



FORÆLDREVEJLEDNING

RUNDT OM RUSMIDLER

HVORFOR

Hvorfor skal du som forælder have en viden om unge og rusmidler?

Som forælder har du en afgørende betydning for, hvilket forhold dit barn får til rusmidler.

I den periode, hvor dit barn er på vej ind i ungdomslivet, er det særlig vigtigt, at du viser interesse for og har en holdning til rusmidler. Derved er du med til at sikre dit barns sundhed, trivsel og udvikling.

Dit barns overgang til ungdomslivet er en periode med nye oplevelser og udfordringer. Det er en periode, hvor dit barn udvikler sin selvstændighed og identitet både personligt og i samværet med andre.

Fællesskabet er en vigtig og naturlig del af ungdomslivet. Derfor er det vigtigt, at dit barn får samvær og glæde med vennerne. Samtidig er det vigtigt, at du beskytter ham/hende mod de negative konsekvenser, som er forbundet med for eksempel mødet med rusmidler.

Denne pjeces indeholder viden, fakta og vejledning, som kan hjælpe dig med at opstille sunde rammer for dit barn omkring alkohol, stoffer og rygning.

Du kan læse pjecen i sin helhed og/eller slå op på de sider, der er relevante for dig og din teenager.

Rusmidler er en fælles betegnelse for stoffer, man kan indtage for at ændre, sløve eller stimulere sin psykiske tilstand.

Lovlige rusmidler er for eksempel tobak, alkohol, koffein (kaffe, cola).

Ulovlige rusmidler er for eksempel hash, heroin, kokain.

Påvirkningen af rusmidler er større på den unge hjerne, men hvordan?

Den unge hjerne er færdigudviklet omkring 25-års alderen. Derfor kan det være skadeligt for hjernecellerne at bruge rusmidler.

Unge hjerner reagerer kraftigere på rusmidler, dvs. at unge lettere mister kontrollen. Samtidig kan det blive et problem at lære nye ting.



Hvad kan være afgørende for, om og hvornår dit barn debuterer med rusmidler?

- Din holdning til rusmidler.
- Den unges holdning til rusmidler.
- Hvor let man kan få fat i rusmidler.
- Om rusmidlerne er lovlige eller ulovlige.
- Unges sårbarhed (for eksempel stress eller negative begivenheder).
- Unges robusthed (for eksempel at den unge står ved sine egne holdninger og kan sige fra).
- Høj impulsivitet. Unge med høj impulsivitet er i større risiko for at bruge rusmidler.
- Overgangen fra skole til ungdomsuddannelse.

TEGN PÅ HØJ IMPULSIVITET

- Tendens til at være sensationssøgende.
- Tendens til at handle overilet, når man er stærkt følelsesmæssigt påvirket, som for eksempel når man er vred eller begejstret.
- Problemer med at færdiggøre ting, fordi de er kedelige eller svære.

IMPULSIVITET



Det er vigtigt at have en dialog med unge med høj impulsivitet. Tal om, hvad det betyder for dem at være impulsive, og hvad de med fordel kan være opmærksomme på.

DIALOG OG AFTALER

Det er vigtigt at have en åben dialog med dit barn om rusmidler.

- Tag initiativ, lyt og vær nysgerrig.
- Vær opmærksom på, at dine holdninger til for eksempel alkohol, rygning og stoffer påvirker barnet fra en tidlig alder - og ikke kun i barnets teenageår.
- Vær tydelig over for dit barn i forhold til, hvad der er aftalt, og hvad der forventes af ham/hende.
- Gør det tydeligt for dit barn, at du altid er klar til at hjælpe og træde til, hvis der opstår problemer med rusmidler ved eksempelvis fester osv.
- Snak med dit barn om hans eller hendes fremtid og overgangen til ungdomsuddannelsen. Skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse kan være forbundet med mange usikkerheder som eksempelvis ny vennekreds, den unges forventninger til uddannelsen, festkulturen og de nye fællesskaber.
- Tal med dit barn om, hvordan man siger fra, hvis man ikke har lyst til at være med (se boksen Gode råd).
- Samarbejd med skolen og de andre forældre, således der er klare retningslinjer for rusmidler og fester. Klasse-/forældre aftaler kan være med til at give tryk både for forældrene og børnene/de unge. Forældresamarbejdet er med til at mindske flertalsmisforståelser blandt børn og forældre.

