RUSMIDDELGUIDE

For forældre til teenagere

Stor er den som ved.
Men større er den som ved,
hvor han skal finde svar.

Forord

■ Denne rusmiddelguide er skrevet til forældre.

Mange forældre har en indre angst for, at deres børn skal komme ud i et misbrug af rusmidler og tænker derfor over, hvad de vil gøre, hvis situationen skulle opstå.

Her i Danmark er der nærmest tradition for, at man på et tidspunkt i sin ungdom begynder at eksperimentere med legale rusmidler. Alt afhængig af, hvor og med hvem de unge færdes, er der også forskel på, hvilke rusmidler de kommer i kontakt med.

De unge eksperimenterer, og kan de lide samværet og virkningen, kan det stille og roligt udvikle sig til et forbrug, også af illegale stoffer, uden at de selv ser problemer heri.

Det er derfor vigtigt, at man som forældre har lidt viden om rusmidlerne, og at man kan og tør handle på en mistanke om et begyndende misbrug hos sine større børn og unge.

Denne guide er tænkt som en inspirations- og opslagsbog, hvor man som for-ældre kan få en viden om unge og rusmidler. Bogen giver faktaoplysninger om de euforiserende stoffer og inspiration til at handle.

Ved en problematik som denne, er der ingen hurtige eller faste løsninger. Det er jer som forældre, der sammen med jeres unge, må handle som I bedst kan, og ud fra hvad I mener er rigtigt, men gør det altid velovervejet og i en samtale, hvor der er gensidig respekt.

I vil som forældre langt hen ad vejen kunne bakke jeres unge op og ændre på forholdene, og I skal ikke lade jer bremse af, hvis jeres unge har modvilje mod at tale om problemerne med jer, for de har brug for jer.

Mange af de tegn, man som forældre oplever og undrer sig over og tyder som tegn på stofmisbrug hos sine unge, kan være en almindelig pubertetsudvikling, så der er god grund til ikke at handle i panik, men at undersøge sine fornemmelser og altid handle med omtanke.

NORDISK MILJØMÆRKNING
541 309
TRYKSAG

Indholdsfortegnelse

Debutanterne og deres fester 4

Det legale rusmiddel - alkohol 5

Hvorfor tager unge stoffer? 6

Mistanken om misbrug 7

Hvad kan forældre gøre? 8

Narkotikalovgivningen 9

Hjælp, der er en UFO 10

Tegn på stofbrug 11

Nogle råd om førstehjælp 12

Indledning til stoffakta 13

Stoffakta 14 - 39

Optryk December 2007

Udgivet og udarbejdet af: *Erik Jagd, Odense Kommune (†2001)*
Kim Hansen, Kolding Kommune
Steen Bach, Ribe Amt

Udgiver kontaktadresse: *Steen Bach*
SSP & Forebyggelse
Skolegade 39, 6700 Esbjerg
Tlf. 7616 5280
e-mail: seb@esbjergkommune.dk

Debutanterne og deres fester

Teenagealderen er som bekendt årene fra man er 13 til man er 19. En alder, som udvikler sig meget forskelligt fra ung til ung, og samtidig en alder, hvor forældre ofte oplever, at den unge får mindre og mindre brug for dem, og samtidig knytter sig mere til vennerne. En naturlig udvikling, hvis succes er meget afhængig af, at forældrene mestrer at give slip i samme tempo, som den unge modnes til selv at tackle livets udfordringer.

Den unges ønske om at holde og gå til fester, er noget af det, der virkelig kan give konflikter og sammenstød familie og unge imellem, f.eks. i en klasse.

For at forebygge de værste misforståelser ved afholdelse af en privat fest, kan følgende gøres:

- Tag de unges ønsker alvorligt.
- Lav skriftlige invitationer med start- og sluttidspunkt, bespisning m.v., så alle kender rammerne for festen. Husk telefonnummer, så man kan ringe, hvis man er i tvivl om noget.
- Sørg altid for, at der er voksne til stede, enten ved festen eller i umiddelbar nærhed.
- De unge må gerne have eget ansvar og frirum, blot skal voksne kunne tilkaldes eller gribe ind.
- Hvis der serveres alkohol, eller der må medbringes alkohol, skal det tydeligt fremgå af invitationen. Ligeledes hvis man ikke vil acceptere alkohol ved festen.
- Når der laves regler, skal der også tages stilling til, hvorledes disse kontrolleres samt eventuelle sanktioner ved brud på disse.

Ikke inviterede "gæster":
Et problem, der kan opstå ved private fester, er ankomsten af unge, der ikke er inviterede. En situation, som kan give anledning til uro og utryghed og til tider skænderier og vold. Værten får pludselig en kontrollantfunktion. Her må og skal de voksne blande sig og afhjælpe situationen.

