

 **Skeiv Ungdom**
for mangfold / mot diskriminering



RUS



HELSE





**EN INFORMASJONSBROSJYRE
SKREVET AV SKEIV UNGDOM**

INNHold

5

KJÆRE DU SOM LESER DETTE

7

HVA ER PSYKISK HELSE?

- 9 Tips skrevet av noen i Skeiv Ungdom
- 11 Forebygge og takle stress
- 12 Tiltak som kan forebygge og lindre stress

15

NORMER OG MINORITETSSTRESS

- 15 Hva er normer?
- 15 Hva er minoritetsstress?
- 16 Stress og selvmedisinering

19

RUS OG NORMER

- 19 Rusnormer
- 20 Rusmidler

25

RUS OG SEX

- 26 Hva er chemsex?
- 27 Sikkert og samtykkende
- 28 Refleksjonsspørsmål

29

RUSVETTREGLENE

30

HJELP OG MER INFORMASJON

31

KILDER OG TAKK TIL



KJÆRE DU SOM LESER DETTE!

Jeg er 27 år og er tillitsvalgt i Skeiv Ungdom. Jeg vokste opp i et miljø der det å være skeiv ble sett veldig ned på. Da jeg ble 23 år, fant jeg heldigvis plassen min i Skeiv Ungdom og i det skeive miljøet.

Da jeg var 22, førte minoritetsstresset, og at jeg ikke fikk være meg selv, til at jeg prøvde å ta mitt eget liv. Heldigvis klarte jeg ikke det. Forsøket sendte meg inn i et miljø for personer som slet med psykisk uhelse. Rus var et gjentakende element her. Det gjorde at jeg hadde kontakter da jeg ville ha noe. Jeg havnet også i et miljø hvor det å ruse seg var altoppslukende. Jeg fant ut at for å få det bedre, måtte jeg bli glad i meg selv. Det var en veldig vanskelig prosess, og noen ganger brukte jeg hasj for å flykte fordi det ble for vanskelig, blant annet på grunn av internalisert transfobi. Jeg visste at rus ikke var en langvarig løsning på utfordringen min. Jeg begynte å utforske det skeive miljøet. Jeg begynte å leke med sminke, og etter en stund fant jeg ut at det føltes riktig å bytte navn og begynne på hormoner. I denne perioden lærte jeg at det er viktig å ha et bevisst forhold til rus.

- Eva i Skeiv Ungdom (Revidert)



HVA ER PSYKISK HELSE?

Alle har en psykisk helse – hvordan vi har det inni oss. Det er en utdatert og kunnskapsløs fordom at bare psykisk syke har en psykisk helse. Akkurat som den fysiske helsen vår kan den psykiske helsen være dårlig eller god, eller midt på treet. Det er mye som påvirker vår psykiske helse. I denne brosjyren snakker vi mye om psykisk uhelse. Når vi har psykisk uhelse, kan vi be om hjelp, men den største jobben må vi gjøre selv. De vi spør om hjelp fra, kan bare hjelpe oss til å hjelpe oss selv. Vår psykiske helse svinger uten at det er farlig eller unaturlig, men når vi får for mange svingninger eller for mange følelser av tristhet, stress og lignende, kan det være lurt å gjøre noe med det. Derfor har vi noen tips og råd som kan være til hjelp.

Ordforklaringer

Minoritetsstress

En tilleggsbelastning som mennesker fra stigmatiserte grupper utsettes for på grunn av sin minoritetsposisjon. (Kilde: Bufdir)

Internalisere

Å tilpasse seg og etterleve gitte normer, kulturer, vaner og liknende. (Kilde: Store norske leksikon)

Internalisert transfobi

Transfobi er frykt for transpersoner og transseksualitet, som kan komme til uttrykk i fordommer og sinne. De av oss som er trans, kan ha internalisert samfunnets transfobiske holdninger, som har blitt til en frykt eller avsky for sin egen kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk. (Kilde: Bufdir)



Dette er en liste med tips skrevet av noen i Skeiv Ungdom. Den er personlig og godt brukt – nettopp derfor er det også bevist at den fungerer godt for vedkommende. Hver og enkelt av oss kan lage vår egen liste med slike tips, som vi kan bruke når vi har det vanskelig.

