landsmøteforhandlinger med et tankefullt "Ord for dagen". Denne formiddag fikk vi også et interessant landsmøteforedraget ved forfatter Margareth Anker. Hun foredro om økende forbruk av smertestillende, hovedsakelig Paracet, og følgene dette kan få. Du kan lese mer om hennes arbeid med dette temaet på s. 15.

Landsmøtet ble avsluttet med motivasjonstale fra nyvalgt styreleder Erling Vevatne som representerer Rusfri Oppvekst sitt største lokallag, RO Bergen.
Med seg i styret har han fått Elin Meyer (RO Nordkapp), Svein Erik Haugen (RO Karmøy), Magne Richardsen (RO Oslo og omegn) og Marit Fosså (RO Trondheim og omegn), samt varamedlemmene Unni Bertelsen (RO Nordhordland) og Thomas Kristiansen (RO Bergen).

I de kommende 2 – 3 årene fram til neste landsmøte i 2028 vil det nye landsstyret jobbe med vedtatt arbeidsplan som inneholder blant annet prosjektarbeid, samarbeid med aktuelle samarbeidspartnere, vekst i antall medlemmer, lokallag og aktivitet, gi ut nyhetsbrev, lagsutsendinger og medlemsblad, holde en oppdatert Facebookside, nettside og kalender, svare på høringer og jobbe med markedsføring av organisasjonen og SNX, for å nevne noe.

I 2027 fyller Rusfri Oppvekst 120 år, og landsstyret fikk til slutt i oppdrag av landsmøtet å planlegge en markering av den store dagen.

RUSFRI
OPPVEKST

Bli kjent med nye styreleder

Tekst: Marit Barene

Etter å ha hatt en pause fra landsstyret i Rusfri Oppvekst i åtte år, tok Erling Vevatne over stafettpinnen som styreleder etter Marit Fosså under landsmøtet i Bergen i mai. Den snart 37-årige nye styrelederen jobber i Førde, og intervjuet med ham gjøres derfor på telefon.
Idet han svarer, begynner han ivrig å fortelle at han allerede i ungdomstiden ble engasjert i Juvente, og senere ble han også medlem i Rusfri Oppvekst.

- *Jeg har alltid hatt en interesse for rusforebyggende arbeid, og i senere år har jeg også vært engasjert i tematikken rundt rusavhengige og psykisk syke, spesielt blant unge.*

Erling forteller at han ønsket å være en motkultur til drikkekulturen, derfor valgte han å være avholdsmann allerede i ung alder. Etter hvert som han ble eldre oppdaget han hvor viktig det er med tidlige intervensjoner.

- *De fleste voksne med utfordringer jeg har møtt, har opplevd noe i barndommen som bidrar til at de havnet der de havnet. Derfor er ikke rusforebyggende arbeid bare viktig blant ungdom, men det er viktig å starte allerede fra ungene er små.*

Erling legger vekt på at han bryr seg om mye og har mange meninger, men han er ikke aktiv i politikken. Likevel skinner det gjennom at Erling har mange meninger om hvordan fellesskapet skal organiseres. Han trekker fram eksempelet om å stille opp i dugnad, engasjere seg i frivillig arbeid og i organisasjoner - og å være til stede for hverandre.

Han deler et minne om da han vokste opp. Han husker at dugnadslaget laget badevik der han bodde, et flott fellesområde med badestrand for alle. Nå ser han at det er satt opp gjerder rundt omkring i de samme vikene, det meste er blitt privat og er ikke tilgjengelig for allmennheten. Det synes han lite om.

- *Det finnes mye man kan engasjere seg i. Frivillig engasjement for meg er hovedsakelig rusforebyggende arbeid, men forebygging er heller en kjernesak enn politikk for meg. Jeg synes det er viktig å verne om oss som samfunn og individer. Det handler egentlig mest om å hjelpe de som ikke kan hjelpe seg selv.*

Av den samme grunn forteller Erling at han er motstander av privatisering av helse og sosial.

- *Privatisering er ikke det beste for brukerne. Vi skal heller verne om flest mulig i samfunnet. Har samfunnet det godt, får individet det godt.*

De senere årene har Erling også fått sanking som hobby, med andre ord å plukke ting fra naturen.

- *Gjennom sanking har jeg lært mye om mat i naturen, om sopp, granskudd, spiselige blomster og planter. Det er noe mange flere burde lære, for dette er miljøvennlig. Og så er det veldig kjekt, spesielt når jeg har fritid mellom vaktene.*

Vaktene som Erling snakker om, er i ambulansetjenesten i Førde hvor han til daglig jobber og bor.

- Jeg valgte å studere sykepleie fordi jeg ønsket å jobbe i rusomsorgen. Da jeg gikk ut av styret i 2018, var det nettopp fordi jeg skulle studere.

Sykepleierutdanningen tok han på deltid ved HVL campus Førde, med mulighet til å jobbe ved siden av. Erling opplever det givende å kunne dedikere all sin oppmerksomhet mot en pasient som trenger ham der og da, men han innrømmer at han kanskje går tilbake til å jobbe i rusomsorgen senere i livet.
Sommeren 2020 giftet Erling seg med Erika fra Slovakia. Hun kom til Norge som volontør for å jobbe med dyr og mennesker, og fikk seg jobb hos Erlings mor som driver «Hestegarden – Ein Inn på tunet-gard for læring, vekst og betre helse». Dette er en gård i Sunnfjord med natur, dyr og meningsfulle aktiviteter i sosialt fellesskap. Som volontør jobber man for kost og losji, og dette var midt i blinken for Erika.

