



Oslo

Osloskolen

Veileder rusforebyggende arbeid

Oktober 2025

KORUS
Oslo

Innhold

Forord	3
Innledning	4
Bakgrunn.....	5
Elevmedvirkning	7
Skolens samarbeidspartnere.....	8
Samtykkeskjema.....	9
Hjem-skole-samarbeid.....	10
Hvem gjør hva i forebyggingsarbeidet?	12
Lærerens rolle i rusforebyggende arbeid	13
Kompetanse	14
Læreplan og kompetansemål.....	15
Planer og skjemaer	16
Fakta om rusmidler.....	21
Rustesting.....	28
Rusproblemer i familien.....	29
Veiledere, retningslinjer og støttmateriell.....	30
Undersøkelser og datagrunnlag	31
Nyttige nettsteder	31

Forord

Alle elever i Osloskolen skal møtes av medarbeidere som målrettet jobber for at hver og en skal trives, lære og oppleve mestring på skolen og i livet.

Arbeidet med rusforebygging i skolen skal bidra til at ungdom utvikler kunnskap og ferdigheter som hjelper dem til å ta gode livsvalg. Temaer om rus hører hjemme i flere fag, med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i læreplanverket (LK20) og også i skolens samarbeid med foresatte. Skolen skal være en rusfri og trygg arena.

Barn og unge som utvikler rusproblemer har rett til hjelp. Retten til hjelp fremfor straff er en sentral dreining i den nasjonale rusreformen. Det er derfor viktig å fortsette å utvikle et helhetlig samarbeid mellom bydelens tjenester og skolene.

Skolene har ansvar for å handle ved bekymring. Rusproblematikk har ofte bakenforliggende årsaker. Samarbeid med den unge selv er nødvendig for å bidra til hjelp og oppfølging, og for å bidra til at den unge kommer i kontakt med nødvendig hjelpeinstans.

Oppvekstreformen (2022) legger føringer i et tettere og forpliktende samarbeid rundt barn og unge og deres familier. I den nye opplæringsloven som trådte i kraft august 2024, er dette synliggjort i § 24-1 Samarbeid og samordning.

Det er ønskelig at alle skoler har kompetanse til å jobbe med rusforebygging tilpasset sine elever. Alle videregående skoler skal ha Kjennetegnkompetanse, og ungdomsskoler oppfordres sterkt til det samme eller til å delta på kurset «Elever og rus».

Alle elever i Osloskolen skal oppleve at skolen heier på dem! Dette gjelder også i det rusforebyggende arbeidet.

Oslo, oktober 2025



Marius Arnason Bøe
direktør, Osloskolen

Innledning

Hensikten med denne veilederen er å gi skolene verktøy og rammer for det rusforebyggende arbeidet.

En ramme for det rusforebyggende arbeidet

Veilederen er revidert i sammenheng med Oslo kommunes strategiske plan for rusfeltet og er utarbeidet i samarbeid med KORUS Oslo. Et hovedmål for kommunens strategiske plan er at færre utvikler rusproblemer, og at innbyggere med rusproblemer skal få hjelp med utgangspunkt i sine behov. Hjelpen skal forankres i trygge relasjoner basert på tillit, med verdier som respekt, mestring og likeverd.

Skolens arbeid med rusforebygging

Skolens helhetlige rusforebyggende arbeid må ses i sammenheng med plan for trygt og godt skolemiljø og systematisk elevoppfølging.

Skolen skal ha rutiner og kunnskap som gjør dem i stand til å identifisere sårbarheter herunder også rusrelaterte. Skolen skal handle på bakgrunn av bekymringer og bidra til at elevene får nødvendig oppfølging i samarbeid med relevante tjenester. Rusrelaterte saker på skolen, enten bruk eller omsetning av rusmidler på skolen, ansees som en sårbarhetsfaktor hos enkeltelev (individ) og utgjør en risiko for et godt og trygt skolemiljø (felleskap). Skolen har en plikt til å følge opp disse i henholdt til rutiner for elevoppfølging (individ) og i rammene av handlingsplan for et godt og trygt skolemiljø (felleskap) kap. 6–8. Skolen skal legge til rette for elevmedvirkning. Elevenes erfaringer om hva som er nyttig og trygg hjelp, både i det generelle forebyggende arbeidet og for de som har behov for individuell oppfølging skal tas hensyn til.

Skolens lokale rusforebyggende innsatser skal i tillegg involvere foresatte, kommunale instanser, SaLT-koordinator, helsetjenester og forebyggende politi. Skolen skal evaluere rutinene rundt rusoppfølging, og sikre at disse er i tråd med kommunale og nasjonale føringer.

I forskrift om skoleregler og skoledemokrati (kalt skolereglene) står det at det er ikke akseptert «å ha med, bruke eller være påvirket av alkohol, narkotika eller andre rusmidler». Slike forhold kan følges opp av skolen i tråd med det som står i skolereglene om sanksjoner. Mer om skolereglene finner du på s. 28 i denne veilederen.

I opplæringen skal det rusforebyggende arbeidet knyttes til relevante kompetansemål i de ulike fagene og til det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring».

Når medarbeidere ruser seg

Det rusforebyggende arbeidet på skoler har i hovedsak rettet seg mot elever. Forebygging og oppfølging av medarbeideres rusbruk (Akan) skal også inngå i skolens lokale HMS-planer.

Bakgrunn

Ungdom og rus

Målet med rusforebyggende arbeid er å forebygge uønskede og skadelige konsekvenser knyttet til ungdom og rusmiddelbruk. Ungdom er særlig risikoutsatt for uønskede og skadelige hendelser når de er beruset. Tidlig debut med rusmidler øker sannsynligheten for mer omfattende rusbruk gjennom hele ungdomstida. I et folkehelseperspektiv er det et viktig mål at ungdom utsetter sin debut med rusmidler så lenge som mulig.

Rusbruk blant ungdom er sammensatt. Ungdom forteller at rus kan handle om vennskap og tilhørighet, men også om vonde følelser, traumer og

utenforskap. Ungdommer som har utviklet eller er i fare for å utvikle et rusproblem trenger å bli lyttet til og bli møtt med omsorg og ivaretagelse, uavhengig av årsaken.