FLERTALS- MISFORSTÅELSE

- Flertalsmisforståelser opstår, når man tror, at det er de fleste, der gør bestemte ting, selvom det faktisk kun er få.
- Flertalsmisforståelser er ofte med til at bestemme børn og unges adfærd.
- For eksempel hvis man tror, at det er normalt at drikke sig fuld hver weekend, så vil man også oftere selv gøre det.
- Derfor er det vigtigt at være undersøgende sammen med sit barn om, hvad der er fakta eller flertalsmisforståelser.

GODE RÅD

Det kan være svært at vide, hvordan du kan støtte dit barn i at sige fra i forhold til rusmidler. Herunder er et par gode råd, du kan bruge i samtalen med dit barn.

1 MÆRK EFTER

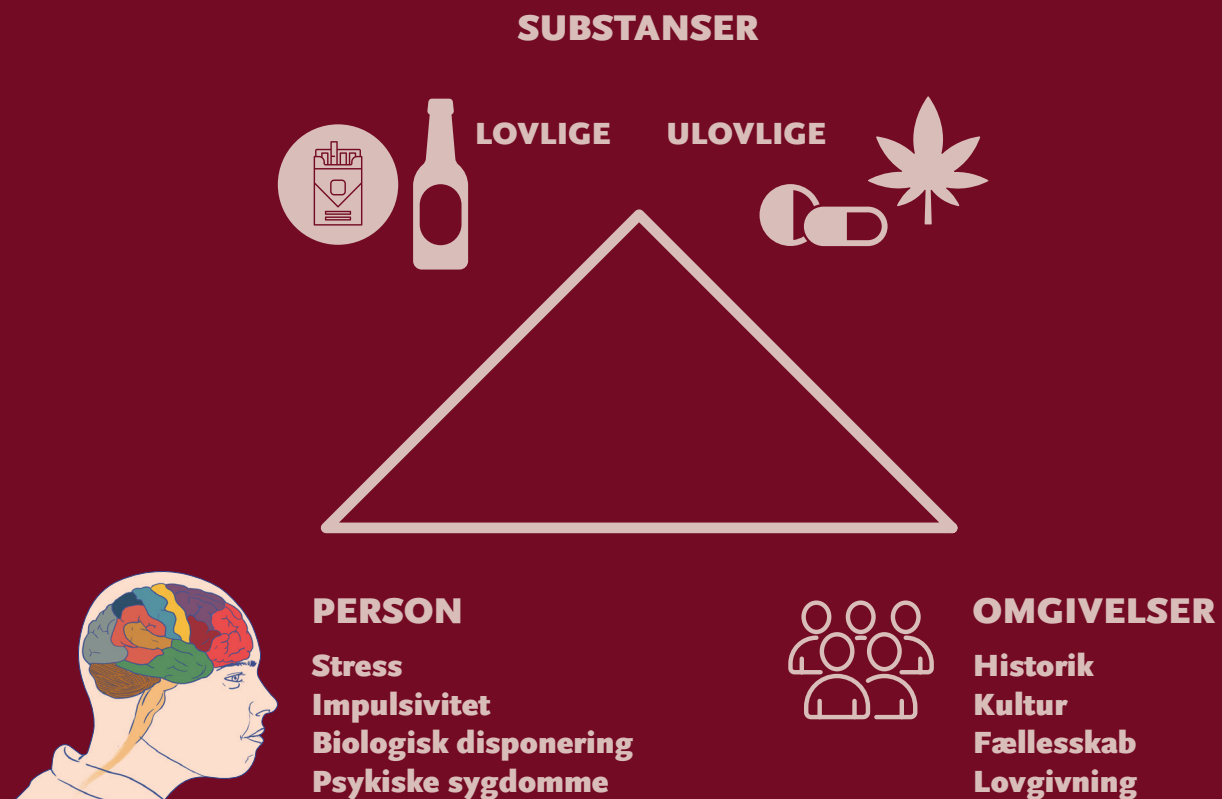
Tal med dit barn om, at man gerne må stoppe op og mærke efter: Hvilke følelser har han/hun i kroppen? Hvis man føler sig usikker, nervøs, bange eller presset, skal man lytte til sig selv. Det kan være et tegn på, at man skal sige fra.

2 SIG DET TYDELIGT

Det er ikke sikkert, ens venner ved, hvordan man har det. Derfor skal man sige det. Man kan først sige det til sig selv: "Det er min beslutning, og jeg forventer, at den bliver respekteret." Sig derefter tydeligt fra. Tit kan man bare sige: "Nej, det har jeg ikke lyst til." Det er vigtigt, at man er ærlig og ikke kommer med undskyldninger.