- Snak med indtrængerne og gør dem begribeligt, at de må gå, da I har ansvaret for festen og ikke ønsker uinviterede gæster.
- Hvis ovenstående ikke hjælper, så spørg de andre gæster om navne og adresser på nogle af de uindbudte. Ring til deres forældre og bed dem om at afhente deres unge.
- Hvis det hele kører op i en spids, kan I ringe til politiet på 112 og bede dem om hjælp.
- For at forebygge, at grupper af unge ikke udvikler denne kedelige vane, og situationen gentager sig, bør man i dagene efter festen orientere det lokale SSP og/eller SSP-konsulenten om hændelsen.

Unge på 12-15 år bør ikke færdes i bymidtens minefelt (diskoteks- og værtshusområde), hverken på hverdagsaftner eller i weekenderne.
Hvis der afholdes forskellige former for kulturarrangementer i aften- og nattetimerne, bør unge i denne alder være med voksne.

Det legale rusmiddel - alkohol

Forældre til teenagere siger ofte, at de hellere vil have, at deres unge drikker nogle "øller", end at de bruger alle mulige andre rusmidler. En udmelding, som umiddelbart lyder meget logisk og passende til dansk kultur.

Selvfølgelig skal de unge lære at drikke fornuftigt og lære at tackle den danske alkoholkultur i deres videre liv. Hvordan man som forældre ønsker at lære sit barn at drikke er selvfølgelig meget forskelligt fra familie til familie, men ét er sikkert: *Det er en forældreopgave*. En opgave, som det er vigtigt, man varetager på en bevidst måde og meget gerne i samarbejde med kammeraters og venners for-ældre. Det er jo netop sammen med vennerne, den unge udforsker "de voksnes verden".

Forældre er ofte meget i tvivl om, hvornår og hvordan de skal give den unge lov til at drikke til fester. Det vil her være en god idé at snakke om temaet på klasseforældremøder, ikke nødvendigvis fordi man skal have en fælles holdning, men for at høre, hvad andre gør, og hvad der er almindeligt acceptabelt på det givne tidspunkt. Der kan også ved denne lejlighed laves nogle aftaler om, hvorledes forældregruppen kan bakke op om den ofte meget pludselige og til tider noget turbulente tid, hvor den unge ønsker at få lov til at drikke til fester.

Vær opmærksom på, at det er forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år. Det samme gælder cigaretter.

Forældre skal også vide, at undersøgelser viser, at:

- de unge, der drikker mest, også er de unge, der har flest erfaringer med de illegale rusmidler.
- de unge, der drikker tidligst, også er dem, der får det største forbrug som voksne.
- det er mest almindeligt ikke at drikke i 7. klasse.
- *debutalderen ofte er i løbet af 7. klasse, nogle gange tidligere, afhængig af meningsdannerne i klassen eller ungdomsgruppen, og hvornår forældrene giver slip.
- danske unge er de ung i Europa der oftest drikker sig fulde.
- der er stor forældreaccept på unges drikkemønster.

Man forebygger ikke, at unge eksperimenterer med ulovlige rusmidler ved at lade dem drikke tidligt.

*debutalderen er her defineret, som da man første gang gjorde noget aktivt for at blive fuld ved en fest.

ID-kort

For lovligt at købe alkohol og tobak, skal en ung have et ID-kort, som skal forevises i butikken, hvis han/hun bliver bedt herom (pas, bil-, knallert- og traktorkørerkort kan benyttes).
Man kan ved henvendelse til sin kommune få udstedt et officelt ID-kort.
Medbring, pasfoto og personlig legitimation f.eks. pas, dåbsattest e.lign. og en udfyldt ansøgningsblanket.
Påregn 1-2 ugers leveringstid.
Prisen er maksimalt 150 kr.

Hvorfor tager unge stoffer ?

Menneskers brug af div. rusmidler bestemmes hovedsageligt af :

- Rusmidlets tilgængelighed - er det let eller svært at få fat i ?
- Rusmidlets pris
- Rusmidlets accept i miljøet
- Rusmidlets virkning - hvad erfares, hvad fortælles videre?
- Psykiske problemer

Hvis man spørger ungegruppen om, hvorfor de/nogle tager stoffer, siger de:

- Så er man fri for at være fornuftig
- Rus giver gode følelser
- Det er sjovt
- Det er hyggeligt samvær
- Unge er nysgerrige, det er spændende
- Venner/kærester gør det (gruppepres)
- Unge søger efter identitet og accept
- Nogle man ser op til, eller gerne vil accepteres af, gør det
- Det er en del af ungdomskulturen og livsstilsvalg
- Hvis man er træt og udkørt kan stoffer give energi til fest
- Problemer med skole, arbejde, forældre og venner
- Keder sig i fritiden
- Kan ikke klare presset og forventninger fra samfundet/forældrene

O.s.v.