Barnekonvensjonen artikkel 33 – Vern mot narkotiske og psykotrope stoffer

«Partene skal treffe alle egnede tiltak, herunder lovgivningsmessige, administrative, sosiale og undervisningsmessige tiltak, for å beskytte barnet mot ulovlig bruk av narkotiske eller psykotrope stoffer, slik disse er definert i de relevante internasjonale traktater, og for å hindre at barn blir brukt i ulovlig produksjon og handel med slike stoffer.»

Føringer for Osloskolen

- Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring.
- Alle elever skal gis den beste muligheten til å fullføre og bestå videregående opplæring.
- Barn og unges erfaringer og kunnskap er et viktig grunnlag for utvikling av Osloskolen.
- I Oslo skal alle barn og unge ha en trygg og inkluderende oppvekst med like muligheter.
- Elever i Osloskolen skal bli møtt av medarbeidere som oppleves som trygge voksne med et positivt elevsyn.





Elevmedvirkning

Elevmedvirkning lokalt

Alle skoler skal legge til rette for elevmedvirkning og samskaping med elever. Kunnskap, erfaringer og innspill fra elever både med og uten rusproblematikk, skal brukes som grunnlag for det lokale rusforebyggende arbeidet.

Elever i Osloskolen

Elever fra ungdomsskoler og videregående skoler mener at det rusforebyggende arbeidet bør omhandle mange aspekter ved rus, som fest og vennskap, holdninger, mot, gruppepress og psykisk helse. Elevene ber om at de voksne må ha et åpent sinn, de må bry seg, lytte og vise omsorg. Videre handler elevenes innspill om viktigheten av generelle forebyggende tiltak for et godt skolemiljø, hvor tillit og trygge relasjoner mellom elever og voksne er nøkkelord.

Ung i Oslo

Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo gjennomføres hvert tredje år blant alle elever på mellomtrinnet, ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Ung i Oslo gir et godt innblikk i hvordan det er å være ung i Oslo i dag, og viser blant annet forekomst av bruk av rusmidler i ungdomsgruppa. Den siste undersøkelsen ble gjennomført i 2023. Det vil bli gjennomført en ny undersøkelse i begynnelsen av 2026 og resultatene vil foreligge til skolestart 2026.

Skolens samarbeidspartnere

Laget til elevene i Osloskolen

Barn og unge skal oppleve hjelpesystemene som nyttige, trygge og samarbeidende.

Skolens tverretatlige nettverk skal samarbeide både i det forebyggende arbeidet mot rusmidler og i konkrete saker. Skolehelsetjenesten er en sentral samarbeidspart for skolen og i laget rundt eleven.

SalTo er Oslo kommunes og Oslo politidistrikts samarbeidsmodell for det rus- og kriminalitetsforebyggende arbeidet. Navnet står for «Sammen lager vi et trygt Oslo». Målsettingen for samarbeidet er å forebygge kriminalitet og rusmisbruk blant barn og unge.

Alle bydelene i Oslo jobber med lokale kriminalitets- og rusforebyggende tiltak. Hver bydel har en SaLTo-koordinator som kjenner sin bydel godt, og som kan hjelpe skolene med å navigere i tiltak og tjenester på bydelsnivå. Ved individuell oppfølging av en elev, skal skolen samarbeide med de lokale tjenestene der eleven har sin bostedsadresse. Mange skoler har elever med bostedsadresser over hele Oslo, og må derfor forholde seg til svært mange bydeler. Skolen kan kontakte den gjeldende bydelens SaLTo-koordinator for bistand og kontaktinformasjon til bydelens ruskonsulenter og øvrige tjenester.

Noen sentrale kommunale tjenester

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er en viktig del av det forebyggende arbeidet og skal bidra til å fremme elevenes helse, trivsel og læringsmiljø. De tilbyr blant annet samtaler om psykisk helse og rus. Tjenesten samarbeider tett med lærere, foresatte og andre fagpersoner. Skolehelsetjenesten er det viktigste bindeleddet mellom skolen og bydelens øvrige tjenester.

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom (HFU) er en gratis lavterskel helsetilbud for ungdom mellom 12 og 24 år. På HFU jobber det blant annet helsesykepleiere, leger og psykologer, og er spesielt tilrettelagt for å møte ungdom på deres egne premisser. Her kan ungdom få hjelp og veiledning i spørsmål som handler om kropp, seksualitet, prevensjon, psykisk helse, rus og relasjoner.

Ruskonsulent ung

Alle bydeler har egen ruskonsulent ung. De foretar innsøking til behandling, og følger opp ungdommer

i og utenfor tiltak. Noen ruskonsulenter jobber forebyggende og driver også opplysende virksomhet om rus og bruk av rusmidler, i samarbeid med skolen. Ruskonsulenten arbeider også i team med andre tjenester, for eksempel innenfor psykisk helse, ungdom og booppfølging.

Uteseksjonen

Uteseksjonen i Oslo kommune tilbyr Hasjavvenningsprogrammet (HAP) til ungdom. Flere bydeler tilbyr også HAP lokalt. Både Uteseksjonen og SaLTo-koordinator har oversikt over om dette inngår i bydelens tiltak. Uteseksjonen kan også tilby en uforpliktende prat.

Ung Arena

Ung Arena er et samtaletilbud for barn og unge mellom 12 og 25 år. Hovedfokus er psykisk helse og rus, men de unge kan komme uansett grunn. Tilbudet er på ungdommenes premisser, frivillig og lett tilgjengelig.

Barneverntjenesten/Barnevernvakten

Barnevernet kan kontaktes anonymt for å få veiledning, råd og drøfte en sak. Ved bekymring knyttet til barnets omsorg- eller livssituasjon skal bekymringen meldes til barnevernet, som vurderer om det skal undersøkes. Som offentlig ansatt er man pliktig til å melde bekymring skriftlig. Barnevernvakten er barneverntjenestens akutte døgnåpne tjeneste.