3 DET ER ALDRIG FOR SENT AT SIGE FRA

Robuste unge træffer egne valg, men selv en robust ung kan have svært ved at sige nej. Det kan også være svært i situationen at mærke, hvad der er det "rigtige" valg for en selv og ens liv. Derfor kommer man somme tider til at hoppe med på noget, man måske ikke har lyst til. Men det er aldrig for sent at sige fra. Tal med dit barn om, at man altid kan sige fra, også efter noget er sket: "Det der havde jeg det faktisk ikke godt med. Det har jeg ikke lyst til at gøre igen!"



Figur 1. Tre afgørende elementer ift. brugen af rusmidler.

FRA FORBRUG TIL MISBRUG

Som forælder skal du være opmærksom på dit barns risikoforbrug af rusmidler. Et risikoforbrug er, hvor forbruget begynder at give problemer. For eksempel at forbruget af alkohol eller stoffer i week-enden går ud over koncentrationen og indlæringen.

Overgangen fra risikoforbrug til misbrug er flydende, og det kan være svært at afgøre, om den unges brug af rusmidler er blevet til et misbrug.

Misbrug kendetegnes ved, at den unge ændrer karakter og eksempelvis har svært ved at passe sin skole. Derudover giver misbrug helbredsmæssige og psykiske problemer. Der er således tale om misbrug, når forbruget begynder at have konsekvenser for hverdagen og skabe problemer.

Omgivelserne kan opleve det som et problem, før den unge kan/vil erkende problemet. Derfor er det vigtigt at søge hjælp og rådgivning.

LOVGIVNING OM RUSMIDLER

§ Hvad siger loven om alkohol?

- Det er forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år.
- Det er forbudt at sælge stærkere alkohol med 16,5 % eller derover til unge under 18 år.

§ Hvad siger loven om hash og andre stoffer (narkotikalovgivningen)?

- Det er forbudt at indføre, udføre, sælge, købe, udlevere, modtage, fremstille, forarbejde og besidde stoffer.

§ Hvad siger loven om tobak, snus og e-cigaretter?

- Det er forbudt at sælge tobak til unge under 18 år.
- Det er forbudt at sælge snus – uanset køberens alder.
- Det er forbudt at sælge e-cigaretter med eller uden nikotin til unge under 18 år.

ALKOHOL

Flere undersøgelser viser, at alkoholforbruget er faldende blandt de unge i Danmark. Dog er danske unge fortsat førende i druk sammenlignet med unge i andre europæiske lande.

De unges store alkoholforbrug er et fænomen, som har rødder i den danske alkoholkultur.

Højt alkoholforbrug har sundhedsmæssige, personlige og økonomiske omkostninger. Derfor er det vigtigt med en tidlig, forebyggende indsats, da alkoholvaner i ungdomsårene har en betydning for alkoholvanerne resten af livet.

Unge, der i teenageårene har et stort forbrug af alkohol, har en større risiko for senere i livet at drikke mere end andre voksne.

Børn af forældre, som synes, det er ok, at børn drikker alkohol, drikker 10 gange mere end børn, hvis forældre synes, det er forkert.

HVAD DU SOM FORÆLDER KAN GØRE

- + **Sæt grænser: Børn drikker mere, hvis deres forældre giver dem lov.**
- + **Lav aftaler med dit barn. Unge, der har aftaler med forældre, drikker mindre.**
- + **Forvent, at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol (Sundhedsstyrelsens anbefaling).**
- + **Udtryk en fast holdning i forhold til børn og unges alkoholforbrug.**
- + **Lær dit barn, hvad genstand er.**

÷ **Lad være med at give eller at købe alkohol til dit barn. At tilbyde børn alkohol hjemme øger deres forbrug.**

÷ **Vær opmærksom på egne alkoholvaner.**

÷ **Vær opmærksom på ikke kun at tillægge alkohol positive værdier, som f.eks. at det er sjovt eller sejt at drikke alkohol.**

GODT AT VIDE, når du taler med dit barn om alkohol?