Det er dog sikkert, at langt hovedparten af de unge, der en eller få gange *prøver* et givet rusmiddel, stopper og kommer videre med livet. Det var **den** erfaring, måske ikke engang en god erfaring, måske levede det ikke op til de forventninger, man havde, måske har venner eller voksne markeret nogle grænser.

Hvor mange unge bruger rusmidler ?

Følgende tal stammer fra den sidste nye rusmiddelundersøgelse blandt 9. klasses elever (15-16 år) i Danmark. Den såkaldte ESPAD undersøgelse (2007), som er en europæisk undersøgelse, der gentages hvert 4. år.

Stof	Prøvet nogensinde
Hash	26 %
Amfetamin	5 %
Ecstasy	5 %
LSD	1 %
Svampe	1 %
Sniffet gas e.l.	6 %
Kokain	3 %
Heroin	0,5 %

- De unge, der fester oftest og drikker mest, er de unge, der har det største forbrug af illegale rusmidler.
- De unge, der starter tidligst med at drikke alkohol, er de unge, der har det største forbrug af illegale rusmidler.

Mistanken om misbrug

Mistanken om brug af rusmidler melder sig - hvad kan man som forældre så gøre?

Husk på, at du som forælder er den person, der kender dit barn bedst, og hvis du får tanken om, at dit barn bruger rusmidler, må du undersøge, hvad det er hos dig selv, og hvad det er i dit barns adfærd, der giver anledning til denne bekymring.

Er der sket påfaldende ændringer i jeres fælles samvær eller i dit barns reaktioner overfor dig, kan det være tegn på, at du har ret.

Spørg andre voksne, som omgås dit barn, om de har lagt mærke til noget.

Du kan få bud på konkrete tegn under afsnittet "Tegn på misbrug".

Du skal tale med dit barn om din bekymring, og om hvad det er, du ser og oplever, som giver dig anledning til disse bekymringer og tanker.

Det er vigtigt, at du **ikke** er vred og ophidset, når du vil tale med den unge. Lad være med at råbe og skælde ud. Den unge vil bare gå i forsvar, og en brugbar samtale er ikke mulig at få etableret.

Du skal også vide og være opmærksom på, at de fleste unge *oplever*, at de kan kontrollere deres forbrug, at de tager vare på hinanden, og at de ved alt.

Denne forskel i opfattelse kan bevirke, at forældres bekymring og ønske om at beskytte deres unge bliver betragtet som utidig indblanding. For den unge er dette svært at forstå, og det kan gøre det svært at få den unges fortrolighed omkring, hvad han eller hun foretager sig i fritiden.

Den mekanisme kan medvirke til, at nogle unge kommer ud i et overforbrug, uden at der er voksne omkring dem, der lægger mærke til det.

Når man spørger de unge om, hvem de ønsker, der skal blande sig i deres liv, svarer de oftest, at det skal deres forældre.

Du skal tale med den unge om, hvad dine holdninger er til rusmidler og illegale stoffer, og I skal samarbejde om , hvordan rusmiddelpolitikken skal se ud i jeres hjem.

Hvad kan forældre gøre?

Hvad kan forældre gøre, når tanken om et overforbrug eller misbrug af rusmidler bliver bekræftet?

Du har fået din mistanke om et overforbrug eller misbrug bekræftet.

Nu må du tale med den unge om din viden og din bekymring og tilbyde din hjælp. Du skal overveje, hvordan den samtale skal foregå, og hvad der skal komme ud af samtalen, så den ikke munder ud i panik og vrede, men foregår i en atmosfære, hvor det er muligt at mødes.

Du skal kræve, at I indgår et samarbejde om, at der skal ske en ændring.

Hvis du kan tale med den unge om det, må I kortlægge, hvilke rusmidler det handler om, og hvor stort omfanget er.

Prøv at undersøge, hvor og sammen med hvem, det foregår - der kan være kammerater, der har det ligesom dit barn.

Hvis der er flere unge involveret, kan der iværksættes et samarbejde med andre forældre. Det samme kan ske med skolen, ungdomsklubben m.m. Lærere, pædagoger og klubpersonale kan være med til at støtte op om de unge, men det skal altid ske i et samarbejde med den eller de unge, det drejer sig om.

Vær opmærksom på ikke at komme til at fordømme og udstøde de unge.

Hvis misbruget har ført til afhængighed, vil der være brug for professionel hjælp.