- Det gikk ikke lenge før vi forelsket oss, ler Erling i telefonen. - Og nå er vi altså blitt en familie på tre.

Erling forteller åpent og ærlig om at han og Erika ønsket hjelp av helsevesenet da de fikk barn. De var begge veldig slitne, og ba tidlig om hjelp, noe som har gitt familien en mye bedre hverdag.
Han husker at folk flest reagerte negativt, men Erling legger vekt på at et slikt lavterskeltilbud er frivillig, og de valgte selv å gå til foreldreveiledningen, noe som de begge har opplevd veldig givende. Det handler om å gjøre oss som foreldre til tryggere foreldre.

- Da vi valgte å få familie og fikk en skøyer som nå er blitt 3 år, valgte vi å få foreldreveiledning. Opplevelsen av å bli forelder som har tatt imot hjelp, har formet oss begge og hjulpet oss i oppdragerrollen.

Jeg opplever at mange er redde for å ta imot hjelp og råd. Tilbudet Home-Start, som vi fikk tilbud om og benyttet oss av, er veldig positivt. Da kommer en pensjonist hjem til oss noen timer i uken og passer barnet vårt.
Det var enormt god hjelp, og det ga oss som foreldre en pustepause og en annen som kom og gledet seg over barnet med oss.

Nå er den vesle familien på vei til Bergen. Erling gleder seg til å flytte hjem til barndomshjemmet på Søreide og det gamle nettverket sitt.

- Jeg kommer til å pendle fordi jeg liker turnusen som også gir meg tid til familien og tid til å engasjere meg i Rusfri Oppvekst.

Pappa hadde turnusjobb da jeg var liten, og jeg har mange gode minner fra all den tiden han viet oss i de ukene han hadde fri fra jobb.

Erling avslutter intervjuet med å fortelle at han er stolt av at Rusfri Oppvekst faktisk er en så gammel, men likevel moderne organisasjon.

- Tenk at organisasjonen har holdt fokuset og engasjementet oppe i snart 120 år. Det er noe fint i det, at vi har valgt vår nisje, og at vi holder oss til den. Det er givende å få være med å gjøre en forskjell i samfunnet, og jeg er takknemlig for at jeg får bli med på den reisen.

Erling beskriver Rusfri Oppvekst som en sterk organisasjon med store drømmer og ambisjoner. Han har et ønske om at organisasjonen skal fortsette å dele kunnskap og handlingskompetanse til de som jobber med barn og unge, nettopp for å styrke dem i deres jobbhverdag.

Han mener ikke at de ansatte i skole og barnehage skal få enda en oppgave, men gjennom våre konferanser kan de få gode redskap og verktøy til å gjøre jobben sin.

- På samme måte som jeg selv har opplevd gjennom rådene jeg har fått gjennom foreldreveiledningen. Det koster meg mindre krefter å gjøre jobben som foreldre takket være det. Personlig drømmer jeg om at vi kan nå bredere ut. Vårt arbeid er så riktig og viktig - og ufarlig! Det skal godt gjøres å være uenig i det vi driver med.

Nytt lokallag på Vestlandet

Tirsdag, 24. mars ble vårt nyeste lokallag stiftet under stiftelsesmøte på Åsane kulturhus. Dermed kan vi ønske Rusfri Oppvekst Nordhordland velkommen som nytt lokallag.

Åtte Rusfri Oppvekst-medlemmer var til stede under møtet. Under konstitueringen ble det drøftet om lagets navn burde være Rusfri Oppvekst Alver eller Rusfri Oppvekst Nordhordland. Sistnevnte forslag trakk det lengste strået og ble enstemmig vedtatt. Dermed var det klart for gjennomgang av forslaget til lokallagets formålsparagraf og lagets vedtekter.

På arbeidsplanen for inneværende år stod deltakelse på Rusfri Oppvekst sitt landsmøte som ble arrangert i Bergen i mai. I tillegg vil styret arrangere Hysj-arrangement i høst med bistand fra administrasjonen, ha verve- og informasjonsstands, verve medlemmer til lokallaget og ellers samarbeide med andre lokallag og organisasjoner på rusfeltet.

Astrid Øien Halsnes ble valgt inn som leder, og med seg i styret fikk hun to styremedlemmer, Basi Pashaei og Unni Bertelsen. Alle tre jobber eller har jobbet på ulike felt med barn og unge.

Laget vil motta oppstartstilskudd så snart lokallaget er registrert i Brønnøysundregisteret og Frivillighetsregisteret.

Nyvalgt styreleder avsluttet møtet med å takke for tilliten. Astrid sier at hun i samarbeid med styret ser fram til å bidra med frivillig rusforebyggende innsats lokalt.

