

Unge og rusmidler



Tania Weidling
Haderslev Rusmiddelcenter



Unge og rusmidler

- ▶ Mange unge bruger rusmidler til fester og eksperimenterer i forskellig grad med rusmidler i ungdomsårene. og for nogle bliver det aldrig et problem. For andre kan forbruget udvikle sig og give store problemer i hverdagen.
- ▶ Udviklingen i rusmiddelforbruget påvirkes af de miljøer, de unge færdes i og af de problematikker, der er på spil i de unges liv. Når unge skal tage stilling til, om de f.eks. vil prøve at ryge hash eller tage kokain, er det bare et af mange valg, de skal forholde sig til i ungdomsårene.
- ▶ De fleste, der eksperimenterer med hash og andre stoffer til fester, koncerter eller ude i nattelivet, stopper selv igen. Men for nogle udvikler forbruget sig gradvist.



Fællesskab og identitet

- ▶ At bruge rusmidler kan være naturligt, hvis unge færdes i miljøer, hvor det er en betydelig del af samværet.
- ▶ Især unge, der føler sig ensomme og ekskluderede, oplever, at et fællesskab omkring rusmidler bliver særligt betydningsfuldt.
- ▶ Heldigvis er der mange fællesskaber, hvor hash og andre stoffer ikke indgår som en væsentlig faktor, men for nogle vil dét at dele en joint eller dét at feste igennem 'på en streg' være en del af normen.
- ▶ At bruge rusmidler er også forbundet med identitet. For nogle unge ligger der et element af ungdomsoprør i at bruge stoffer. En udfordring af samfundets sædvanlige normer og grænser.
- ▶ Endelig er al beruselse en leg med "det kontrollerede kontroltab", og eksperimenter med selvkontrol kan være en del af en identitetsskabende proces.




Rusmidlers rolle

- ▶ Afprøvninger med venner – mange prøver, men få fortsætter.
- ▶ Situationsbetinget brug. Lejlighedsvis brug af rusmidler, som del af fællesskabet i specifikke sociale sammenhænge.
- ▶ Hyppigt forbrug hvor rusmidlerne mere og mere bliver det centrale i fællesskabet – dét man er fælles om, men hvor det fortsat ikke er den dominerende aktivitet.
- ▶ Problematisk forbrug hvor rusmidlerne fylder meget i hverdagen og får en anden funktion. Fællesskabet betyder mindre.
- ▶ Rusmiddelforbruget foregår også alene – for effektens skyld.