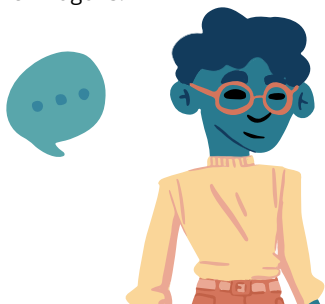
1 Du er den viktigste personen i ditt liv
Gjør det som gjør deg glad, ikke det andre blir glad for at du gjør.

2 Hvis du føler deg alene, finn andre skeive. Det er mye god mental helse i personer som står i det samme som du gjør, og som du kan identifisere deg med.

3 Finn hobbyer du trives med, gjerne noe du kan gjøre alene og noe du kan gjøre sammen med andre. For eksempel plantestell, lese bøker, og gruppetrening/lagsport. Mange skeive liker Harry Potter og spiller Dungeons & Dragons.

4 Du trenger ikke personer som får deg til å føle deg dårlig i livet ditt. Ikke godta at andre har det bra på din bekostning. Det gjelder uansett om det er et familiemedlem eller venner du må kvitte deg med. Du kan finne deg andre venner og en annen familie i venner og bekjente.

5 Vær stolt av deg selv. Det er viktig å være bra nok for deg selv, ikke for andre. Transmenn er menn, transkvinner er kvinner, og ikke-binære er valid (red. engelsk for gyldig). Uansett hva andre forteller deg og uansett hva du sliter med, er du bra nok.



Ordforklaringer

Trans

Paraplybetegnelse for personer som helt eller delvis identifiserer seg som noe annet enn det kjønnen de ble tildelt ved fødsel. Transpersoner kan ha mange forskjellige kjønnsidentiteter og kjønnsuttrykk. Man kan identifisere seg som kvinne eller mann, veksle mellom ulike kjønn, identifisere seg et sted midt i mellom mann og kvinne, eller som et kjønn helt utenfor tokjønnsnormen. (Kilde: Skeiv Ungdom)

Ikke-binær

En person som ikke opplever å passe inn i kategoriene «mann» eller «kvinne». Noen identifiserer seg som noe midt i mellom kvinne og mann, andre identifiserer seg bare som mennesker. Dette har ikke sammenheng med hvordan kroppen ser ut, men handler om kjønnsidentiteten. I samfunnet deles ofte kjønn inn i to kategorier, jente og gutt. Binær betyr todelt. Denne inndelingen passer ikke for oss alle. (Kilde: Skeiv Ungdom)



FOREBYGGE OG TAKLE STRESS


Det er helt vanlig å være litt stressa, spesielt når vi er unge. Det er ikke farlig å kjenne på stress, men noen ganger kan det bli litt for mye og vi kan trenge å ta noen pauser for å roe ned. Det er ikke alltid sånn at vi kan forebygge stress ved å unngå stressende situasjoner. Det vi derimot kan gjøre, er å utvikle måter å håndtere stressende situasjoner på – Med slike tiltak kan vi minske kjipe følelser som oppstår når vi er stresset. selv tid og rom til å sørge dersom du føler at det er det du trenger.



TILTAK SOM KAN FOREBYGGE OG LINDRE STRESS

- ♥ Ta deg tid til å kjenne på de negative følelsene Det er viktig å gi seg selv tid og rom til å sørge dersom du føler at det er det du trenger.
- ♥ Alle følelser er lov å føle
- ♥ Snakk med en venn om hva du føler
- ♥ Be om hjelp hos helsepersonell Hvis du har problemer med å takle vonde følelser og tanker alene.
- ♥ Sett grenser for deg selv
- ♥ Prøv å tenke positivt. Fokuser på det du kan gjøre noe med, istedenfor å tenke på det du ikke kan gjøre noe med.