Du må ikke acceptere tomme løfter, udflugter og lignende, der skal være et realistisk samarbejde omkring problemet. Husk at følge op på aftaler, sæt gerne konkrete tidsrum og deadlines.

Hvis I ikke kan forandre problemet sammen, må I søge professionel hjælp. Det et ikke et nederlag at bede om hjælp, det er dit barn og dit barns fremtid, det handler om.

Undersøg, hvilke hjælpeforanstaltninger der er i dit område. Der er behandlingstilbud i region og kommune, f.eks. kontakte socialforvaltningen.

Husk - det værste, du kan gøre, er ikke at gøre noget!

Narkotikalovgivningen

Af Vicepolitikommissær Jan Kurt Larsen, Lokalpolitiet i Odense.

I dette afsnit citeres og kommenteres uddrag af Lov om euforiserende stoffer.

Kort sagt

- Det er ulovligt at købe, sælge, indføre, udføre, udlevere, overdrage, modtage, fremstille, besidde og bruge narkotika (herunder også hash).
- Hash med aktivt indhold af THC må ikke dyrkes i Danmark.
- Div. dopingmidler må ikke fremstilles, indføres, udføres, forhandles, udleveres, fordeles eller besiddes uden speciel tilladelse.

Strafferammer

- Rigsadvokaten har henstillet til politiet at give bøde og kun undtagelsesvis advarsel ved små overtrædelser af lov om euforiserende stoffer.
- Besiddelse af illegale stoffer kan give op til to års fængsel.
- I forbindelse med straffefastsættelsen ved overtrædelse af lov om euforiserende stoffer lægges der afgørende vægt på, om stoffet er bestemt til eget forbrug. Eller om stoffet er videreoverdraget eller bestemt til videreoverdragelse. Dernæst lægges der vægt på arten og mængden af stof.
- Drejer det sig om handel med større mængder illegale stoffer er der tale om en overtrædelse af straffelovens §191, som kan give op til 16 års fængsel.
- Der kan efter udlændingeloven ske udvisning af personer, som bliver dømt frihedsstraf for overdragelse af euforiserende stoffer eller straffelovens §191.

INFOBOKS:

Prøv at gå på hjemmesiden:
www.retsinfo.dk
- og nærlæs de omtalte love.

Søg på lovenes nummer og årgang.

- Sundhedsministeriets lovbekendtgørelse (LBK) nr. **591** fra år **1996**
- Sundhedsministeriets bekendtgørelse (DEK) nr. **698** fra år **1993**
- Integrationsministeriets lovbekendtgørelse (LBK) nr. **1044** fra år **2007** (kapitel 4)

Dopinglovgivning
- kan studeres nærmere på:
www.doping.dk

HUSK:

Det værste, du kan gøre,
er ikke at gøre noget.
Hvis du ikke reagerer,
legaliserer du et forbrug.

Hvem har puttet noget i min drink?

Bliver der puttet stoffer i drinks?

Er der hold i den gamle historie om, at unge, der er til fest eller på diskotek, ufrivilligt bliver berusede, fordi nogle andre kommer et stof i deres drink?

Thomas Lund, ansat ved Forebyggelses-afdelingen ved Frederiksborg Amts Misbrugscenter, har foretaget en undersøgelse af problemstillingen. Han ville undersøge, om der er en reel risiko for at blive udsat for en ufrivillig stofindtagelse.

400 gymnasieelever og en hel del professionelle blev spurgt om deres erfaringer hermed. Ud af disse besvarelser var der 4% af de unge, som sagde, at de havde været udsat for fænomenet. Renset for forskellige former for falske udsagn var der 2 % tilbage, som man ikke kan afvise har været udsat for en ufrivillig stofindtagelse.

Hvorvidt dette er sandt eller ej, kan være svært at dokumentere, men man kan konstatere, at der er nogle, der mener, at de har været udsat for dette.

- De mest troværdige svar fra de unge, der mener sig udsat herfor, afslører, at det er kæresten eller vennerne, der har anbragt stofferne for at lave sjov.

- I ingen af besvarelserne var den unge efterfølgende blevet kontaktet af en pusher, hvilket kunne indikere, at det ikke er pusheres forsøg på at "lave" nye kunder.

- Ingen af svarene direkte hverken af- eller bekræfter formodningen om, at det er en helt fremmed, eller at det er den unge selv, som bagefter ikke vil vedgå sig forbruget.

Alt i alt tegner undersøgelsen et meget forskelligartet billede af ufrivillig rusforgiftning.

Imidlertid viser det også, at en mulig forklaring er, at hvis man opholder sig på et diskotek eller lignende sted, kan man komme ud for et uforklarligt stemningsskift og/eller en underlig fornemmelse i kroppen, hvilket kan forklare, at mange umiddelbart er af den overbevisning, at det er fordi, de har været udsat for stoffer i deres drinks.