Temakveld i RO Oslo og omegn

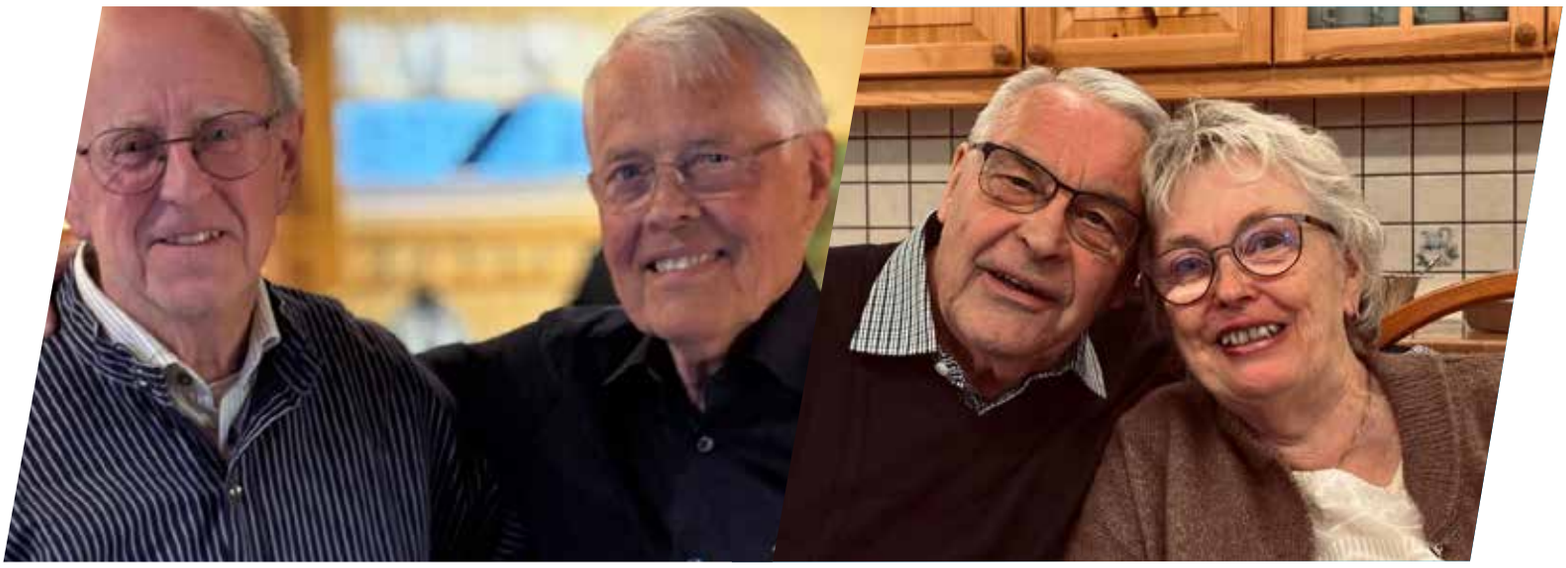
En kveld i april inviterte lokallaget RO Oslo og omegn til temakveld om psykisk helse og rus. Adil Khan, kjent fra "Skal vi danse" og "Norske talenter" holdt foredraget "ET BRUTALT ÆRLIG FOREDRAG OM PSYKSIK HELSE".

Adil Khan har et brennende engasjement for psykisk helse. Denne kvelden leverte han et brutalt ærlig foredrag hvor han skildret en oppvekst med mobbing, rasisme, utenforskap, vold, rus, sosial angst og ekstreme forventninger fra både foreldre, skole og miljø. Alt dette gav Adil en tung bagasje, noe som ledet til store mengder selvhat og til slutt suicidale tendenser.

Men Adil gav også publikum håp da han beskrev veien ut av ensomheten, ekskluderingen og den dype depresjonen. Han fortalte åpent om hva som var nøkkelen hans til veien ut av mørket, nemlig eierskapet til eget liv - noe som krevde en god dose selvinnsikt, selvkritikk og intenst arbeid med psykolog.

- Dette gjorde sterkt inntrykk, uttrykte flere av de fremmøtte som kom til Oslo for å høre foredraget av Norges første mørkhudede mann som har vunnet et realityprogram på norsk TV.

Foredraget ble arrangert i samarbeid med Edru Livsstil Oslo+, FMR og Ruspolitisk fellesråd Østlandet.



Kulturkveld i Trysil

I april hadde landsstyret sitt siste fysiske styremøte før landsmøtet. Møtet var lagt til Trysil som ligger i Østerdalen ikke langt fra svenskegrensa.
Lørdag kveld inviterte lokallaget Rusfri Oppvekst Trysil til kulturkveld for medlemmer, og landsstyret var gjester. Med deilig middag, multekrem og herlige kaker, viste tryslingene at de ikke sparer på noe når de inviterer til bords.
Med koselig trekkspillmusikk, vakker sang, kåseri og dikt var kvelden en minnerik kulturopplevelse, og landsstyret syntes det var kjekt å møte både kjente og nye medlemmer.

Rusfri Oppvekst Trondheim og omegn

Lokallaget Trondheim og omegn hadde årsmøte 26 mars. Møtested var Orkanger frivilligsentral. Lokallagets styre og ett medlem til møtte. Vi hadde også med oss en "ekstern" pianist.

Gjennom arbeidsåret har det vært noe studiearbeid med bruk av heftet «Alternativet», utgitt av FMR. Og i desember arrangerte vi julebord.

Ved valget gikk Mildrid Nesheim og John P. Nordtømme ut av styret. Marit Fosså ble gjenvalgt som lokallagets leder, og styremedlemmer er Odd Arne Fosså og Kenneth Kiplesund. Varamedlem til styret er Anne Nordskag.

Kulturelt innslag var om Per Sivle og hans liv i ord og toner. Noe som er lite kjent er at Sivle en kort periode var medlem av Det Norske Totalavholdsselskap, og har skrevet en egen avholdssang.

- Kenneth Kiplesund

Temakvelder om rus i nære relasjoner

Folkehelseinstituttet (FHI) anslår at det er 90 000 barn og unge under 18 år i Norge, som er pårørende til en forelder som bruker rusmidler på en måte som belaster daglig fungering og funksjoner. Det tilsvarer 2-3 elever i alle skoleklasser. Hvis vi tar med psykiske problemer hos foreldre, anslår FHI at tallet øker til minst 140 000 barn og unge.

Tekst: Marit Barene

Bildene er fra vår temakveld i Knarvik frivilligsentral i Alver kommune 26. mars i fjor.