- Sen alkoholdebut kan nedsætte risikoen for, at den unge senere får et stort og problematisk alkoholforbrug.
- Unge, der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde at ryge og eksperimentere med stoffer.
- Alkohol er vanedannende, og udviklingen af afhængighed sker særligt hurtigt hos de unge.
- Alkohol har store skadevirkninger på hjerne og krop, når man drikker 5 genstande eller mere ved samme lejlighed.
- Alkohol øger risikoen for ca. 60 sygdomme, herunder kræft.
- Unge, der ikke drikker alkohol, er mindre udsatte for ulykker, slagsmål, uønsket eller ubeskyttet sex og andre negative hændelser.
- Alkohol kan blandt andet medføre dårlig fysisk, social og psykisk trivsel.

TOBAK OG NIKOTIN

De skadelige virkninger af rygning og tobak er velkendte, men færre kender til de forskellige nikotinprodukter og de helbredsmæssige risici ved at bruge dem. Eksempler på nikotinprodukter: Nikotinposer, e-cigaretter (Puff bar og Elf bars) osv.

Nikotin er et giftstof, som kroppen optager via lunger, slimhinder og huden. Herfra føres det hurtigt med blodet til hjernen og ud til hele kroppen. Tidligere brugte man nikotin som sprøjtegift i landbruget.

Nikotin og tobak er særligt farlige for børn og unge, fordi nikotin kan skade den unge hjerne. Hjernen er først færdigudviklet, når man er 25-30 år gammel. Indtil da er hjernen meget følsom over for påvirkninger udefra, fx fra rusmidler (Sundhedsstyrelsen 2023).

Nikotin og tobak er stærkt afhængighedsskabende, og det er svært at stoppe et forbrug, når man først er startet.

HVAD DU SOM FORÆLDER KAN GØRE

- + **Forvent, at dit barn ikke ryger eller bruger andre nikotinprodukter.**
- + **Indfør et røgfrit/nikotinfrit hjem, da det forebygger, at børn og unge begynder at ryge eller bruger andre nikotinprodukter.**
- + **Tal om rygning og nikotin med dit barn.**
- + **Lav en aftale med din teenager om ikke at begynde med at bruge nikotin.**
- + **Tal med andre forældre om, hvordan I sammen kan opfordre de unge til at forblive nikotinfri.**

- ÷ **Børn af rygere har større risiko for at begynde at ryge. Hvis du selv er ryger, så undlad at ryge, når dit barn er til stede. Samme gælder brugen af nikotinprodukter.**
- ÷ **Giv eller køb aldrig cigaretter, e-cigaretter eller andre nikotinprodukter til dit barn.**
- ÷ **Undlad, at cigaretter og andre nikotinprodukter ligger fremme.**

E-CIGARETTER, FOR EKSEMPEL PUFF BARS /ELF BARS

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man ikke bruger e-cigaretter, da der på nuværende tidspunkt er betydelig usikkerhed om de mulige helbredsmæssige konsekvenser af brugen - særligt i forhold til konsekvenser på lang sigt. Dette gælder e-cigaretter både med og uden nikotin. Desuden indeholder e-cigaretterne væske med smagsstoffer, som kommer ned i lungerne. Indholdet af smagsstofferne ved vi meget lidt om. Men vi ved, at de ikke er sunde for luftvejene.

RØGFRI TOBAK, FOR EKSEMPEL SNUS OG NIKOTINPOSER

Røgfri tobak er yderst afhængighedsskabende og øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme, ligesom risikoen for at udvikle sår i mundhulen stiger ved brug af røgfrie tobaksprodukter, som optages oralt.

VANDPIBE

Røgen fra vandpibe indeholder samme giftstoffer, som findes i cigaretter samt giftstoffer fra forbrænding af kul. Mængden af røg, som inhaleres i ét sug fra en vandpibe, svarer ca. til mængden af røg fra én cigaret. Og mængden af røg, som den enkelte inhalerer i løbet af en vandpibesession, som varer ca. 1 time, er derfor betydelig.

GODT AT VIDE, når du taler med dit barn om tobak og nikotin?