- 
- ♥ Sett ned tempoet. Du trenger ikke å være raskest og best på alt.
 - ♥ Gjør ditt beste og ikke vær redd for å gjøre feil
 - ♥ Hvil deg nok. Bruk helger, ferier og pauser i hverdagen til å roe ned.
 - ♥ Få nok og god søvn. Lag gode rutiner for nattesøvnen din.
 - ♥ Lytt til kroppen din. Hvis du kjenner deg svimmel, kan dette være kroppen din som forteller deg at du trenger en pause.
 - ♥ Trening er en god måte å takle stress på. Samtidig er det godt for kroppens hormoner, som styrer følelser som stress og lykke.
 - ♥ Noen ganger er det også nødvendig med medisiner Det er heller ingen skam å bruke medisiner til å hjelpe deg for eksempel ved depresjon. Medisiner alene vil ikke løse noe, men det kan være en god hjelp på veien til at du får det bedre.





NORMER OG MINORITETSSTRESS

HVA ER NORMER?

En norm er en slags uskrevne lov som vi som samfunn ofte er enige om at skal gjelde. Vi har for eksempel en samfunnsnorm som sier at vi ikke skal snike i køen, og vi har normer som sier at vi skal holde opp døra for den som kommer bak oss. Vi har også kjønnsnormer – for eksempel om at gutter ikke kan gå i kjole. Bryter vi denne normen, kan det i enkelte situasjoner dessverre føre til trakassering. Vi i Skeiv Ungdom ønsker et samfunn fri for disse kjønnsnormene, slik at vi alle kan uttrykke oss slik vi selv ønsker. Det er det Skeiv Ungdom mener når vi sier at vi er en normkritisk organisasjon.

HVA ER MINORITETSSTRESS?

Minoritetsstress er som tidligere nevnt en ekstra belastning vi føler fordi vi tilhører en minoritet. De av oss som tilhører en minoritet, kan ofte oppleve stress fordi vi skiller oss ut fra normen. Vi lever i et samfunn som har sterke forventninger til at vi skal være heterofile cispersoner, og det å være skeiv og/eller trans vil da føles som å være del av en minoritet. Vi kan dermed oppleve en følelse av psykisk stress fordi vi ikke ser eller finner mennesker som ligner på oss selv, eller som vi ikke føler fellesskap med. Vi kan utvikle minoritetsstress på grunn av opplevd diskriminering, mobbing, utenforskap, ensomhet, fordommer, stigmatisering og skam, internalisert skeivfobi og følelsen av annerledeshet.

STRESS OG SELVMEDISINERING

Minoritetsstress kan ofte utvikle seg til psykiske lidelser, som for eksempel angst og depresjon, som i sin tur kan føre til at vi sover dårlig og har mindre lyst til å gjøre fysiske aktiviteter. Det kan også påvirke hvordan vi oppfører oss rundt andre mennesker. Det kan også føre til at vi ser etter måter å dempe symptomene på ved å for eksempel røyke, drikke alkohol eller bruke andre rusmidler.

Ordforklaringer

Internalisert skeivfobi

Skeivfobi, eller for eksempel homofobi, er frykt for skeive og homoseksualitet, som kan komme til uttrykk i fordommer og aggressivitet. Personer som selv er skeive, kan ha internalisert samfunnets skeivfobe/homofobe holdninger, som har blitt til en frykt eller avsky for sin egen og andres seksuelle orientering. (Kilde: Bufdir)

cisperson

En person som identifiserer seg med det kjønnnet vedkommende fikk tildelt ved fødsel. For eksempel en person som har penis og som ble tildelt kjønnnet gutt ved fødsel, og som ser på seg selv som gutt. Cis er latin for «på samme side». Det er en sterk forventning i samfunnet om at man skal være cisperson. (Kilde: Skeiv Ungdom)





RUS OG NORMER

Rusmidlers effekter på kroppen etterligner den naturlige rusen som kroppen produserer. Endorfiner, dopamin og serotonin er noen av stoffene kroppen lager selv. Kroppen lager rus når vi får adrenalinkick, er forelsket, har sex, trener, spiser god mat eller liknende. Inntak av rusmidler kan forstyrre balansen og produksjonen av disse naturlige stoffene.