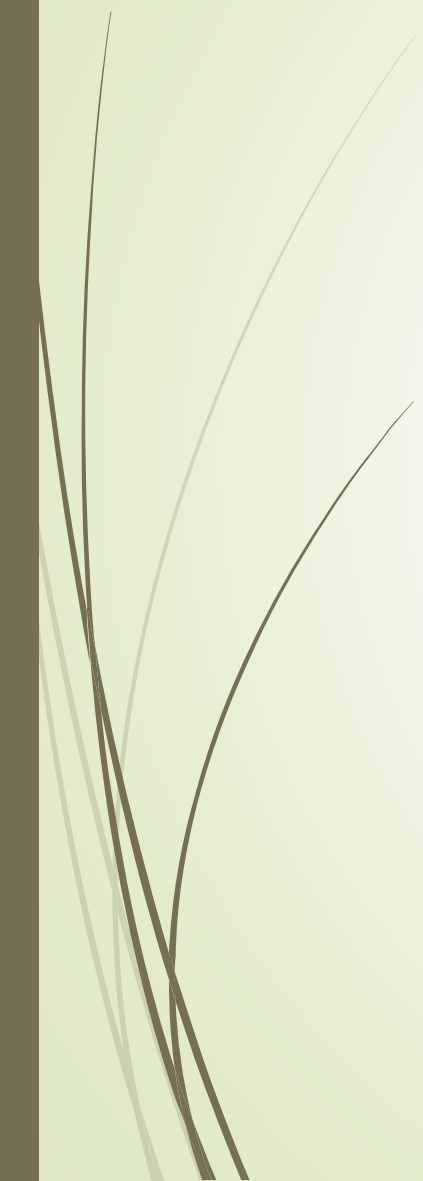


Problematisk forbrug af rusmidler

- ▶ Søgning efter fællesskab og identitet hænger tæt sammen med andre forhold i livet. Et rusmiddelforbrug kan accelerere, hvis en rus hjælper til at glemme, at hverdagen er fyldt med skoleproblemer, konfliktfyldte forhold, usikkerhed, identitets- og pubertetsbekymringer.
- ▶ Rusmiddelforbruget kan også hænge sammen med forskellige former for psykiske lidelser som enten er diagnosticerede eller ikke er diagnosticerede. Her kan den unge opleve, at rusmidlerne lindrer symptomerne.
- ▶ Rusmidlerne bliver en form for selvmedicinering. Rusmidlerne opleves som løsningen på problemerne.
- ▶ Det kan samtidig være svært selv at få øje på de negative konsekvenser, rusmiddelforbruget kan medføre i hverdagen.



Risiko-brug



- ▶ Et risiko-brug begynder typisk i forbindelse med sociale aktiviteter sammen med vennerne. Overgangen til risiko-brug og misbrug sker lidt efter lidt:
- ▶ Man begynder at tage stoffer alene.
- ▶ Man begynder at tage stoffer i hverdagene.
- ▶ Man tager stoffer på tidspunkter, hvor man havde besluttet sig for ikke at gøre det.
- ▶ Man tager stoffer, fordi man har det skidt og gerne vil have det bedre.
- ▶ Man føler sig mere normal, når man har taget stoffer.
- ▶ Efter nogen tid begynder brugen at gå ud over forholdet til familien og vennerne. Det bliver sværere at hygge sig sammen med mennesker, der ikke tager stoffer. Humøret bliver ustabil, og man føler sig tom og trist, når man ikke tager stoffer. Det er svært at passe skole eller arbejde, og man har lyst til at opgive det hele. Problemerne vokser, de er blevet et tilbagevendende mønster. Det største ønske er at få fred, så man kan tage stoffer, uden at andre blander sig.



Misbrug



- ▶ Misbrug kan defineres som adfærd, der er kendetegnet ved et brugsmønster af rusmiddel eller lægemiddel, som medfører fysisk, psykisk eller social skade.
- ▶ Man har udviklet et misbrug og tager stoffer for at få en pause fra alle problemerne. Det er en ond cirkel, som det kan være svært at komme ud af.



Forskellige stoffer virkning

- Sløvende stoffer

- Sløvende stoffer gør dig sløv og afslappet, fordi de sætter centralnervesystemet i slowmotion.

- Sløvende stoffer er fx: alkohol, cannabis, benzodiazepiner, Fantasy og opioider som fx heroin og morfin.

- Stimulerende stoffer

- Stimulerende stoffer virker opkvikkende, fordi de får hele centralnervesystemet til at arbejde på fuldt tryk.

- Stimulerende stoffer er fx: ecstasy/MDMA, kokain, amfetamin

- Hallucinogene stoffer

- Hallucinogene stoffer giver sanseindtryk i centralnervesystemet, der ikke svarer til de påvirkninger, der kommer udefra. Det kaldes hallucinationer og kan fx betyde, at man ser ting og hører lyde, som ikke eksisterer i virkeligheden. Hallucinogene stoffer kaldes også for psykedeliske stoffer.

- Hallucinogene stoffer er fx: LSD, Psilocybinsvampe og ketamin.