Barn som pårørende er en svært utsatt gruppe
Barn som pårørende av rusavhengige og psykisk syke foreldre er en utsatt gruppe som har høyere risiko for negative livshendelser, diskriminering eller manglende tilgang til rettigheter og ressurser sammenlignet med befolkningen ellers. Barn som pårørende av foreldre med rusproblemer og psykisk uhelse beskrives ofte som en gruppe i en sårbar livssituasjon preget av akkumulert risiko, dvs. at flere sårbarhetsfaktorer opptrer samtidig.

Forskning viser at disse barna har en statistisk høyere risiko for negative livshendelser som omsorgssvikt, vold eller økonomisk utrygghet, noe som kan skape en form for sosial ulikhet i helse (og som også kan forfølge dem inn i voksenlivet). Barn som pårørende mangler også ofte sterke sosiale nettverk, familie som kan støtte dem, eller kunnskap om hvordan man navigerer i det offentlige systemet. Isolasjon og ensomhet er viktige indikatorer her. Hvis et barn står i et avhengighetsforhold til andre, desto mer utsatt er barnet for overgrep eller forsømmelse.

Fem temakvelder i høst
Takket være tilskudd fra Stiftelsen Ansvar For Framtiden (SAFF) kan Rusfri Oppvekst denne høsten

gjennomføre fem temakvelder i fem lokalsamfunn, samtlige på steder på Vestlandet hvor organisasjonen har lokallag og aktive medlemmer; Karmøy, Bergen, Alver, Askøy og Osterøy.

Etter en kort innledning om tematikken og presentasjon av kommunenes ferskeste Ungdata-tall, viser vi kortfilmen HYSJ som har vunnet over 30 internasjonale priser på kortfilmfestivaler over hele verden.

Etter filmfremvisning, blir det samtale med personer fra lokalsamfunnet. Med representanter fra politi, skole, SLT-koordinator/ruskonsulent, lokal ungdomsklubb, representant fra kommunens Ungdomsråd og andre aktuelle deltakere i panelet, får publikum god kjennskap til det lokale bildet av hvordan barn og unge har det i kommunen. Publikum får også anledning til å stille spørsmål.

Manusforfatter deler av egen oppvekst
Hysj er en film om lojalitet, frykt og det å bli for tidlig voksen, og handler om 12-åringen Martin som vokser opp i et hjem med en alkoholisert far, og en mor som prøver å holde ro i hjemmet. Vi ser hvordan Martin sjonglerer en tøff hverdag med altfor stort ansvar på en 12-årings skuldre.

Pål Espen Kilstad har skrevet manus til filmen, basert som sin egen oppvekst. Filmen viser usminket og ekte hvordan det er å vokse opp i et hjem med rusmisbruk.

Økt kunnskap om barn som pårørende og deres situasjon
Vi vet at mange barn opplever omsorgssvikt i hjemmet. De fleste går under radaren. Vi håper å gjøre publikum på temakveldene bevisste på utfordringen det er for barn og unge som vokser opp i hjem med rusproblematikk eller psykisk uhelse. Gjennom temakveldene er hovedmålet å gi de fem lokalsamfunnene økt kunnskap om barn som pårørende og deres situasjon. I tillegg vil vi gjøre publikum bevisste på utfordringen det er for barn og unge som vokser opp i hjem med rusproblematikk eller psykisk uhelse, og ikke minst hvor utfordrende det er for disse barn å takle hverdagen.
Ved å øke kunnskap og kompetanse om tematikken barn som pårørende, skapes flere trygge og bevisste mennesker som kan gi økt sannsynlighet for at en tidlig kan fange opp barn som opplever omsorgssvikt og trenger hjelp.
Utfordringene barn som pårørende opplever i hverdagen kommer tydelig fram gjennom filmen, både i form av slåsskamp på skolen, dårlig søvn, bekymring og ansvar for mor og for far, ansvaret som eldre søsken føler for yngre søsken, bekymring for barnevern, oppgaven barna har med å skjule hva som skjer hjemme, skam o.a.

Temakveldene skal gi trygghet til å tørre å se, spørre og handle. Målet er å bli mer trygg på hva man skal gjøre når man er bekymret for et barn. Vi håper også at temakveldene skal bidra til å rive ned tabuer og skam, og gjøre det lettere for både voksne og unge å snakke om tematikken.

Fruktbart samarbeid med Lions Club og Askøy kommune

Høsten 2025 startet Rusfri Oppvekst et samarbeid med Lions Club Askøy – et prosjekt som virkelig har båret frukter.

Tekst: Marit Barene

Lions Club Askøys forebyggende arbeid
Lions Club Askøy har delt inn aktivitetene sine i komitéer. En av komitéene er «komité for ungdom og rusforebyggende arbeid». Her har de allerede mange aktiviteter for barn og unge, men når det gjelder rusforebyggende arbeid har de ikke klart å finne gode prosjekter. Og det er her Rusfri Oppvekst kom inn i bildet.

Lederen for ungdomskomitéen, Per Gunnar Nyheim satte opp en prosjektgruppe bestående av flere dyktige personer fra Lions Club Askøy; Svein Berntsen, Hanne Berntsen, Atle Grindheim, Asbjørn Vonheim og ungdomskomité-lederen selv. Fra Rusfri Oppvekst stilte daglig leder Marit Barene og foredragsholder Gerd Helene Irgens.