Noen sentrale spesialisthelsetjenester

Uteteam Ung

Uteteam Ung er spesialisthelsetjenestens fleksible behandling av unge mellom 16 og 26 år med rus- og avhengighetsproblematikk. Er du bekymret for en ungdom, kan de kontaktes for å luften problemstillingen (også anonymt). Uteteam Ung kan treffe ungdom der de er til en uforpliktende samtale.

BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk)

BUP er et poliklinisk spesialisthelsetilbud innenfor psykisk helsevern for barn og ungdom. De gir tilbud til barn og ungdom under 18 år, og deres familier. For å få hjelp fra BUP må det sendes henvisning fra fastlege, skolelege, lege på helsestasjon for ungdom eller barnevernsleder. Det kreves samtykke for å henvise på vegne av et barn eller ungdom. For ungdom under 16 år kreves også samtykke fra foresatte.



Oslo

Osloskolen

Samtykkeskjema (eksempel)

Jeg _____ Født _____

Skole _____

Samtykker til samarbeid mellom skole og _____ rundt min rusoppfølging.

Annen informasjon:

Kontaktperson skole: _____

Kontaktperson hjelpeapparat: _____

Kontaktperson hjelpeapparat: _____

Jeg bekrefter at jeg vet at samtykket er frivillig og at jeg kan når som helst kan trekke samtykket.

Dato fra:

Dato til:

Elev/foresatt signatur:

Skole ruskontakt signatur:

Kontaktperson bydel signatur:

Samtykke/fullmakt

For å utveksle informasjon om en ungdom mellom tjenestene, må det innhentes fullmakt gjennom samtykke. Jobber du i det offentlige har du taushetsplikt om det du får vite om andre menneskers personlige forhold. Bakgrunnen for taushetsplikten er at hver enkelt har et behov for at visse opplysninger om dem ikke spres. Individet har en egenverdi og rett til å beskytte sitt privatliv. Et annet viktig hensyn er at folk skal ha tillit til de offentlige organene som får opplysninger om dem. Frykt for at opplysninger blir delt kan resultere i at en ikke søker hjelp. Det er viktig å ha tett dialog med ungdommen om forholdene som berører deres situasjon. Deling av opplysninger med andre deler av forvaltningen krever enten et samtykke fra den opplysningen(e)

gjelder, eller at det finnes en lovbestemmelse som gir deg rett eller plikt til å gi opplysningene videre. I utgangspunktet gjelder de samme regler om taushetsplikt for alle som jobber i kommunen, både lærere, SaLTo-koordinatorer, utekontakter, fritidsklubbledere, barnevernsansatte og NAV-ansatte. Disse reglene finner du i forvaltningsloven § 13–§ 13 g, men det gjelder noen få litt strengere regler for barnevernstjenesten, skolehelsetjenesten og kommunen i NAV. Disse finner du i barnevernsloven § 13-1, helsepersonelloven kap. 5 sosialtjenesteloven § 44. I veilederen «Utenfor boksen – innenfor lovverket» finner du mer informasjon om taushetsbestemmelser og informasjonsplikt.

Hjem-skole-samarbeid

Skolen skal legge til rette for samarbeid

Foresatte er sentrale i det rusforebyggende arbeidet. Skolen er det viktigste samlingsstedet i kontakten med foresatte i det forebyggende arbeidet. Skolen skal legge til rette for kunnskapsdeling med ungdommene og foresatte om rusbruk og hva som rører seg i lokalmiljøet. Felles kunnskap om rus kan bidra til trygghet, både for ungdommer og foresatte.

For å sikre god kunnskapsdeling og informasjon om lokalt rusforebyggende arbeid, er det nødvendig med et gjensidig samarbeid mellom skolen og øvrige tjenester. Skolen er et naturlig samlingspunkt og har nødvendig relasjon og kontakt med elever og foresatte. Ved individuell oppfølging skal personalet på skolen ha tett kontakt og samarbeid med eleven, foresatte og hjelpetjenestene utenfor skolen. Ved behov skal skolen hjelpe til med å finne frem til de rette hjelpeinstansene og formidle kontakt med disse. Skolene er forpliktet til å samarbeide med de andre tverrsektorelle aktører på oppvekstfeltet rundt barn og unge og deres familier (jf. § 24-1 Samarbeid og samordning i opplæringsloven).

Dialog og medvirkning ved oppfølging – barnekonvensjonen artikkel 12

Det er forhold hvor skolen vil være forpliktet til å informere foresatte, som for eksempel at skolen avdekker at en ungdom er ruset i skoletiden. Informasjon til foresatte om avdekket rusbruk og annet, bør gis i samråd med eleven. Samarbeid og dialog gir mulighet til trygge relasjoner og posisjon til å støtte eleven med å ta gode valg. Lytt til eleven om det er noen hensyn som må tas i kontakt med foresatte og om eleven bør få anledning til å informere sine foresatte selv, før skolen tar kontakt.



Hvem gjør hva i forebyggingsarbeidet?

Foresatte

- › «Oppdragelse» – grensesetting og støtte
- › Delta på foreldremøter og utviklingssamtaler
- › Søke nødvendig informasjon
- › Samarbeide med andre foresatte

Skole

- › «Handlingsplan for et godt og trygt skolemiljø» skal bidra til det rusforebyggende arbeidet på skolen
- › Sikre at medarbeidere har kunnskap til å identifisere sårbarhet hos eleven og følge opp eleven i henhold til «rutiner for elev oppfølging»
- › Sikre at skolens medarbeidere har nødvendig kjennskap til skolens rutiner for elevoppfølging
- › Drøfte relevante saker i skolens tverrfaglige samarbeidsarena (ressursteam, miljøteam etc.)
- › Samarbeide med skolehelsetjenesten
- › Skolen har ansvar for samarbeid med foresatte
- › Følge opp samarbeid med relevante tjenester i henhold til SaLTo- og SAM-BOs-modellen (samarbeidsmodell bydel skole)

Bydel

- › Samarbeide med skolene i oppfølging av rusforebyggende tiltak og rutine
- › Følge opp samarbeid i henhold til SaLTo-modellen, både i det forebyggende arbeidet og ved oppfølging av enkeltelever og grupper
- › Tilby individuell oppfølging til unge om rus, og veiledning til deres foresatte
- › Feltarbeid på arenaer hvor ungdommen ferdes (skolegården, fritidsklubben, idrettsarenaer eller kollektivknutepunkt).
- › Se «Oslostandard for oppsøkende arbeid med utsatte unge»
- › Ansvar for skolehelsetjenesten og ruskonsulent ung
- › Legge til rette for gode, inkluderende fritidstilbud