Hvor mange

- ▶ I forbindelse med rusmidler eksisterer det vi kalder "flertalsmisforståelser". Det vil sige, at man tror, de andre drikker alkohol eller tager stoffer meget mere, end de i virkeligheden gør – eller at der er mange flere, der prøver stoffer, end der faktisk er.
- ▶ Flertalsmisforståelser kan få unge til at tro, det er meget mere normalt at bruge stoffer, end det er. Og fra forskning ved vi, at det kan føre til, at man som ung selv kaster sig ud i at eksperimentere med stoffer – fordi man spejler sig i sine omgivelser og gerne vil være en del af det, man tror er normalt.



Hvor mange

- ▶ Fra 2013 til 2017 har der været et lille fald i, hvor mange der bruger hash, og en lille stigning i brugen af andre stoffer. Men ser man på perioden fra 2000 til 2017, er brugen af hash og andre stoffer overordnet set stabil.
- ▶ Hash er det mest brugte stof blandt unge. I aldersgruppen 16-24 år har 41 procent prøvet hash.
- ▶ 20 procent af de 16-24-årige har brugt hash inden for det seneste år, og 7,8 procent har brugt hash inden for den seneste måned.
- ▶ Blandt de 16-20-årige, der har prøvet hash, har 20 procent også prøvet andre stoffer. Mindre end 1 procent af de unge, der aldrig har prøvet hash, har prøvet andre stoffer.



Hvor mange

- ▶ Efter hash er amfetamin, kokain og ecstasy de mest udbredte stoffer blandt unge. Blandt de 16-24-årige har 11 procent prøvet andre stoffer end hash. Knap 3 procent har prøvet andre stoffer end hash indenfor den seneste måned.
- ▶ Langt flere unge mænd end unge kvinder bruger hash og/eller andre stoffer.
- ▶ Meget få prøver stoffer første gang efter 20-års alderen. Der er flest blandt de 16-19-årige, som eksperimenterer med stoffer. Hovedparten af dem, der eksperimenterer, fortsætter ikke med at bruge stoffer.



Flere af de helt unge holder sig fra stoffer

- Nyere undersøgelser blandt de 15-16-årige viser, at færre eksperimenterer med euforiserende stoffer – og væsentligt færre eksperimenterer med cannabis. 12 procent af de 15-16-årige svarede i 2015, at de havde prøvet cannabis mod 18 procent i 2011. Ca. 5 procent svarede, at de havde prøvet hash indenfor den seneste måned. Det er også meget få af de helt unge, som eksperimenterer med andre stoffer end hash, fx er det kun 0,5 procent af de 15-16-årige, der har prøvet ecstasy/MDMA



Unge alkoholforbrug

- ▶ Danske unge drikker mindre, end de gjorde for nogle år siden, og de begynder at drikke senere end tidligere generationer af unge. Danmark har dog sammenlignet med resten af Europa stadig den højeste andel af 15-årige, der har erfaringer med at være fulde.
- ▶ Særligt unge er i risiko for skadevirkninger af alkohol. Det skyldes blandt andet, at alkohol kan skade unges hjerner, som er under udvikling helt frem til 20-års-alderen. Alkohol nedsætter hukommelse og indlæringsevne. Samtidig er unges hjerner dårligere rustet til at foretage selvkontrol og risikovurdering. Derfor kommer unge lettere galt af sted, når de indtager alkohol.
- ▶ Der ses en positiv udvikling i de unges alkoholforbrug, idet debutalderen er stigende, og alkoholforbruget blandt danske unge har været faldende fra omkring år 2000 og frem. Danske unge drikker dog stadig mere fuldskabsorienteret end unge i andre europæiske lande.