Målet med samarbeidet
Å gi foreldre i Askøy kommune nyttig informasjon om utfordringer som barn/unge og foreldre møter i hverdagen knyttet til temaet rusforebyggende arbeid er et viktig mål i arbeidet. Men i tillegg vil vi være bevisste på å gi foreldrene innspill til hvordan man kan forebygge og løse aktuelle problemstillinger. Det er viktig at foreldrene sitter igjen med et positivt inntrykk av opplegget og føler at de har fått ny og ikke minst nyttig kunnskap.

Kommunen involvert
Planene fra prosjektgruppen ble tidlig presentert for skolesjefen i Askøy kommune, Frode Monsen, som viste stor interesse. Dermed kom også to representanter fra Askøy kommune inn i arbeidet, og vi opprettet en mindre arbeidsgruppe bestående av prosjektleder Svein Berntsen fra Lions Club Askøy, samt Marit Barene og Gerd Helene Irgens fra Rusfri Oppvekst. Sist, men ikke minst kom SLT-koordinator Mariann Kravik og rådgiver for kultur, idrett og næring, Stig Ryland fra Askøy kommune med i arbeidsgruppen.

Arbeidsgruppen bestemte at vi vil ha et langsiktig perspektiv på prosjektet, helst over en periode på 4 – 5 år. 2026 skal ha fokus på rus og rusforebygging. De kommende årene vil vi også trekke inn andre perspektiver og temaer som mobbing og ekskludering, skolevegring og ufrivillig skolefravær, ungdom og medie- og skjermbruk for å nevne noen.

Høstens planer i Askøy kommune
Det er planlagt to foreldremøter til høsten med tematikken rus og rusforebygging på menyen. Dermed er det Rusfri Oppvekst som er ansvarlig for faginnholdet i høst.
Torsdag 12. november inviteres foreldre til barn i barnehager og barneskoler i Askøy kommune til foreldreforum i kulturhuset Kipo. Torsdagen etter, 19. november inviteres foreldre med ungdom i ungdomsskolene og videregående skole.
Målet med foreldremøtene er som den første samarbeidsgruppen planla, nemlig å bygge tydelige og trygge foreldre i Askøy kommune.

Rusfri Oppvekst deltar på planleggingsdag
Mandag 14. september arrangerer Askøy kommune planleggingsdag for alle ansatte ved skolene i kommunen. Også her stiller Rusfri Oppvekst med fagkunnskap. På denne høst-planleggingsdag har vi gjort avtale med skolesjefen om å delta med foredraget «Barn som pårørende» med Gerd Helene Irgens som foredragsholder. Hun vil dele av sin kunnskap og lange erfaring om denne vanskelige tematikken til lærere og andre yrkesgrupper som jobber på Askøy-skolene. Les mer om «Barn som pårørende» s. 19.

Bokanmeldelse: Pilleknaskere

Sykepleieren og forfatteren Margareth Anker fra Arendal har over en treårsperiode arbeidet med bokprosjektet **Pilleknaskere.**

I sakprosaboken retter hun fokus mot tenåringers overforbruk av Paracet, og andre tabletter.

Hun har fått tilskudd av Norsk Sykepleierforbund til manusutvikling på Uia´s studiesenter på Lesvos i Hellas, og reise- og deltagertilskudd til å presentere boken for den internasjonale bokbransjen på Norges stand under Bologna children´s book fair i april.

Handlingen i boken er bygget opp rundt valide undersøkelser, legemiddelhåndbøker, forskningsrapporter, nasjonale helseinformasjonskanaler og forfatterens erfaringer over 30 år som sykepleier i akuttmottak.

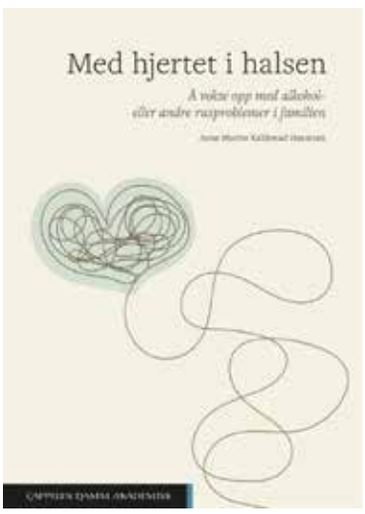
Fortellerstemmen i **Pilleknaskere** er Eimund som er 15 år. Han bor sammen med sin nyskilte mamma, trøster henne, er ensom, chatter med KI, er skoleflink, hater selvbildet sitt, savner pappa og bruker Paracet for vonde følelser, slik mange tenåringer gjør. Undersøkelser fra i fjor kartlegger at barn helt ned i 10-12 års alder bruker Paracet ukentlig, og flere tusen blir innlagt på sykehus med overdose. Overforbruk av Paracet kan føre til motsatt effekt som kronisk hodepine, nyre- og leversvikt, død, kamuflere andre sykdomstilstander og senke terskelen til bruk av reseptbelagte og illegale medikamenter.

Boken utgis av Anker forlag 4. september, og lanseres gratis i skoletiden for ungdomsskoleelever fra Arendal kommune på Arendal Kino. Anker er innvilget tilskudd fra lokale banker til lanseringen, og har mottatt tilskudd av Apotekstiftelsen til bokprosjektet med skoleturné. Under skoleturnéen som går over tre måneder til fylkene i Norge, samarbeider hun med lokallagene til Rusfri Oppvekst for å holde foredrag for voksne. Anker har skrevet dramaturgien til hennes utgitte sju verk, for voksne og barn. Hun har lang sceneerfaring med litterære prestasjoner som setter avtrykk i små og store hjerter.

Bokens hovedmålgruppe er tenåringer, men boken passer for et bredt spekter av mennesker. Litteraturformidlingen kan bidra til å bedre tenåringer og deres livsmestring.