- **Brugen af nikotin**
 - > kan give permanente skader på hjernen
 - > kan nedsætte koncentrationsevnen
 - > kan øge risikoen for psykisk sygdom, som fx angst og depression.
- **Rygning og brug af andre nikotinprodukter øger risikoen for hjertekar-sygdomme og lungesygdomme.**
- **En tidlig debut af nikotinprodukter kan have en skadelig effekt på den kognitive funktion bl.a. opmærksomhed og motivation.**
- **Nikotinindtag i barndommen og ungdommen kan få betydning for udviklingen af selvkontrol, herunder evnen til at regulere følelser og impulsivitet.**
- **Jo tidligere tobaksrygning og nikotinindtag påbegyndes, des større er risikoen for senere misbrug og afhængighed af andre rusmidler.**
- **Stress og nikotin kan påvirke hinanden negativt og være gensidigt forstærkende. Ved stresspåvirkning øges risikoen for at påbegynde et nikotinbrug, og omvendt øger nikotinbrug hos børn og unge risikoen for senere at udvikle en forhøjet stressfølsomhed.**



SCAN QR- KODE OG SE FILMEN
"NIKOTIN GUIDE TIL FORÆLDRE"

HASH

I lighed med andre rusmidler er hashforbrug forbundet med mange risici. Stoffet nedsætter bl.a. opmærksomheden, hukommelsen og indlæringen. Disse bivirkninger kan have en negativ effekt på den unges motivation og skolegang, specielt ved regelmæssig brug, hvor den unge bliver mere sløv og ligeglad.

Forbrug af alkohol, tobak og stoffer hænger tit sammen. Unge, der ryger og drikker alkohol, er ca. 7 gange mere tilbøjelige til at prøve hash og andre stoffer end unge, der ikke ryger eller drikker. Unge, der drikker 5 genstande eller mere 2-3 gange om måneden, eksperimenterer oftere med hash og andre stoffer.

HVAD DU SOM FORÆLDER KAN GØRE

+ **Udtryk en fast holdning i forhold til stoffer generelt.**

+ **Aflæs den unges signaler og vær opmærksom på adfærdsændringer.**

+ **Vær opmærksom på fysiske og psykiske tegn, som kan forbindes med stofforbrug. Fx røde øjne, snøvlende tale, sløvhed i bevægelserne, manglende motivation osv.**

+ **Vær opmærksom på skift i vennekreds.**

+ **Vær nysgerrig og spørgende i forhold til de fællesskaber, dit barn er en del af.**

MEDICINSK CANNABIS

Hash og medicinsk cannabis er to vidt forskellige ting, selvom de er fra samme plante. Medicinsk cannabis kan også fremstilles af kunstige stoffer. Formålet med medicinsk cannabis er at lindre sygdom og må kun købes og indtages med recept fra lægen.

ANDRE STOFFER

Der er meget få unge i skolealderen, som eksperimenterer med stoffer såsom kokain, ecstasy, MDMA eller lignende. Samtidig er det vigtigt, at du som forælder er opmærksom på den unges adfærd og signaler.

Tendenser ift. brug af rusmidler blandt de unge er skiftende. Nogle af disse tendenser er forbundet med store fysiske og psykiske risici. Det kan være brug af receptmedicin (se fanen om receptpligtig medicin), som ikke er tiltænkt personen, at blande hostesaft med alkohol eller inhalere lattergas for at opnå en rus.

Risikoen øges, når de unge blander de forskellige rusmidler. F.eks. vil det resultere i en øget risiko for iltmangel og dernæst kvælning, hvis indtagelsen af gas fra gaspatroner sker samtidig med indtagelse af alkohol eller andre sløvende rusmidler.

Skadevirkningerne på disse risikohandlinger er anseelige. Derfor skal du som forælder være informeret om og nysgerrig på tendenserne i dit barns festkultur og de fællesskaber, dit barn indgår i.

GODT AT VIDE, når du taler med dit barn om hash?

- Hash er et ulovligt stof.
- Hash kan ved regelmæssigt forbrug spores i kroppen 4-8 uger efter indtagelsen.
- Hash kan ved et enkelt indtag spores i op til 6 døgn efter indtagelsen.
- En hashrus varer typisk tre til fire timer. Men stoffets sløvende virkning forsvinder først helt efter et døgn.
- Hash er vanedannende. Dvs. at man kan blive afhængig af stoffet, og der skal efterhånden større doser til for at opnå den samme rus.
- Hash nedsætter koncentrationen, hukommelsen, indlæringsevnen og evnen til at koordinere bevægelser.
- Hash bedøver følelseslivet, hvilket kan påvirke. Udviklingen af dette område i hjernen og skabe problemer for den generelle udvikling af sociale kompetencer.
- Hashforbrug indebærer akut risiko for at få panikoplevelser, angst og psykiske lidelser hos sårbare unge.
- Hashrygning er skadeligt på lunger i lighed med rygning.