Historien er brugbar, fordi den giver det uforklarlige mening, og den fritager én selv for ansvar. Den er tilmed dramatisk og interessant.

Det vigtigste er, at der er nogle, der oplever, at de er blevet ufrivilligt rusforgiftet. Der er imidlertid ikke dokumentation for, at det vitterligt er sket, og fænomenet bliver brugt som en nærliggende forklaring på den ubekendte faktor i en umiddelbar uforklarlig oplevelse.

Begrebet ufrivillige stoffer i drinks dækker som oftest over unges egne eksperimenter.
Herefter som forklaring på venner og bekendtes "drillerier" og stemningsskift.

I dec. 2005 gjorde Center for Voldtægtsofre opmærksom på, at man på landsbasis havde registreret ca. 50 tilfælde, hvor kvinder var forsøgt bedøvet med øl/drinks tilsat GHB.
(læs evt. om GHB på side 39)

Tegn på stofbrug

Mange af de træk, der kendetegner normal pubertetsudvikling, kan også ligne tegnene på stofmisbrug.

Hvis der sker en påfaldende stærk og pludselig ændring i barnets eller den unges adfærd, kan det være tegn på, at de tager stoffer. Man skal derfor som forældre til stadighed være opmærksom på, hvordan ens børn har det og opfører sig.

Samtidig er det jo ikke sådan, at et enkelt symptom behøver at give anledning til bekymringer. Men, hvis der opstår flere symptomer, kan det betyde, at man skal tage en snak med barnet for at høre, hvad det er, der sker i hans eller hendes liv.

Symptomerne kan være følgende:

- Bratte humør- eller holdningsændringer.
- Pludselig skulken fra skole eller ligegyldighed med skolearbejdet.
- Pludselig modstand mod regler i hjem eller skole.
- Usædvanlige vredesudbrud eller uligevægt.
- Tiltagende tendens til at låne penge af forældre eller venner.
- Barnets/den unges ejendele forsvinder/sælges, uden at det kan forklares.
- Barnet/den unge er hemmelighedsfuld omkring sin færden og sine ejendele.
- Samvær med nye venner, som I sjældent ser noget til, og som jeres barn aldrig har snakket med jer om.
- I finder stoffer, remedier eller efterladenskaber, der har været anvendt til stofindtagelse.
- Barnet/den unge er oftere psykisk nedtrykt.
- Barnet/den unge er usædvanlig træt eller "brugt".
- Barnet/den unge har svært ved at sove/falde til ro.

Se endvidere siderne om stoffakta!

Nogle råd om førstehjælp

Hvis du oplever en person der er blevet dårlig efter at have taget rusmidler, skal du huske:

- Ikke at gå i panik.
- Spørg evt. venner og bekendte til personen, hvad og hvor meget der er indtaget.
- Vurder situationen og følg evt. nedenstående råd.

Hvis han/hun er panisk og meget forvirret.
Kan forekomme ved indtagelse af svampe, LSD, amfetamin, ecstasy o.l. og / eller hvis der indtages store mængder hash.

- Prøv at berolige ham/hende og gør personen forståeligt, at du vil hjælpe.
- Tag ham/hende væk fra støj og kraftigt lys, som kan forstærke panikfølelsen.
- Hvis han/hun har unaturlig hurtig vejrtrækning (hyperventilerer), skal du forsøge at få ham / hende til at følge din vejrtrækningsrytme.
- Forklar stille og rolig, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe.

Hvis han/hun er forvirret og overophedet.
Kan skyldes indtagelse af speed (amfetamin og ecstasy). Specielt, hvis der danses ekstremt længe og meget under varme forhold. Disse stoffer gør, at man har energi, og at man ikke mærker kroppens alarmsignaler.

- Flyt vedkommende til et køligt sted.
- Køl ned med koldt vand på kroppen, evt. underarmen i beholdere med koldt vand.
- Vurder situationen og ring 112 (alarmcentralen), hvis der er brug for det. En voksen kan være en god hjælp ved en sådan vurdering.

Hvis han/hun er fraværende og virker bedøvet
Kan skyldes indtagelse af bedøvende rusmidler som alkohol, nerve- og sovemedicin, heroin og til tider ved snifning af lim, gas eller lignende.

- Forsøg at holde ham/hende ved bevidsthed.
- Undgå væske og føde, da personen kan blive kvalt i det.
- Vurder situationen og ring 112 (alarmcentralen), hvis der er brug for det. En voksen kan være en god hjælp ved en sådan vurdering.