RUSNORMER

Rusnormer er en del av norsk kultur og finnes også i mange andre samfunn. Rusnormen i Norge sier for eksempel at det er vanlig å drikke alkohol ute på byen i helgen, eller bli full på fest. Rusnormer finnes også i skeive miljøer – for eksempel er Pride-festivalene sterkt preget av alkoholsalg. Til tross for at disse normene finnes, betyr det ikke at vi må følge dem. Hvis vi ikke vil bruke rusmidler, som for eksempel alkohol, så må vi selvsagt ikke det. Det er viktig at det finnes rusfrie møteplasser for skeive, men det betyr ikke at møteplasser med rus må fjernes. For mange skeive kan det oppleves som positivt med steder hvor rus er involvert og hvor vi kan utfolde oss selv, vår seksualitet og kjønnsidentitet.

Mer informasjon om trygg bruk av rusmidler kan også finnes på rusopplysningen.no.



RUSMIDLER

Det finnes tre kategorier for rusmidler: noen rusmidler gjør at du blir mer avslappet, noen gjør at du blir mer gira og noen kan gjøre at du får hallusinasjoner.

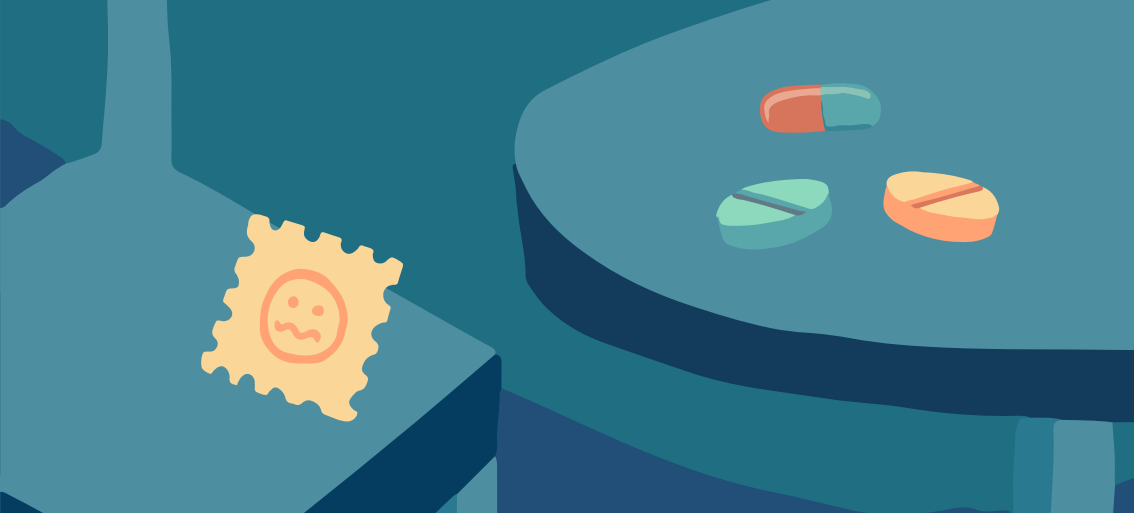
Sentraldempende

Sentraldempende midler er midler som øker tretthetsfølelsen, og som kan gjøre deg sløv eller bevisstløs. Eksempler på sentraldempende rusmidler er alkohol, opioider og GHB. Alkohol er lovlig i Norge og svært utbredt i befolkningen. Alkoholrus påvirker impuls kontroll og dømmekraft. Alkohol er det rusmid-

delet som påfører mest skade i samfunnet, mye på grunn av hvor mange som bruker det, og hvordan det virker. Opioider er angstdempende og bedøvende, og blir ofte brukt til smertelindring. Opioider er svært vanedannende og kan gjøre deg avhengig etter bare en ukes daglig bruk.