Politi

- › Sørgе for at alle skoler har en primærkontakt hos nærpoltiet og eller kontaklinformasjon til nærpoltiet
- › Drive rusforebyggende virksomhet i samarbeid med skole og bydel i henhold til SaLTo-modellen
- › Følge opp akutte saker, herunder straffbare forhold
- › Underrette skolen om forhold som kan være av interesse for skolen

Lærers rolle i rusforebyggende arbeid

Lærer

- Bidra til at elevene utvikler kunnskap og kompetanse om rus gjennom undervisningen i relevante fag
- Samarbeide med øvrige faglærere for å dekke ulike aspekter vedrørende rus, grensesetting, fysisk og psykisk helse i undervisningen
- Legge til rette for trygge relasjoner og rom for dialog og refleksjon om ulike aspekter ved rus
- Ta bekymringer på alvor, varsle ledelsen og bidra til at elever får nødvendig oppfølging
- Følge opp skolens systematiske arbeid for et trygt og godt skolemiljø
- Følge opp elevens faglige og sosiale utvikling
- Følge opp samarbeid med foresatte

Kompetanse

Tilbud om kompetanse

I samarbeid med Kompetansesenter rus Oslo (KORUS Oslo) tilbyr Osloskolen kompetanseheving og aktiviteter til ansatte i foreldreaktiviteten Utsett! og verktøyet Kjentmann.

Utsett! er en forelderrettet aktivitet i skolenes rusforebyggende arbeid. Utsett! består av presentasjoner til bruk på foreldremøter på henholdsvis 8., 9. og 10. trinn. Presentasjonene er lokalt tilpasset med resultater fra Ungdataundersøkelser fra den enkelte bydel.

Kjentmannsopplæring er et tilbud til både videregående skoler og ungdomsskoler. Alle videregående skoler i Oslo skal ha Kjentmanns-kompetanse og ungdomsskolene blir sterkt oppfordret til det. Overordnet mål med Kjentmann er å oppdage og identifisere tidlig rusbruk hos elevene, og å gi elever som ruser seg konstruktive handlingsalternativer. Slik kompetanse innebærer at en eller flere ansatte har fått særskilt opplæring på rus, og kan være en støtte for andre ansatte som møter elever med rusutfordringer. Kjentmannsopplæringen gir også en innføring i samtaleverktøyet motiverende samtale (MI).

KORUS Oslo tilbyr andre kompetansehevingstiltak som kan være relevante for skolefolk i alle posisjoner, og har en oppdatert kurskalender. Skolen kan også ta kontakt med KORUS Oslo for generell rådgivning og veiledning knyttet til det rusforebyggende arbeidet og planverket.

Elever og rus er et kurs arrangert i samarbeid med Utdanningsetaten, KORUS Oslo og SaLTø-sekretariatet. Det gir en innføring i rusforebyggende arbeid i skolen, med mål om å øke rusfaglig kompetanse i skolen og trygge personalet i rushåndtering.

Akan-modellen bidrar til å forebygge rus i arbeidslivet og er avgjørende for å sikre et trygt, helsefremmende og inkluderende arbeidsmiljø. Modellen legger vekt på tidlig innsats, åpen dialog og tydelige retningslinjer, slik at problemer kan fanges opp og håndteres før de utvikler seg. For ansatte i skolen har dette en særlig betydning: lærere og andre ansatte er viktige rollemodeller for barn og unge, og deres tilstedeværelse, stabilitet og profesjonelle dømmekraft er avgjørende for elevenes læring og trivsel. Forebyggende arbeid bidrar derfor ikke bare til å ivareta den enkelte arbeidstakers helse og arbeidskapasitet, men også til å sikre kvaliteten i opplæringen og tryggheten i skolemiljøet.

Læreplan og kompetansemål

Rusforebygging i fag

Som del av rusforebyggende plan skal skolen synliggjøre at temaer som omhandler rusforebygging inkluderes i undervisningen i relevante fag. Det gir et viktig utgangspunkt for skolens samarbeid med aktuelle tjenester i bydel, som for eksempel bydelens ruskonsulent. Tabellen viser relevante kompetansemål i fag for grunnskolen og gjennomgående fag i videregående opplæring.

Folkehelse og livsmestring

Overordnet del i LK20 inneholder tre tverrfaglige temaer som ses i sammenheng og dekkes over flere fag

der det er naturlig. Et tverrfaglig tema er folkehelse og livsmestring. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk og personlig økonomi. Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanser som fremmer god psykisk og fysisk helse og evne til å ta ansvarlige og gode livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Verdivalg og betydningen av meningen med livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette egne grenser og respektere andres og kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Fag	Folkehelse og livsmestring	Kompetansemål etter 10. trinn	Kompetansemål etter vg1
Samfunnsfag	Faget skal bidra til at elevene kan gjøre gode livsvalg og håndtere utfordringer knyttet til seksualitet, personlig økonomi, rus, utenforskap og digital samhandling.	Reflektere over hvordan identitet, selvbylde og egne grenser blir utviklet og utfordret i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser.	Gjøre rede for sosialisering og drøfte hvordan identiteten og selvfølelsen til ungdom blir påvirket gjennom sosialisering.
Naturfag	Faget skal bidra til å gi elevene kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal kunne forholde seg kritisk til og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø i både hverdags- og arbeidsliv.	Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene.	Drøfte aktuelle helse- og livsstilsspørsmål og vurdere pålitelighet i informasjon fra ulike kilder.

Planer og skjemaer

Det helhetlige rusforebyggende arbeidet på skolen skal ses i sammenheng med skolens handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø.