Hvis han/hun besvimer eller er bevidstløs

- Ring 112 (Alarmcentralen) og sæt dem grundigt ind i situationen.
- Kontroller hans/hendes vejrtrækning. Giv evt. kunstig åndedræt.
- Læg ham/hende på siden, stramtsiddende tøj løsnes.
- Hold ham/hende varm med tæppe eller lignende, men vær opmærksom på overophedning.

Forlad ikke personen før andre har taget over!

Indledning til stoffakta

Indholdet af stoffakta-siderne bygger på oplysninger udsendt af Sundhedsstyrelsen.

Det er et opslagsværk, hvor der er oplysninger om de forskellige stoffers virkning og udseende.

Det skrevne om, hvordan "det kan ses" er en ledetråd til videre undersøgelse.
Der er så mange forskellige faktorer, der spiller ind, og så mange stoffer, der overlapper hinanden, at et endegyldigt svar ikke er muligt.

Mange stoffer blandes i brug og virker forskelligt fra person til person. Virkningen er afhængig af indtagelsesmåde, mængde og styrke.

Stoffernes virkning er afhængig af den enkelte persons forventninger til stoffet, den enkeltes psykiske tilstand og ikke mindst de sociale sammenhænge, hvori stoffet bruges.

Piller og blandingsmisbrug

Der findes en mængde håndkøbsmedicin og et utal af lægeordineret medicin, nerve-, sove-, og smertestillende piller. Dette er lægeordineret medicin og er til for at afhjælpe specielle sygdomme. Disse piller er også til salg på det illegale marked, og der er lægeordineret medicin i mange medicinskabe, så når I undersøger, hvad der bliver eksperimenteret med, er det vigtigt at tage de forskellige former for piller med.
Mange misbrugere er blandingsmisbrugere, der bruger flere forskellige stoffer og kan derfor være afhængige af mere end et stof.

Psykisk afhængighed

At man kan lide stoffets virkning, at man har "trangen" og hungrer efter virkningen (som at være sliksyg eller have lysten til at ryge). Vanen, bestemte situationer man plejer at gøre det i. Man kan blive rastløs, irritabel, deprimeret og få søvnbesvær, hvis man ikke får stoffet.

Fysisk afhængighed

Kroppen er tilvænnet stoffet, man bliver "syg" (får abstinenser), hvis stoffet ikke indtages jævnligt. Man er tilvænnet (er hooked) og skal have mere og mere stof for at opnå samme virkning.

Social afhængighed

Hvis indtagelse af stoffet bliver en stor del af samværsformen, måske hovedformålet med vennekredsens sammenkomst, kan det være utrolig svært at sige fra. Netop sociale afhængighed og oplevelsen af at være accepteret og være en del af vennekredsen, er grunden til at voksne ofte er meget opmærksomme på hvem man går sammen med. De voksne ved erfaringsvis at stofmisbrug er meget "smitsomt".

Alkohol

TROPICAL
PINEAPPLE
PILSNER
Harboe
BACARDI
APPLE
APPLE FLAVOURED SPIRIT
SMIRNOFF
ICE
BRYGGERI
PILSNER

Alkohol

- **KALDES OGSÅ:** Alle de forskellige navne, som øl, vin og spiritus har.
- **KOMMER FRA:** Fremstilles af frugt, sukker, vand og gær, der ved gæring bliver til kuldioxid plus alkohol. Det kan herefter blive destilleret, og man har en ren alkohol, der kan være op til 98%.
- **UDSEENDE:** Som i Rusmiddelguiden.

  Ren alkohol: Klart som vand, indeholder ca. 98% alkohol og 2% vand. Bruges til at blande i anden spiritus for at øge indholdet af alkohol (gøre den stærkere), eller for at lave likører og anden spiritus.

  Spiritus: Whisky, cognac, gin, snaps osv. er fra 30% til 80% alt efter fabrikation.