Sentralstimulerende

Sentralstimulerende midler er midler som stimulerer psykiske funksjoner og demper tretthet, tørst og sultfølelse. Disse midlene kan også gi økt følelse av glede, energi og



empati. De kalles sentralstimulerende fordi de stimulerer sentralnervesystemet, det vil først og fremst si hjernen. Eksempler på sentralstimulerende rusmidler er kokain, amfetamin, metamfetamin (en kraftigere variant av amfetamin) og MDMA (virkestoffet i ecstasy). Selv om de nevnte rusmidlene tilhører samme kategori, har de ulike kvaliteter og noen er mer avhengighetsskapende enn andre. Metamfetamin, amfetamin og kokain er avhengighetsskapende, og kokain er svært skadelig for hjertet.

Hallusinogener

Hallusinogener er en fellesbetegnelse på rusmidler som påvirker sentralnervesystemet, og som først og fremst forårsaker en endret bevissthetstilstand. Disse kalles hallusinogene ettersom hallusinasjoner kan forekomme ved bruk av slike rusmidler. Det finnes en rekke forskjellige hallusinogener, både syntetiske og naturlige. Eksempler på naturlige hallusinogener er fleinsopp, meskalin og DMT. Eksempler på syntetiske hallusinogener er LSD (lysergsyredietylamid) og PCP (phencyclidine).

Bruk

Rusmidler har en etablert plass i samfunnet vårt og det er derfor svært viktig å lære seg effekten av bruk og effekten av å blande rusmidler. Uavhengig om du bruker rusmidler selv eller kjenner noen som bruker det, er denne kunnskapen viktig fordi det er forebyggende og skaper trygghet. Dersom du skal bruke et rusmiddel, er det viktig å lære seg hvordan det fungerer på forhånd, samt hvordan det reagerer sammen med andre rusmidler. Det er også viktig å sjekke at rusmiddelet du skal ta, er av trygg kvalitet.

Medisiner og rusmidler

Dersom en tar antidepressiva – medisiner mot depresjoner, som skal jevne ut humøret – kan inntak av rusmidler påvirke medisinenes virkning og i verste fall ha helseskadelige konsekvenser. Rusmidler som MDMA vil ikke ha særlig effekt dersom en går på antidepressiva av typen SSRI (selektiv, serotonin reopptaks inhibitor). Eksempler på SSRI-antidepressiva er Sertralin, Escitalopram og Citalopram. Siden rusmiddelet ikke gir den effekten man ønsker, er faren at man tar mer enn nødvendig. Dette kan føre til overdose. Dersom en bruker medisiner som Tramadol eller litium, skal man ikke bruke MDMA eller hallusinogener ettersom det kan føre til anfall.

Mer informasjon om trygg bruk av rusmidler kan også finnes på rusopplysningen.no.





Ordforklaringer



Chemsex

Ordet beskriver et fenomen som har sin opprinnelse i det skeive miljøet, først og fremst blant menn som har sex med menn. Ved chemsex kombineres sex bevisst med bruk av ulovlige rusmidler. (Kilde: Rusopplysningen)

RUS OG SEX

Noen av oss velger, enten bevisst eller ubevisst, å bruke rusmidler samtidig som vi har sex.

Spontan og bevisst kombinasjon

Det er ganske vanlig å møte potensielle sexpartnere i settinger hvor rusmidler blir brukt, for eksempel ute på byen og på fest. Derfor blir rus ofte en del av sex uten at vi nødvendigvis planlegger det. Mange av oss vil finne det naturlig å for eksempel drikke alkohol på en date, men ikke nødvendigvis tenke på at dette er et rusmiddel. Dette kan føre til at vi tar valg vi vanligvis ikke ville gjort i edru tilstand.