Nøgletal om unges brug af alkohol

- ▶ Blandt de 15-årige ses også et stort fald i brugen af alkohol, men der er tilsyneladende sket en opbremsning i faldet i den seneste undersøgelse fra 2018, hvor der ses en lille stigning.
- ▶ Målt ved binge-drinking, fuldskab og mængden af alkohol, der bliver drukket, har danske unge det højeste forbrug af alkohol sammenlignet med unge i andre europæiske lande.
- ▶ Alkoholforbruget blandt unge stiger markant ved overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, særligt blandt unge, der begynder på gymnasiet.
- ▶ Ca. 12 procent af de 16-24-årige overskrider Sundhedsstyrelsens højrisikogrænse. 54 procent af de 16-24-årige mænd og 47 procent af de 16-24-årige kvinder har drukket mere end fem genstande ved samme lejlighed indenfor den seneste måned, hvilket er et fald i udbredelsen sammenlignet med 2010, hvor tallene var henholdsvis 61 procent og 53 procent



Hvem



- ▶ Man kan ikke sige præcist, hvem der vil tage stoffer, og hvem der vil holde sig fra dem. Men der er nogle faktorer, som gør risikoen større eller mindre.
- ▶ Nogle af de faktorer, der kan få risikoen for, at unge prøver at tage stoffer, til at vokse er:
 - ▶ **Når livet er svært**
 - ▶ Man ved, at unge, der har det svært på forskellige måder, er i større risiko for at eksperimentere med stoffer, end unge, der trives og har det godt. Det kan måske hænge sammen med, at stoffer bruges som en flugt fra de ting, der er svære i livet?



Hvem

- ▶ **Ved psykisk sygdom**
- ▶ Personer med psykiske sygdomme er også i større risiko for at begynde at tage stoffer end andre. Nogle oplever, at stofferne kortvarigt dæmper deres psykiske symptomer. Stoffer kan udløse akutte psykoser, angstanfald og oplevelser af at blive forfulgt.
- ▶ **Når man mangler uddannelse eller arbejde**
- ▶ Unge, der er i uddannelse eller arbejde, har lavere risiko for at tage stoffer, end unge, som ikke er under uddannelse eller har et job. Samtidig ved man, at det at bruge stoffer, særligt hash, er en væsentlig årsag til, at unge dropper ud af deres uddannelse.



Flere risikofaktorer

- **Når man ikke har god kontakt til forældre eller andre voksne**
- Unge, der har en god kontakt til deres forældre og andre voksne, som de kan tale med om deres problemer, er i lavere risiko for at eksperimentere med stoffer.
- **Når man tidligt begynder at drikke alkohol eller ryge**
- Unge, der tidligt begynder at drikke alkohol, er i større risiko for at prøve stoffer end andre unge. Det kan handle om, at denne gruppe er mere risikovillig end andre unge.
- **Når det er nemt at få fat i stoffer**
- Man ved, at jo nemmere det er at få fat i stoffer, jo flere vil prøve det. Det er bl.a. et af argumenterne for, at stoffer er ulovlige, og en af årsagerne til, at samfundet gør meget for at bekæmpe salg af stoffer. I miljøer, hvor der er mange stoffer, er sandsynligheden for, at man bliver fristet til at prøve, meget større.



Tegn der vækker bekymring

- ▶ Nogle unges rusmiddelforbrug er nemt at få øje på – for andre unge kan tegn, der vækker bekymring, dække over noget helt andet. Det kan derfor være svært at få øje på de unge, der har brug for hjælp. Der er dog i mange tilfælde tegn i hverdagen, der kan indikere, at de unge er på vej ud i eller allerede har et problematisk rusmiddelforbrug. Den første bekymring og mistanke opstår netop, fordi voksne eller andre – en ven eller kæreste – oplever ændringer i de unges adfærd.
- ▶ Når det drejer sig om feststoffer, forbinder de fleste nok den observerbare virkning med et øget energiniveau, opstemte følelser, større selvtillid og lyst til at være selskabelig. Oftest vil de unge bruge feststoffer i weekenderne, hvilket betyder, at det ikke er de tegn, man vil se i hverdagen. Hvis de unge har et problematisk forbrug af feststoffer, vil man i en skolekontekst – og især efter en weekend – eventuelt opleve, at de unge er trætte, triste og uoplagte og nogle gange helt udebliver fra undervisningen. Ofte vil disse tegn ændre sig hen mod slutningen af ugen, hvor det generelle energiniveau igen vil stige i takt med, at næste weekend nærmer sig.



