

Rusavhengighet

Hva er rusavhengighet?

Begrepet rusavhengighet dekker en avhengighet til både legemidler, illegale rusmidler og alkohol. En avhengighet til et rusmiddel kjennetegnes blant annet ved mangel på kontroll, sterk eller tvangsmessig lyst til å innta stoffet, abstinenser og fortsatt inntak av stoffet på tross av at det tydelig har store negative innvirkninger på eget liv og helse.

Mulige tegn på rusavhengighet

- Konkrete episoder på arbeidsplassen
- Endring i fravær mønsteret i jobbsammenheng
- Endring i jobbutførelse
- Endring generelt i atferd
- Rusrelaterte signaler som alkohol lukt på dagtid, virker ruspåvirket
- Overstadig beruselse i sosiale sammenhenger

Hva kan du som kollega/leder gjøre:

- Finn riktig sted og tid for en samtale
- Det viktigste du gjør er å formidle din bekymring
- Vis at du ønsker å hjelpe vedkommende
- Hva gjør deg bekymret? Vær spesifikk. Formidle hendelser som endring i sykefravær, atferd, jobbprestasjoner osv. Baser samtalen på egne observasjoner
- Ikke forvent innrømmelser når du tar opp din bekymring med vedkommende. Din oppgave er ikke å identifisere et problem eller stille diagnose, men å reagere på endringer som fører til negative konsekvenser for arbeidssituasjonen

Hvor kan du henvende deg for å få råd?

- HR avdelingen i selskapet er en viktig ressurs og støttespiller i forbindelse med mistanke og oppfølging av rusmisbruk hos ansatte.
- AktiMed bistår ledere og ansatte med veiledning og råd med mistanke om rusproblematikk. Ta kontakt med din lokale AktiMed representant for bistand.
- Akan: Akan (kompetansesenter for rus – og avhengighetsproblematikk på arbeidsplassen) er et trepartssamarbeid mellom partene i norsk arbeidsliv. Akans hovedoppgave er å forebygge rusmiddelproblemer i norsk arbeidsliv, samt å bidra til at ansatte med rusmiddelproblemer får hjelp. Aker tilbyr kunnskap om hvordan du som leder og kollega snakker om og håndterer uønsket atferd knyttet til alkohol, spill problematikk, medikamenter og narkotika i jobbsammenheng. De har også en veiledningstelefon hvor leder og ansatte kan få generell veiledning eller spørre om råd i konkrete saker. Akan kan kontaktes på telefon 22 40 28 00. Du kan være anonym hvis du ønsker det. De kan også treffes på chat, se deres webside: <https://akan.no/veiledning/>

Vil du sjekke dine alkoholvaner? Balance er et internettbasert, helsefremmende tilbud til de som vil sjekke, og eventuelt justere sine alkoholvaner. Det er et internettbasert program som har som mål å øke bevisstheten rundt eget alkoholkonsum: <http://www.easychange.no/balance-drikke-mindre/>

Kilde: akan.no, [mestringshusene](http://mestringshusene.no).