1. Beskrivelse av det forebyggende arbeidet for

- › Trinnet
- › Spesifikke grupper som
 - russen
 - fadderordning
 - revy
 - klassetur
 - arrangementer på skole
 - annet, f.eks. spesielle studieretninger
- › Foresatte

Eksempel på mal for beskrivelse av det forebyggende arbeidet:

	Forebyggende informasjon/undervisning	Til hvilken gruppe	Når	Hvordan	Ansvarlig
		Trinn			
		Russen			
		Revy			
		Klassetur			
		Arrangementer på skole			
		Studieretning			
		Foresatte			

Ansatte skal følge opp ved bekymring og varsle i henhold til skolens rutiner. Ansvar for rett oppfølging i skolens regi ligger på rektor.

2. Rutiner for håndtering og oppfølging:

- skolen skal ha gode rutiner for å følge opp elever ved bekymring
- man er bekymret for at en elev har et rusproblem
- en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden
- oppfølging skal være i samsvar med skolens ordensreglement
- man mistenker eller oppdager at noen omsetter rusmidler på/ved skolen

Eksempel på mal

	De ansatte ved skolen skal følge opp	Oppfølging	Ansvarlig
Når man er bekymret for at en elev har et rusproblem			
Når en elev møter beruset/ruset på skolen eller bruker rusmidler i skoletiden			
Når man mistenker eller oppdager at noen omsetter rusmidler på/ved skolen			

3. Liste over aktuelle samarbeidsinstanser utenfor skolen med kontaktinformasjon

Eksempel på mal

	Funksjon	Navn	Kontaktinformasjon
	SaLTo-koordinator i bydelen		
	Ruskonsulent ung i bydelen		
	Skolehelsetjenesten		
	Skolens primærkontakt hos nærpoltiet		
	Barneverntjenesten		
	Utekontakten/Uteseksjonen		
	BUP/DPS/Ruspoliklinikk		
	Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)		
	Uteteam rus- og avhengighetsbehandling ung		
	Fritidsklubber og andre møteplasser for ungdom		

4. Rollebeskrivelse for sentrale nøkkelpersoner i det rusforebyggende arbeidet på skolen

Eksempel på mal

[illegible]



Fakta om rusmidler

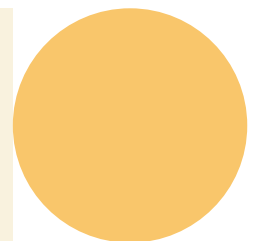
De vanligste rusmidlene blant ungdom er alkohol, cannabis, kokain, lystgass og MDMA. Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

Innholdet er kvalitetssikret og supplert i samarbeid med RUSinfo i 2025.

Alkohol

Det desidert vanligste rusmiddelet blant ungdom

- ♦ Det er 18-årsgrense for salg og skjenking av øl og vin, og 20-årsgrense for alkohol med en volumprosent på 22 % eller mer.
- ♦ Det er forbudt å kjøpe alkohol på vegne av noen som er mindreårige.
- ♦ Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv.
- ♦ Alkoholrus øker sjansen for å havne i ulykker, og både sjansene for å bli utsatt for vold eller overgrep og utøve vold eller overgrep øker.
- ♦ Høyt inntak av alkohol er giftig for kroppen – promille fra rundt 3 kan være dødelig.
- ♦ I kombinasjon med dempende medikamenter/rusmidler, sovemidler, smertestillende eller angstdempende midler (som f.eks. benzodiazepiner, opioider eller GHB), kan også langt lavere promille føre til død.
- ♦ Ved alvorlig alkoholforgiftning er legehjelp livsnødvendig.



Cannabis

Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge

- › Cannabis finnes i ulike former, som hasj, marihuana og cannabisolje.
- › Kallenavn på hasj: Brunt, bønne og tjall. På marihuana: Grønt, gress og weed.
- › Den tradisjonelt vanligste inntaksmåten er at cannabisprodukter blir blandet med tobakk og røyket, enten rullet som en sigarett eller i pipe.
- › Produkter tilsatt THC (virkestoffet i cannabis) kan også spises og drikkes.
- › THC kan også inntas via e-sigaretter, såkalt «vaping».
- › Lukten av cannabisrøyk er søtlig og kan minne om brent/svidd urtekrydder. Cannabisvape og spiselige produkter har ikke den tradisjonelle cannabislukten, men lukter og smaker av tilsatt aroma, gjerne en intens fruktaroma.
- › Virkningen kommer raskt ved røyking og vaping, og kan vare i noen timer. Når cannabisprodukter spises tar det vesentlig lenger tid før virkningen kommer, som gjør det vanskeligere å dosere. Virkningen kan også vare lenger.
- › Cannabisrusen er dempende og kan oppleves som avslappende.
- › Sanseinntrykkene oppleves som sterkere, og rusen kan i noen tilfeller også endre virkelighetsoppfatning.
- › Langvarig og omfattende bruk kan utløse psykiske plager og lidelser. Akutte angstreaksjoner er ikke uvanlig.
- › Mengden virkestoff (THC) i hasj har de siste ti-femten årene nesten blitt tredoblet (og har også økt i marihuana), slik at skadepotensialet for cannabis sannsynligvis er større nå enn tidligere.

Lystgass

Lystgass som brukes til rusformål fås vanligvis i krempatroner, som selges lovlig i jernvare- og kjøkkenutstysforretninger

- › Lystgass er en smak- og luktfri gass med smertestillende, beroligende og søvngivende virkning.
- › Effekten av lystgass inntreffer raskt og avtar like etter avsluttet innånding.
- › Ved innånding forårsaker lystgass smertelindring, lett eufori (oppstemthet) og svimmelhet.
- › Den dempende effekten kan gjøre brukerne mer utsatt for skader eller ulykker, men er effekten kortvarig.
- › Gassen i seg selv er ikke spesielt giftig, men kan fortrenge oksygenet i lungene, og det kan medføre bevisstløshet, kvelning og i verste fall død. Sannsynligheten for kvelning er større om man inntar gassen flere ganger rett etter hverandre, eller om man tar store doser (f.eks. bruker en plastpose eller ekstra stor ballong).
- › Inntak av gassen rett fra beholderen kan medføre frostskaader.
- › Lystgass kombinert med alkohol øker den dempende effekten av begge stoffene, og gir dermed økt risiko for skadelige bivirkninger og at man mister kontroll.
- › Hyppig bruk av lystgass kan føre til vitamin B12-mangel, som kan forårsake alvorlige organskader, inkludert benmargsskade og nerveskader. Symptomer på nerveskader kan være muskelsvakhet og nummenhet eller prikking i tær og fingre.