Med hjertet i halsen - å vokse opp med alkohol- eller andre rusproblemer i familien

Av Anne Marthe Kaldestad Hanstveit, 2026



Alkoholen la seg som et slør mellom oss. Hun ble en annen. Jeg fikk ganske lange antenner, fulgte med på hvor mye hun drakk og hvordan hun forandret seg. Når hun forsvant inn i rusen, skygget jeg banen. Det var en veldig kontrast mellom mamma som var så tilgjengelig og kjærlig, og den mammaen som ikke var hjemme i seg selv.

Å vokse opp med foreldre eller søsken som strever med alkohol- eller andre rusproblemer, preger manges liv. Disse erfaringene fører ofte med seg en rekke bekymringer og utfordringer, ikke bare i barndommen og ungdomsårene, men for mange også langt inn i voksenlivet. Flere unge har delt sine erfaringer i denne boken. Fra sitt ståsted forteller de om hvordan rusbruk har belastet livet i familien i oppveksten, om gode og vonde erfaringer, og om muligheter og utfordringer i livet som ung voksen.

Denne boken er skrevet for deg som har vokst opp med rus, men den er også relevant og nyttig for andre som har erfaring med eller interesse for temaet – enten det er i privat eller profesjonell sammenheng. Bokens viktigste budskap er at selv om belastningene kan være store, er det fullt mulig å finne gode og meningsfulle veier videre i eget liv.

Boken er forfattet av Anne Marthe Kaldestad Hanstveit, avdelingsleder og psykologspesialist ved Blå Kors kompasset. Den er utarbeidet i samarbeid med hennes kollegaer ved Blå Kors kompassets avdelinger, samt unge som selv har benyttet seg av tilbudet. Blå Kors kompasset tilbyr landsdekkende terapi og rådgivning til unge mellom 13 og 35 år som har vokst opp i hjem med alkohol- eller andre rusproblemer.

Kokain er vanligere. Men ikke vanlig

Norske unge voksne ligger høyt i europeiske kokaintall, samtidig som ferske Oslo-tall viser nedgang blant ungdom. Det viktigste forebyggingsbudskapet er derfor todelt: Kokainbruken må tas på alvor, men samtidig understreke at de fleste unge bruker ikke kokain.

Tekst: Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis

Da European Drug Report 2026 ble lagt fram av EUs narkotikabyrå EUDA, var ett av funnene særlig iøynefallende sett fra Norge: Norske unge voksne ligger helt på topp i Europa når det gjelder selvrapportert bruk av kokain det siste året.

Ifølge tallene oppga 5,6 prosent av unge voksne i Norge kokainbruk i løpet av de siste tolv månedene. Helsedirektoratet har omtalt utviklingen som urovekkende, samtidig som direktoratet understreker at enkeltmålinger må tolkes med varsomhet.

Helsedirektoratets rusundersøkelse for 2025 viser at 4,5 prosent av 16–30-åringer oppga å ha brukt kokain siste år, ned fra 5,4 prosent i 2024. Samtidig var andelen 2,2 prosent i 2020. Nivået er altså fortsatt betydelig høyere enn for få år siden.

For Actis er dette et signal om at kokain ikke lenger kan forstås som et marginalt storbyfenomen.

– For få år siden var kokain først og fremst knyttet til enkelte miljøer i de største byene. Nå ser vi tegn til at stoffet er blitt mer tilgjengelig og mer normalisert. Vi trenger en motkultur til denne

normaliseringen, sier Inger Lise Hansen, generalsekretær i Actis.

Ungdomstallene gir håp – men ikke grunn til å senke skuldrene

Samtidig er ikke utviklingen entydig. Den nye Ung i Oslo-rapporten for 2026 viser at narkotikabruken blant ungdom i hovedstaden har gått ned siden 2023. Nedgangen er særlig tydelig blant elever i videregående skole.

I 2023 oppga åtte prosent av elevene i videregående skole i Oslo at de hadde brukt kokain i løpet av det siste året. I 2026 er andelen redusert til fire prosent. Også cannabisbruk og bruk av andre narkotiske stoffer har gått ned. Det er gode nyheter. Men det betyr ikke at kokainproblemet er borte. Det betyr heller at forebyggingsarbeidet må evne å skille mellom ulike grupper, ulike arenaer og risikomønstre.

De fleste ungdommer bruker ikke kokain

I forebygging kan overdrevne forestillinger om hvor «vanlig» et rusmiddel er, bidra til å normalisere bruk. Når et mindretall bruker, må det også kommuniseres tydelig at flertallet lar være. Det er et viktig budskap i seg selv.

– Det er positivt at bruken blant ungdom i Oslo ser ut til å gå ned. Samtidig må vi være varsomme med å konkludere for raskt. Kokain er fortsatt mer synlig enn før, og vi ser flere tegn på at stoffet er lettere tilgjengelig i ulike miljøer, sier Hansen.

Flere indikatorer peker i samme retning

Når rusmiddelutvikling skal vurderes, er det sjelden nok å se på én datakilde. Selvrapporterte undersøkelser gir viktig kunnskap om bruk i befolkningen, men må leses sammen med andre indikatorer: beslag, avløpsmålinger, behandlingsdata, brukerrom, politi og lavterskeltjenester.

Kripos' narkotikastatistikk for 2025 viser historisk høye kokainbeslag. I løpet av året ble det beslaglagt 404 kilo kokain fordelt på 2146 beslag. Det var om lag ti prosent flere beslag enn året før. Kokain utgjorde 11 prosent av alle narkotikabeslag nasjonalt, mot fem prosent i 2019.