Noen velger også å kombinere sex og rus bevisst for å forandre hvordan de selv opplever sexen eller for å prestere bedre for andre. Rusmidler kan gjøre det lettere å bli kåt, slappe av eller holde seg våken. De kan også gjøre sex mer følelsesladet, øke følsomheten for berøring eller forsterke orgasmer. Samtidig kan de brukes til å redusere følsomhet, typisk for å kunne holde ut lenger, men enkelte kan også bruke dem til å dempe fysisk smerte eller vonde følelser i forbindelse med sex.

De vanligste rusmidlene som brukes i forbindelse med sex er de som er mest utbredt i samfunnet, først og fremst lovlige rusmidler som alkohol, koffein og nikotin. Men blant de av oss som bevisst kombinerer sex og rus, brukes imidlertid også ulovlige rusmidler. De mest utbredte ulovlige rusmidlene i Norge er cannabis, kokain, MDMA og amfetamin.

(Kilde: Rusopplysningen)

HVA ER CHEMSEX?

Chemsex er et begrep som beskriver sex som er påvirket av «chemicals», eller rusmidler. Som nevnt kan rusmidler bidra til mer nytelse og utholdenhet, og her er det noen spesifikke rusmidler som brukes mer enn andre. Eksempler på disse er GHB, ketamin og amfetamin med flere.

Begrepet «chemsex» beskriver et fenomen som har sitt utspring i det skeive miljøet, først og fremst blant menn som har sex med menn. Chemsex skjer gjerne på egne fester hvor menn treffes for å ha sex med hverandre, og sexen kan i noen tilfeller pågå over flere dager. De siste årene har det vokst frem en egen chemsex-subkultur på sjekkeapper og nettsamfunn.

Chemsex medfører en del unike utfordringer og risikomomenter knyttet til både rus og sex. Du kan lese mer om chemsex og finne risikoreducerende råd på nettsiden til Chemfriendly Norge: chemfriendly.no.

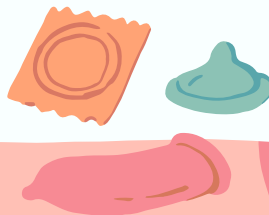
6 viktige ting å huske på ved kombinasjon av sex og rusmidler (hentet fra rusopplysningen.no)

- Senket terskel for ubeskyttet sex
- Økt risiko for å få sår eller rifter
- Nedsatt evne til å ta ivareta egen trygghet
- Nedsatt evne til å tolke andres signaler
- Forsterkning av tvangspreget atferd
- Farlige interaksjoner med potensmidler



SIKKERT OG SAMTYKKENDE

Det er viktig at alle parter som er med og har sex, samtykker til dette. Når vi sier samtykke, mener vi et entusiastisk samtykke, et ivrig «ja, det vil jeg!», ikke et tvilende samtykke. Det er spesielt viktig at man snakker ordentlig sammen om samtykke når man skal ha sex, men når man skal bruke rusmidler i tillegg, vil det være nødvendig å ta disse samtalene i god tid i forkant. Det er også veldig viktig å huske på at sex må praktiseres så sikkert som mulig – det vil si at vi tar vare på vår egen og andres helse. Det kan vi gjøre ved for eksempel å bruke kondom for å beskytte oss selv mot seksuelt overførbare infeksjoner. Vi kan også ta vare på hverandres helse ved å prate sammen underveis og spørre hverandre om hvordan vi synes det går.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Dersom du ønsker å bruke rusmidler er det lurt å stille seg selv noen refleksjonsspørsmål først:

- Hvorfor ønsker jeg å ruse meg nå?
- Har vi som skal være med på dette, blitt enige om regler først?
- Har jeg en edru person jeg kan kontakte dersom jeg trenger det?
- Har jeg en hviledag før jeg skal på skole/ jobb?
- Har jeg det godt og trygt sammen med de jeg skal bruke rusmiddel sammen med?