Kokain

Er et sentralstimulerende stoff som fremstilles fra kokabusken

- Kokain foreligger som oftest som et hvitt eller gulaktig pulver.
- Kallenavn: Snø, cola, brus, hvitt og baida.
- Vanligvis sniffes kokain (trekkes opp i nesehulen og tas opp gjennom neseslimhinnene), men stoffet kan også røykes, som såkalt crack eller fribase-kokain.
- Ved sniffing kommer virkningen ca. 1–2 minutter etter inntak. Varigheten er vanligvis mellom 15–60 minutter, og derfor er det vanlig å ta flere doser i løpet av kort tid.
- Kokainrusen gir en følelse av oppstemthet, økt selvtillit og mestring, men kan også gi akutt angst og paranoia.
- Kokain kan gi betydelige skadevirkninger. Mest fremtredende er psykiske problemer som angst og depresjoner. I noen tilfeller kan det også oppstå psykoser, spesielt i form av paranoide trekk.
- Den stimulerende virkningen på hjerte- og karsystemet gir en økt risiko for blant annet hjerneblødning, hjerteinfarkt og hjerterytmeforstyrrelser.
- Kokain har i gjennomsnitt blitt minst dobbelt så sterkt de siste ti årene, noe som øker skadepotensialet. Styrkegrad kan imidlertid variere mye mellom ulike beslag.
- Det er svært vanlig å innta kokain samtidig som alkohol. Da blir rusen sterkere og risikoen for forgiftning øker. Kroppen lager da et stoff som heter kokaetylen, som blir lenger i kroppen og kan være ekstra belastende for hjerte og lever.

MDMA/ecstasy

Er et kjemisk fremstilt rusmiddel som virker både sentralstimulerende og har emosjonelle og sosiale (såkalte entaktogene) virkninger

- MDMA finnes både i pulver-/krystallform og som tabletter. Tablettene kan ha mange forskjellige farger, former og logoer.
- Kallenavn: Emma, Molly, E, X og knips.
- Når stoffet inntas gjennom munnen kommer virkningene etter 30–60 minutter (mer enn 90 minutter dersom man nylig har spist) og varer i 4–6 timer.
- Ved innsettende rus vil kroppstemperaturen og hjerterytmen øke. Pupillene blir store. Noen opplever kvalme og brekninger.
- Man kan føle seg våken og opplagt, eller full av empati og interesse for folk og verden rundt seg. Sanseinntrykk forsterkes, og mange opplever følelser av eufori og velvære.
- Det kan også oppstå en periode med forvirring, angst og akutte depresjoner.
- Når rusen går ut, vil mange kjenne seg fysisk utmattet og nedstemt. Lengre tids bruk kan føre til depresjoner og psykiske lidelser for disponerte personer, eller den som bruker hyppig.
- Bruk av MDMA ser ut til å ha økt de siste par årene.

Amfetamin og metamfetamin

Er sentralstimulerende, kjemisk fremstilte stoffer som vanligvis kommer i pulverform

- ▶ Vanligvis sniffes stoffene, men de kan også injiseres, spises og drikkes.
- ▶ Kallenavn: speed, pepper, joggesko og makka.
- ▶ Virkningen kommer raskt etter inntak. Vanligvis varer amfetaminrusen fra noen timer og oppover (6–8 timer), avhengig av dose.
- ▶ Vanlige symptomer på bruk er høy selvfølelse, pratsomhet, rastløshet, nervøsitet, svimmelhet og våkenhet.
- ▶ Metamfetamin er kjemisk nært beslektet med amfetamin og virkningen er svært lik. Det er imidlertid noe mer potent, fordi det går raskere over til sentralnervesystemet. Noe av metamfetaminet brytes ned til amfetamin, slik at virketiden blir noe lenger. Det er imidlertid veldig lite metamfetamin i Norge for tiden.
- ▶ Amfetamin og metamfetamin har mange av de samme skadevirkningene som kokain (se over).
- ▶ Brukere som tar mye av stoffet over flere dager, kan oppleve utmattelse og stort behov for søvn. Da er det også vanlig å oppleve forvirring, psykoselignende symptomer, panikkangst og depresjon.

LSD, fleinsopp, DMT og andre hallusinogene stoffer

- ▶ Stoffene kan fremkalle endret virkelighetsoppfatning og vrangforestillinger. Visuelle hallusinasjoner er spesielt vanlige.
- ▶ Virkningene kan i løpet av kort tid svinge mellom velbehag og frykt, fra en intens lykkefølelse til angst, panikk og sterke depresjoner.
- ▶ LSD omsettes vanligvis i form av at det dryppes vanligvis på små papirbiter.
- ▶ Fleinsopp vokser vilt i naturen i Norge, men det finnes også utenlandske hallusinogene sopper og planter på markedet.
- ▶ Effekten av de hallusinogene stoffene i spiss fleinsopp og LSD inntreffer vanligvis etter 5–20 minutter. Virkningene er normalt kraftigst etter 30–90 minutter og kan vedvare opptil 8–12 timer etter inntaket (LSD har lengre virkning enn fleinsopp).
- ▶ De senere årene har det også vært en økende interesse for DMT, særlig i form av plantebrygget Ayahuasca/Yage.