I Oslo sto kokain for 18 prosent av alle narkotikabeslag (nest hyppigst beslaglagte stoff etter cannabis). Beslagstall er ikke et direkte mål på bruk. De påvirkes av politi- og tollinnsats, smuglingsruter og enkeltbeslag.

Men når beslagstallene peker i samme retning som befolknings-undersøkelser, avløpsdata og behandlingstall, blir bildet tydeligere. Og mer alvorlig.

EUDA peker også på at kokainmarkedet i Europa er preget av høy tilgjengelighet og bredere geografisk og sosial spredning. Avløpsmålinger fra europeiske byer viser at kokainrester økte i et flertall av byene som hadde sammenlignbare data fra 2024 og 2025.

actis

Fra fest til behandling

Kokain omtales ofte i sammenheng med uteliv, fest og prestasjon. Nettopp derfor kan skadepotensialet undervurderes. Stoffet kan gi en kortvarig følelse av energi, våkenhet og selvtillit, men det er også sterkt avhengighetsskapende og kan føre til alvorlige psykiske og fysiske helseproblemer.

Tall fra spesialisthelsetjenesten viser at flere får helsehjelp for kokainrelaterte problemer. Rus & Samfunn har tidligere omtalt tall fra Norsk pasientregister som viser at antallet personer som fikk hjelp for helseproblemer etter kokainbruk var femdoblet fra 564 i 2014 til 2738 i 2024.

Blå Kors rapporterer også om en tydelig økning blant pasienter i rusbehandling. Andelen pasienter som rapporterte kokainbruk økte fra 28 prosent i 2022 til 37 prosent i 2024. I samme periode ble andelen som oppga kokain som hoved-rusmiddel doblet.

Dette er et viktig korrektiv til forestillingen om kokain som et «kontrollerbart» feststoff. Mange opplever først problemene etter en periode med gjentatt bruk, ofte i kombinasjon med alkohol.

Alkohol og kokain hører ofte sammen

Kokain brukes ofte sammen med alkohol. Den kombinasjonen er særlig risikabel. Kokain kan gjøre at personer føler seg mer våkne og fungerende enn de faktisk er, og dermed bidra til at de drikker mer eller tar større risiko. Samtidig øker belastningen på kroppen.

– Kombinasjonen av kokain og alkohol bekymrer oss. Det kan skape en kultur der man drikker mer, holder ut lenger og utsetter seg for større risiko, sier Hansen.

Foto: Pixabay

For Actis er dette også en påminnelse om at forebygging av narkotikabruk ikke kan skilles helt fra alkoholforebygging. Ungdoms rusbruk, festkultur, foreldrenormer og tilgjengelighet henger sammen.

– Skal vi forebygge kokainbruk blant unge, må vi også snakke om alkohol, festkultur og voksenansvar. Det er i de sosiale situasjonene at grensene flyttes og det er der forebyggingen må være tydelig.

Crack gjør kokainbildet mørkere

Den siste tiden har crack fått økt oppmerksomhet i norske medier og fagmiljøer. Crack er en røykbar form for kokain som gir rask, intens og kortvarig rus. Det betyr ikke at crack er utbredt blant ungdom flest, og det bør absolutt ikke framstilles slik. Men økt tilgjengelighet og synlighet i åpne rusmiljøer, viser at kokainmarkedet også påvirker mer marginaliserte grupper.

NRK har nylig omtalt hvordan lavere priser, høy tilgjengelighet og mindre heroin kan bidra til at crackbruken øker blant rusavhengige i flere byer. Dette samsvarer med et europeisk bilde der EUDA rapporterer økning i crack-relaterte behandlingsinntak og mer synlig bruk i narkotika-brukerrom i flere europeiske land. For hjelpeapparatet betyr dette at kokain ikke bare er et spørsmål om ungdom, uteliv og velstående miljøer. Det handler også om skadereduksjon, behandling og oppfølging av personer med sammensatte rus- og levekårsproblemer.

Behov for presis forebygging

Når tallene peker i flere retninger samtidig, er det fristende å velge én fortelling: enten at «alle unge bruker kokain», eller at «problemet er på vei ned». Det etterrettelige bildet er mer krevende: De fleste unge bruker ikke kokain. I Oslo har bruken blant videregående-elever gått ned siden 2023. Samtidig ligger Norge høyt i europeiske tall for unge voksne, beslagene er historisk høye, flere søker behandling, og fagmiljøer rapporterer om nye uttrykk for kokainbruk i utsatte miljøer.

Det tilsier ikke panikk. Det tilsier mer målrettet og kunnskapsbasert forebygging. Det handler om å hindre at kokain får feste som en normal del av fest- og prestasjonskultur, samtidig som hjelpetjenestene må være forberedt på flere med kokainrelaterte problemer. Kokainbildet i Norge er ikke entydig. Nettopp derfor må svaret være kunnskapsbasert, langsiktig og tydelig.

Når ungdom tror at kokainbruk er vanligere enn det faktisk er, kan det bidra til å senke terskelen for å prøve. Derfor må voksne være tydelige om risikoen og samtidig formidle at det normale fortsatt er å la være.

– Vi må klare to ting samtidig: formidle tydelig at de fleste unge ikke bruker narkotika, og ta på alvor at kokain er blitt mer tilgjengelig og mer normalisert i enkelte miljøer. Forebygging virker best når den er presis, troverdig og tidlig nok, sier Inger Lise Hansen. Og legger til: Foreldre må mer på banen og forstå at det er viktigere å være bekymret for ungdommers bruk av rusmidler enn at de ikke skal bli inkludert i ungdomsmiljøet. Voksne må gi de unge gode grunner og støtte til å si nei til narkotika.