RECEPTPLIGTIGMEDICIN

Brug af ulovlig medicin har alvorlige sundhedsmæssige og sociale konsekvenser. Dette kan fx være smertestillende medicin, angstdæmpende medicin, sovemedicin eller ADHD-medicin.

Opioider som Tramadol (Dolol) er smertestillende medicin baseret på morfin. Opioider kan kun købes lovligt med recept. Tramadol anvendes typisk til kroniske smerter fx i forbindelse med behandling af rygsmerter eller efter en operation. Opioider er ekstremt vanedannende, og man bliver nemt afhængig.

Benzodiazepiner udskrives bl.a. mod angst og søvnforstyrrelser. Pillerne har navne som fx Rohypnol® og Stesolid®. De fremstilles både på illegale laboratorier og i medicinalindustrien. Benzodiazepiner påvirker de samme signalstoffer i hjernen som alkohol.

Effekten er sløvende og der kan opstå black-out samt balance- og hukommelses problemer. Benzodiazepiner er ekstremt vanedannende.

HVAD DU SOM FORÆLDER KAN GØRE

+ **Forvent at dit barn ikke tager medicin, som ikke er udskrevet til ham/hende.**

+ **Aflæs dit barns signaler og vær opmærksom på adfærdsændringer.**

+ **Vær opmærksom på fysiske og psykiske tegn, som kan forbindes med medicinmisbrug for eksempel sløvhed eller overaktivitet, abstinenssymptomer osv. eller tomme blisterpakker på dit barns værelse eller i tasken.**

+ **Tal med dit barn om konsekvenserne ved at tage medicin uden recept.**

+ **Opbevar receptpligtig medicin så det ikke er tilgængeligt for børn og unge.**

+ **Snak med dit barn om køb og salg af ulovlig medicin.**

BLANDINGSBRUG

Opioider og benzodiazepiner er ofte en del af et blandingsforbrug, hvor fx alkohol, hash, amfetamin eller kokain også indgår. Hvis man blander opioider eller benzodiazepiner med andre sløvende stoffer som fx alkohol eller GHB opstår der en synergi-effekt mellem stofferne. Det betyder, at effekten bliver mere end dobbelt så stærk og uforudsigelig. Det kan resultere i en dødelig forgiftning, da stofferne dæmper nervesystemet så meget, at vejrtrækningen stopper.

AFHÆNGIGHED

Kroppen vænner sig hurtigt til opioider og benzodiazepiner. Det betyder, at man har brug for større og større mængder af stoffet for at opnå den samme virkning. Man optrapper dermed langsomt sit forbrug, og det betyder, at den dosis, som en regelmæssig bruger indtager, kan være dødelig for en person, der ikke er vant til stoffet.

Bruger man stofferne over længere tid, kan man få svært ved at stoppe, og der kan opstå abstinenssymptomer i form af angst, uro, søvnløshed eller krampeanfald. Derfor må man ikke pludselig stoppe med at indtage disse stoffer, og man bør aftale en nedtrappingsplan med sin læge.

GODT AT VIDE, når du taler med dit barn om medicinmisbrug?

- Misbrug af receptpligtig medicin er ekstremt vanedannende, selv efter kort tids brug.
- Receptpligtig medicin bruges som et rusmiddel blandt unge.
- Medicin (uden recept) importeres ulovligt til landet og distribueres til børn og unge på samme måde som hash og andre stoffer.
- Køb og salg af receptpligtig medicin er strafbart uden autorisation.
- Medicinen kan have en længevarende effekt. Dvs. at sløvheden kan varer i flere timer.
- Overforbrug skaber afhængighed og udtrapning skal forgå langsomt ved hjælp af en læge.
- Man skal søge hjælp hos sin læge eller et rusmiddelbehandlingscenter, hvis man opdager at ens barn tager illegal medicin.



SCAN QR- KODE OG SE FILMEN
"AFHÆNGIGHEDSFÆLDEN"

LÆS MERE



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"ALT OM STOFFER"



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"HASH"



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"STOFFER – LEKSIKON"



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"OPIOIDER"



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"ALKOHOL"



SCAN QR-KODE OG LÆS MERE OM
"U-18 RUSMIDDELTEAMET"



SCAN QR-KODE OG LÆS OM
"TOBAK OG NIKOTIN"

HJÆLP OG VEJLEDNING

For hjælp og vejledning kan unge og forældre henvende sig til:
Ungekontakten I Aarhus Kommune
Telefon: 89 40 52 00
E- mail: ungekontakten@aarhus.dk