Tegn der vækker bekymring

- ▶ Det kan være sværere at få øje på de unge, der har et problematisk forbrug af alkohol. Dette skyldes, at indtag af alkohol og efterfølgende tømmermænd er en så stor del af normen i unges festkultur, at de unge nærmere skiller sig ud og risikerer social eksklusion, hvis de ikke drikker alkohol. Netop derfor kan unge risikere, at alkoholforbruget accelererer til et niveau, hvor det kommer til at påvirke deres skolegang og generelle trivsel.
- ▶ Det er vigtigt at være opmærksom på tegn og signaler, der kan indikere et for stort forbrug af rusmidler, men kun gennem dialog med de unge kan man få vished om, hvorvidt bekymringen er begrundet.



Relationer

- De unge kan
- skifte venskabsgruppe
- isolere sig og virke ensom eller ked af det
- ses i grupper, hvor rusmidler er samlingspunktet
- have venner, der udtrykker bekymring
- hænge ud i et kriminelt miljø
- trække sig fra klassekammeraterne



Væremåde

- Den unge kan
- være fraværende og have mange sygedage
- mangle engagement
- have svært ved at overholde aftaler
- have kort lunte og svært ved at kontrollere sin vrede
- virke ked af det og opgivende f.eks. ift. fremtiden
- opgive fritidsinteresser
- møde uforberedt til undervisningen



Fysisk

- De unge kan
- have mangelfuld personlig hygiejne
- have snøvlende tale og påvirkede øjne
- have vægttab og dårlige spisevaner
- være usædvanlig træt og mangle overskud
- være urolig og have svært ved at sidde stille



Andet

- Den unge kan
- ofte låne eller mangle penge
- være hemmelighedsfuld omkring sin færden
- tale meget om rusmidler



Forandring tager tid

- ▶ Den tætte sammenhæng mellem rusmiddelforbruget og de udfordringer, de unge kæmper med, betyder, at det sjældent nytter kun at tale om rusmidlerne, give "gode råd", overtale eller foreslå hurtige løsninger, når man skal hjælpe de unge til at nedsætte eller ophøre deres forbrug af rusmidler.
- ▶ Tanker om forandring og motivation til at ændre handlemønstre understøttes bedst ved at tage udgangspunkt i den enkelte unges egen forståelse af sin situation og de sammenhænge, den unge er en del af.
- ▶ Det gavner ikke motivationen, at man bemærker, at personen har et problem og har brug for at forandre sig eller ved at forsøge at overbevise om fordelene ved en forandring. Forsøg på overtalelse vil øge muligheden for modstand og mindske sandsynligheden for, at der sker ændringer.



Forandring tager tid

- ▶ Unge vil naturligt nok kæmpe mod at blive vurderet og beskrevet som et problem, og en åben dialog bliver vanskelig, hvis de føler sig misforstået, kritiseret eller angrebet. Mødes de derimod med nysgerrighed, interesse for deres positive intentioner og med anerkendelse af deres forståelse af eget liv og vilkår, muliggøres en relation, hvor nye tanker kan introduceres.
- ▶ Tid til eftertanke
- ▶ Forandring tager tid. Mennesker har brug for tid til at reflektere og lade nye tanker bundfælde sig
- ▶ Forandring af adfærd er ofte en længere proces, der kræver tålmodighed. De unge ønsker ikke altid at ændre deres forbrug med det samme, men samtaler kan alligevel være med til at forstyrre og så frø. Netop dette taler for at tage kontakt til de unge så tidligt som muligt, vise interesse og stille spørgsmål, der retter opmærksomheden mod rusmiddelforbruget.



Spørgsmål?