RUSVETTREGLENE



Det er viktig å huske på at rusvettreglene varierer litt fra rusmiddel til rusmiddel, men disse ti punktene er et godt utgangspunkt for å ferdes tryggere:

- 1** Vit hva du tar. Bruk gjerne hurtigtest, men husk at det kun gir en pekepinn. Bruk aller helst analysetjenester som Energy Control.
- 2** Hvis du likevel tar noe du ikke er sikker på hva er: Ta veldig lite, og vent. Merker du ingenting, eller føles rusen feil, skal du ikke ta mer.
- 3** Les deg alltid opp om et rusmiddel før du prøver det. Din trygghet er ditt ansvar!
- 4** Hvis du har en diagnose eller går på medisiner, må du finne ut om dette kan påvirke rusmiddelets virkning.
- 5** Vær svært varsom med rusmidler du reagerer helt annerledes på enn de rundt deg.
- 6** Bestem deg for hva du skal ta mens du er edru. Unngå å ta avgjørelser om rusmiddelbruk mens du er ruspåvirket.
- 7** Unngå helst å kombinere rusmidler, og kombinér ALDRI flere sentraldempende stoffer.
- 8** Ikke bruk rusmidler i utrygge omgivelser eller med folk du ikke stoler på.
- 9** Vær særlig varsom med rusmidler hvis du er under 20 år.
- 10** Ved mistanke om overdose eller annen bekymringsfull reaksjon: Ring 113!

(Kilde: Rusopplysningen)

HJELP OG MER INFORMASJON

Hjelpetiltak og Informasjon om ulike hjelpeinstanser du kan ta kontakt med.

Ungdomstelefonen

Ungdomstelefonen er Skeiv Ungdoms telefontjeneste. 400 00 777 eller ungdomstelefonen.no

Barn av rusmisbrukere

BaRsnakk, egen chattetjeneste for barn og ungdom på barnavirus.no

Rustelefonen

08588 eller rustelefonen.no.

Støttetelefonen til landsforbundet mot stoffmisbruk

80040

Kors på halsen

Er du under 18 år, kan du kontakte Kors på halsen og snakke om hva som helst – trygt, gratis, og anonymt – 800 30 021

Landsforeningen for forebygging av selvmord og selvskading

414 69 427

Hjelpetelefonen

For deg som trenger noen å snakke med om utfordringer i livet. Du kan også få informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud. – 116123

Relevante organisasjoner:

- Skeiv Ungdom
- Skeiv Verden
- Salam Norge
- Mental Helse Ungdom
- Chemfriendly
- Foreningen Tryggere Ruspolitikk
- RIO – en landsdekkende brukerorganisasjon på rusfeltet
- Helseutvalget

KILDER

Skeiv Ungdom
Norsk Helseinformatikk
Sex og samfunn
Rusopplysningen

Stubberud, E., Prøitz, L., Hamidiasl, H. (2018)
Den eneste skeive i bygda? Unge lhbt-personers bruk av kommunale helsetjenester.

Anderssen, N., Malterud, K. (2013) Seksuell orientering og levekår.

Matthews, C.R., Lorah, P., Fenton, J. (2006)
Treatment experiences of gays and lesbians in recovery from addiction: A qualitative inquiry. *Journal of Mental Health Counseling*.

TAKK TIL

Eva Henriksen
Luca Ovedie F. Amundsen
Stine Frogner Tømmervold
Andrés Lekanger
Mikkel Ihle Tande

En stor takk til alle gode kolleger i Skeiv Ungdom

Illustrert og designet av:
Ina Viet Ha Vangen





Skeiv Ungdom

For mangfold / mot diskriminering



Trykksak
2041 0672



Miljøfyrtårn®