Benzodiazepiner

Er reseptbelagte legemidler med stor avhengighetsfare

- ▶ Benzodiazepiner er legemidler som benyttes for sine beroligende, søvndyssende, angstdempende og muskelavslappende virkninger.
- ▶ Vanlige benzodiazepiner er alprazolam (Xanor, Xanax, Ksalol), diazepam (Valium, Bensedin) og klonazepam (Rivotril).
- ▶ Importerte, illegalt fremstilte, benzodiazepiner er utbredt i rusmiljøene.
- ▶ Når benzodiazepiner brukes som rusmidler, benyttes gjerne langt høyere doser enn når de samme stoffene benyttes som legemidler.
- ▶ Som rusmiddel brukes benzodiazepiner ofte sammen med andre rusmidler enten for å dempe uro etter bruk av sentralstimulerende stoffer, eller for å forsterke virkningen av heroin, alkohol eller andre dempende stoffer.
- ▶ Samtidig bruk av benzodiazepiner og alkohol kan føre til overstadig beruselse, tap av hukommelse og kontroll, og dermed en stor risiko for farlig adferd.
- ▶ Når benzodiazepiner inntas sammen med andre dempende stoffer øker risikoen for overdoser.
- ▶ Store doser benzodiazepiner kan gi motsatt virkning, og brukeren kan bli utagerende, aggressiv og miste kontrollen.
- ▶ De siste årene har det også dukket opp en del nye benzodiazepiner som går under betegnelsen NPSer (se nedenfor). De vanligste av disse (i perioden 2021–2024) har vært etizolam, flualprazolam og bromazolam.

GHB

Er et dempende stoff med virkninger som likner alkohol

- ▶ GHB forekommer oftest som en litt tyktflytende, fargeløs væske med salt smak, som kan lukte svakt av parafin.
- ▶ Kallenavn: Kork, gæbb og gro.
- ▶ GHB doseres vanligvis i bruskorker og drikkes bandet i annen drikke.
- ▶ Virkningen inntreffer gjerne i løpet av 30–50 minutter og kan fremkalle en rus hvor brukeren føler seg oppstemt og gira. Rusen varer gjerne i 1,5–3 timer.
- ▶ Inntak av GHB kan føre til svimmelhet, hodepine, oppkast, muskelsvakhet, forvirring, kritikkleshet og trøtthet.
- ▶ Siden man ikke kjenner styrkegraden kan GHB være vanskelig å dosere riktig. Det er også lite som skiller en ønsket rusdose fra en overdose.
- ▶ Overdoser kan i alvorlige tilfeller føre til bevisstløshet, hemmet pust og i verste fall død.
- ▶ Det finnes ingen kjent motgift mot GHB.

NB!

Det er svært risikabelt å blande GHB med alkohol

Opioder

Rus- og legemidler som har både dempende og smertelindrende effekt

- › Heroin er et halvsyntetisk opiat.
- › Det meste av heroinen som omsettes i Norge foreligger som et lysebrunt, ofte litt klumpete, pulver.
- › Det har vært mindre heroin på det illegale markedet de siste årene, og kvaliteten har jevnt over vært dårlig (svært lav renhet).
- › Virkningen gir ofte en følelse av velbehag kombinert med mindre selvkritikk og likegladhet.
- › Brukeren får bittesmå pupiller.
- › Virkningene kan også være rastløshet og tretthet, kombinert med kvalme og oppkast.
- › Den vanligste inntaksmåten for heroin er injisering eller røyking. Stoffet kan også sniffes.
- › Bruk av heroin er lite utbredt i ungdomsmiljøene, men det finnes også en rekke andre opioider som har lignende virkninger. Tramadol, Oksykondon og ulike buprenorfin- og kodein-preparater er de vanligste. Disse brukes også som legemidler.
- › Siden 2022 har noen svært potente opioider kalt nitazener dukket opp i Norge, både som pulver, tabletter, kapsler og væske. Tablettene ser ut som andre legemidler, spesielt oksykodon. Fra juni 2023 til oktober 2024 var det 34 dødsfall knyttet til nitazener.

NPS – nye psykoaktive stoffer

Er kjemisk fremstilte og syntetiske stoffer som etterlikner virkningen av etablerte og kjente rusmidler. Utgjør kun 1 % av alle narkotikabeslag i Norge, men dreier seg om mange forskjellige stoffer

- › NPS står for Nye Psykoaktive Stoffer, og er en betegnelse som i hovedsak omfatter designede rusgivende stoffer. Ofte kalt “research chemicals”, designerdop eller det misvisende “legal highs”.
- › Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt herbal smoke), ofte under navnet «Spice», og var tilsatt for å gjøre rusen sterkere.
- › De syntetiske cannabinoidene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis. Dette medfører at disse stoffene har større skadepotensiale sammenlignet med vanlig cannabis, og at de dessuten er mye vanskeligere å dosere korrekt. Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer.

Ketamin

Et bedøvelsesmiddel som har både smertestillende, dissociative og hallusinogene virkninger.

- › Den vanligste inntaksmåten er sniffing av pulver (snorting), men stoffet kan også inntas gjennom munnen (i papir/gelatinkapsler eller blandet i drikke), røykes, injiseres eller tas rektalt.
- › Ruseffekten avhenger sterkt av dosering. Ved lave doser kan rusen ha likhetstrekk med alkohol. Høyere doser kan føre til en forvirrende rusopplevelse, ofte beskrevet som en drømmeaktig tilstand med «ut av kroppen»-opplevelser og forvridde sanseinntrykk, men kan også medføre delvis eller total bevisstløshet.
- › Ketamin blir også brukt i behandling av depresjon, på pasienter som ikke har effekt av annen behandling.

Sniffing

Av lightergass, luftrenser (butan- og propangass), lim med mer

- › Snifferusen gir et kortvarig, alkohollignede «kick».
- › Sniffestoffer foreligger i væskeform, men pustes inn som gass.
- › Virkningene kan være dramatiske med pusteproblemer, svimmelhet, kramper og akutte hjerterytmeforstyrrelser og blodtrykksfall.
- › Friske personer kan omkomme i forbindelse med inntak av sniffestoffer på grunn av akutt oksygenmangel og sniffestoffenes virkning i seg selv.



Rustesting

Det er vedtatt i Oslo kommune at bruk av rusmiddeltesting av barn og unge under 18 år som del av såkalt «frivillig ruskontrakt» eller «ungdomskontrakt» med tyngende vilkår, som å avlegge urinprøve under tilsyn og med negative sanksjoner ved positiv eller ikke avlagt prøve, opphører i Oslo kommune fra 1. mai 2022.

Slike kontrakter krever hjemmel i lov. Kommunen har ikke slik hjemmel, og kan derfor ikke inngå slike kontrakter.

Skoler heller ikke lovhjemmel til å kreve rustesting av elever. Det betyr at skolen ikke kan kreve at elever gir urinprøver eller gå gjennom elevenes eiendeler, selv om skolen har mistanke om at eleven er ruset eller har med seg rusmidler på skolen.