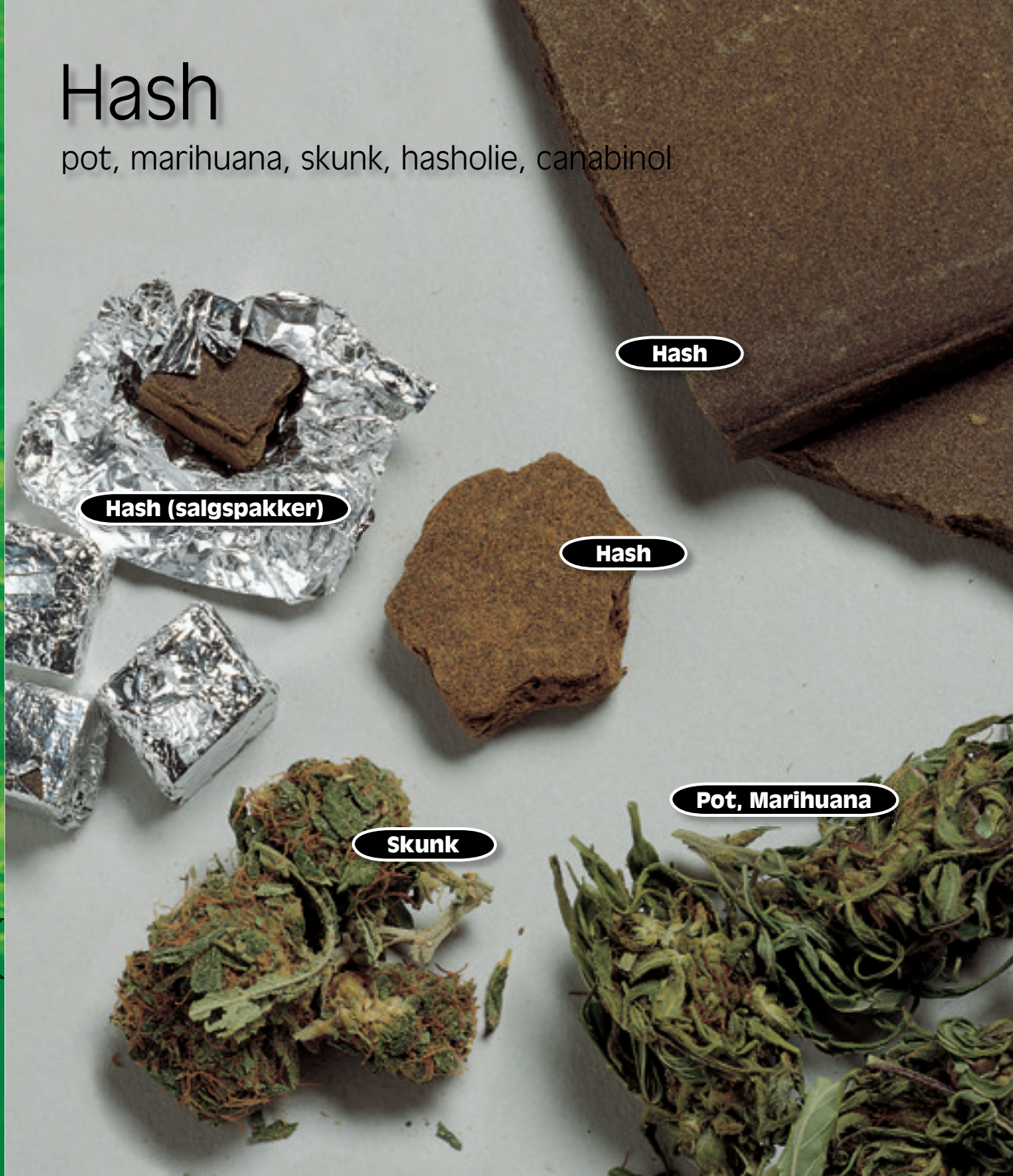
  Hedvine: Er op til 22%, forskellige farver alt efter navn og smag.

  Vine: Er op til 14%, rød, hvid og rosé farvet, alt efter produkt.

  Øl: Er op til 10-11% alt efter fabrikation og mærke.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Drikkes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Kommer an på forbrugets størrelse, personens vægt, personens tilstand og i hvilken forbindelse, det indtages. Kan være sløret stemme, motoriske forstyrrelser, usikker gang (man kan ikke styre sine lemmer), rødsprængte øjne.
- **VIRKNING:** Meget afhængig af forudgående humør, hvor meget man har drukket, hæmninger forsvinder, aggression, afslappelse, man har det sjovt m.m.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Ved overforbrug ødelæggelse af kroppens indre organer, fysisk og psykisk afhængighed.
- **ABSTINENSER:** Ved overforbrug fremkommer abstinenser. Søvnløshed, irritabilitet, ondt i kroppen, svedeture, rysten på hænderne.
- **LOVGIVNING:** Et legalt rusmiddel i Danmark.
  Der må ikke udskænkes alkohol til unge under 18 år. Der må ikke sælges alkohol fra butikker til unge under 16 år.

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinol



Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinol

- **KALDES OGSÅ:** Galare, pot, hamp, grass, shit, sjov tobak, cirkus tobak, skunk o.m.a.
- **KOMMER FRA:** Udvindes af hampplanten Cannabis sativa.
- **UDSEENDE:** Se tavlen

Hash: Pressede klumper af rødlig/brun/sort farve. En blanding af harpiks og plantedele fra hampplanten. THC indholdet er gennemsnitlig 6-12%.

Pot, Marihuana: Tørrede blade og topskud fra hampplanten. THC-indholdet er gennemsnitlig 1-3%.