Behovsbaserte konferanser

Forskning viser at skolevegring og ufrivillig skolefravær øker i norske skoler. Både lærere og rådgivere melder om flere elever som sliter med psykisk uhelse, sosial angst, mobbing og press som hyppige drivere. Konsekvensene er alvorlige, nemlig tapt læring, svekket trivsel og større risiko for frafall.

Tekst: Marit Barene

Rapporter fra Utdanningsdirektoratet og forskningsmiljøer som Fafo og NIFU bekrefter at også skoleledere opplever fraværet som mer alvorlig, mer komplekst og mer omfattende enn før. Vi snakker om flere titalls tusen norske barn som har et så høyt fravær at de står i fare for å falle ut av skolen. Men man kan ikke løse fraværsproblematikken ved å be individet ta seg sammen.

Forskere understreker at skolevegring sjelden skyldes én enkelt ting. Det er et samspill mellom flere faktorer. Det pekes på skolemiljø med økt mobbeproblematikk og ekskludering, systemkrav med tester og høye faglige krav og individuelle forhold som eksempelvis diagnoser.

Samtidig peker forskning på at tidlig innsats virker. Tett samarbeid mellom hjem, skole og helsetjenester, fleksible opplæringsløp, trygg relasjonsbygging i klasserommet og lavterskel støtte fra PPT og skolehelsetjenesten løftes frem som sentrale tiltak.

På bakgrunn av dette gjennomførte vi derfor tre fagkonferanser om tematikken skolevegring og ufrivillig skolefravær med psykologspesialist Kirsten H. Resaland som foredragsholder i prosjektet vårt «Behovsbaserte konferanser» i fjor. Men på grunn av denne endringen i prosjektet og satsingen på denne tematikken fikk vi redusert tilskudd fra Helsedirektoratet i år. Direktoratet anser ikke tematikken skolevegring relevant for tilskuddsordningens formål.

For inneværende år setter vi derfor tematikken «barn som pårørende» høyt på agendaen. Med en halv million kroner mindre i tilskudd, snur vi hver krone for likevel å nå ut til flest mulig voksne som jobber med barn og unge i hverdagen.

Til nå har vi gjennomført fire fagkonferanser og nådd ut til over 120 deltakere med psykiatrisk sykepleier Gerd Helene Irgens som foredragsholder. Vi startet prosjektåret med å arrangere en digital konferanse for Fagforbundet Nordland, etterfulgt av en fagkonferanse for tre FUS-barnehager på Stord på Vestlandet. Like før skoleferien satte inn, holdt vi også to fagkonferanser til, i hhv. Kristiansund i Møre og Romsdal og på Sandnes i Rogaland.
Til høsten har vi planlagt ytterligere fire nye foredrag med Gerd Helene Irgens. Først ut er to foredrag for ansatte ved skolene i Askøy kommune på kommunens planleggingsdag i september. Deretter venter tre foredrag i november; et for foreldre i barnehager og barneskoler og et for foreldre i ungdomsskoler og videregående skoler, begge i Askøy kommune i Vestland fylke.

Til slutt venter deltakelse under Sørlandske lærerstevne som går av stabelen i Kristiansand S. den 6. november.

Vi gjennomfører også to fagkonferanser med tematikken «skolevegring», men for egne midler. Kirsten H. Resaland stiller som foredragsholder på organisasjonens vegne på planleggingsdag for alle ansatte i skoleverket i Øygarden kommune i Vestland i august. Her er det allerede påmeldt nærmere 200 deltakere. Avslutningsvis stiller vi med foredrag under Østlandske lærerstevne i Lørenskog i slutten av oktober.

Utover disse konferansene kan det være aktuelt med fagkonferanser om «barn som pårørende» andre steder i landet, men dette avhenger av om vår anke som nå er til behandling i Helse- og Omsorgsdepartementet får medhold.

Avsender: Rusfri Oppvekst, PB 10 Sentrum, 5803 Bergen

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B
NORGE P.P. postan

VERVEKAMPANJE 2026

VERV 5 – FÅ GAVEKORT!

Hjelp oss å bli flere i Rusfri Oppvekst

Kjenner du noen som brenner for barn, unge og lokalmiljøet?
Verv dem som medlem – sammen gjør vi en forskjell!

DU FÅR GAVEKORT NÅR DU HAR VERVET 5 NYE BETALENDE MEDLEMMER!

KR 50
for lærling/student

KR 100
for ordinært medlemskap

KR 1 000
for bedrifter som vil støtte organisasjonens arbeid

SLIK GJØR DU DET:

Meld inn medlemmet via nettsiden **rusfrioppvekst.no**

Eller send navn og kontaktinfo til **post@rusfrioppvekst.no**

Når fem medlemmer er registrert og har betalt medlemskap, får du et valgfritt gavekort på **kr 500.**

TAKK FOR AT DU VERVER OG LYKKE TIL!

Skann QR-koden for å melde inn medlem eller gå til: **rusfrioppvekst.no**

RUSFRI OPPVEKST

Sammen for trygge barn og unge.
Bli med *du også!*

DET ER DEN DRAUMEN

Det er den draumen me ber på
at noko vedunderleg skal skje,
at det må skje –
at tidi skal opna seg
at hjarta skal opna seg
at dører skal opna seg
at berget skal opna seg
at kjeldor skal springa –
at draumen skal opna seg,
at me ei morgonstund skal glida inn
på ein våg me ikkje har visst um.

– Olav H. Hauge (1908 – 1994)