Utdanningsdirektoratet presiserer videre at dersom skolen velger å bruke et samtykke fra eleven som grunnlag for frivillig rustesting, forutsetter det at eleven har gitt samtykket frivillig og at det er et informert samtykke. Skolene bør unngå å bruke samtykke for å utføre rustesting, ettersom det er en skjevhet i maktbalansen mellom elever og skole/lærere, det kan heller ikke knyttes negative sanksjoner til resultatet av den ev. Testingen.

Osloskolen har en [forskrift om skoleregler og skoledemokrati](#) (kalt skolereglene). Det følger av skolereglene at det ikke er akseptert «å ha med, bruke eller være påvirket av alkohol, narkotika eller andre rusmidler» på skolen. Dette betyr at det å omsette, bruke eller være påvirket av rusmidler på skolen kan følges opp av skolen i tråd med det som står i skolereglene om reaksjoner. I henhold til skolereglene skal straffbare forhold normalt anmeldes.

Når skolen vet eller har sterk mistanke om at en elev er i ruspåvirket tilstand kan det, av hensyn til regler for helse, miljø og sikkerhet (HMS) være nødvendig å sikre at eleven ikke har adgang til opplæringsarenaer eller praksisplass. Alle situasjoner skal vurderes individuelt med utgangspunkt i elevens observerbare fungering.

Rusproblemer i familien

Folkehelseinstituttet (FHI) anslår at 90 000 barn og unge under 18 år har en forelder som har et alkoholproblem. Det tilsvarer to til tre elever i hver skoleklasse. Slike erfaringer kan gi store og livsvarige omkostninger. Rusproblemer i familien kan være tabu- og skambelagt, og holdes ofte hemmelige og forblir usynlige for omgivelsene.

«Det eksisterer et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og de følelsesmessige båndene mellom mennesker belastes og forstyrres av en annens bruk av rusmidler» ifølge psykolog Frid Hansen.

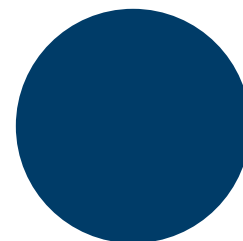
Rusproblemer i familien kan skape uforutsigbarhet som gjør det krevende å være ung i familien. Unge som lever i familier med rusutfordringer reagerer ulikt. Det er avgjørende for unges tillit til andre og deres selvforståelse at vi som fagpersoner anerkjenner og gyldiggjør deres erfaringer. Vi må våge å se, ta på alvor og tematisere vår uro for ungdoms situasjon.

Blå Kors Kompasset kan gi gratis rådgivning og samtaleterapi til unge i alderen 14–35 år som har vokst opp i en familie med alkohol- eller andre rusproblemer. Hvis du er bekymret for en av dine elever, kan du få veiledning av dem.

www.blakors.no/kompasset



Veiledere, retningslinjer og støttemateriell



Forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet Del I – en ny politikk for forebygging, skadereduksjon og behandling

Meld. St. 5 (2024–2025). Trygghet, fellesskap og verdighet. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2024.

Folkehelsemeldinga

Meld. St. 15 (2022–2023). Folkehelsemeldinga: Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2023.

Internasjonale Standarder for Rusmiddelforebygging

UNODC, WHO. International Standards on Drug Use Prevention. Second updated edition. Vienna: UNODC; 2018.

Nasjonalt program for rusforebyggende arbeid blant barn og unge

Helsedirektoratet. Forslag til nasjonalt program for rusforebyggende arbeid blant barn og unge [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet; 2024 [siste faglige endring 14. mars 2024, lest 09. juli 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/forslag-til-nasjonalt-program-for-rusforebyggende-arbeid-blant-barn-og-unge>

European Prevention Curriculum: En håndbok for beslutningstakere, opinionsdannere og policyutformere i evidensbasert rusmiddelforebygging

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). European Prevention Curriculum: a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use. Lisbon: EMCDDA; 2019.

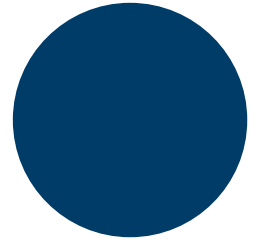
Støtteressurs: Rusmiddelforebyggende arbeid i grunn- og videregående skole

Nasjonal faglig retningslinje: Tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge

Veileder: Taushetsplikten og samhandling i kommunalt arbeid

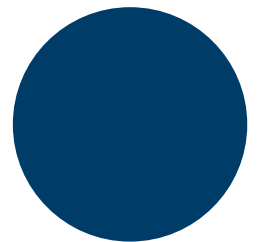
Veileder: Utenfor boksen – innenfor lovverket

Undersøkelser og datagrunnlag



- › www.ungdata.no
- › [Folkehelse – eller oppvekstprofil](#)
- › www.fhi.no
- › [Elevundersøkelsen](#)

Nyttige nettsteder



- › www.korusoslo.no
- › www.forebygging.no
- › www.rusinfo.no
- › www.antidoping.no
- › www.salto.oslo.kommune.no
- › [Ung Arena](#): et samtaletilbud for ungdom fra 12 til 25 år som bor i Oslo
- › www.uteseksjonen.no
- › prosentret.no
- › www.rvts.no/region/ost
- › www.rbup.no
- › www.spisfo.no
- › www.ung.no
- › [Uteteam rus- og avhengighetsbehandling ung](#)
- › weedensenteret.no
- › [FN's barnekonvensjon](#)
- › Kjentmann: www.korusoslo.no/tidlig-intervensjon/kjentmann
- › Utsett: www.rus-ost.no/folkehelse-og-ungdata/utsett
- › Kompasset: www.blakors.no/kompasset
- › [Oslostandard for oppsøkende arbeid med utsatt ungdom](#)



Oslo kommune
Osloskolen
Design: Janne Dahl
Foto: Liz Palm og Nicolai
Kobets Freund/Oslo kommune

Oktober 2025
Veileder
Rusforebyggende arbeid

Samarbeidspartnere:
KORUS Oslo
SaLTo
RUSinfo