Skunk: Let sammenpressede mindre topskud og plantedele, fedtede.
En speciel forædlet og dyrket hampplante. THC-indholdet kan være på højde med hash og stærkere.

Hasholie, Cannabinol: Sort klæbrig substans udtrukket af hampplanten ved en raffinering. THC-indholdet er gennemsnitlig 20-50%.

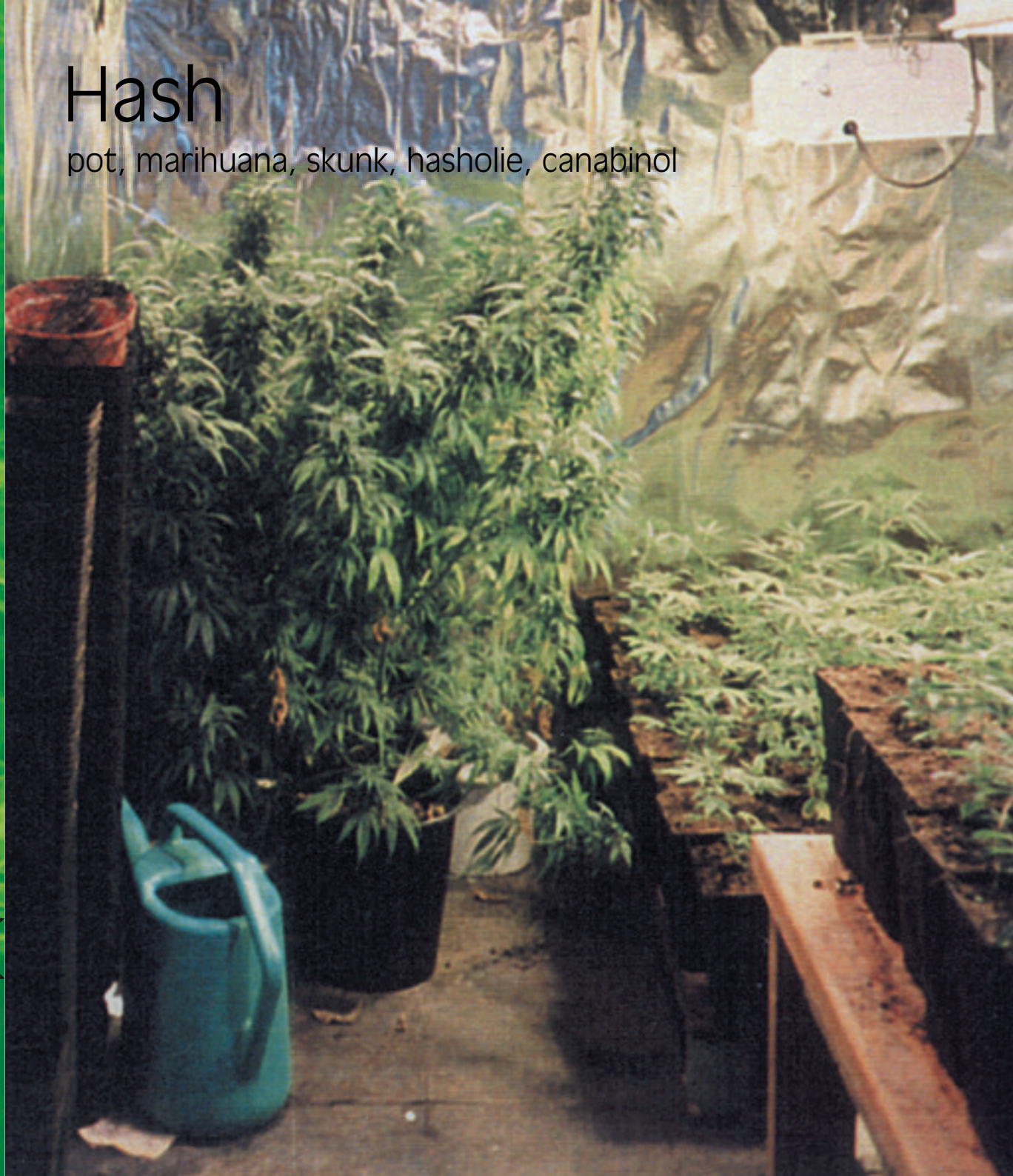
Hampplanten: Indeholder flere hundrede aktive stoffer. Rusvirkningen skyldes især stoffet THC (Tetrahydra cannabinol). THC optages i fedtvæv og kan spores i kroppen 3-5 uger efter sidste indtagelse, hvorfor der sker ophobning af THC, hvis man ryger jævnligt.

- **INDTAGELSESMÅDE:** Ryges, spises eller drikkes. Ved rygning kommer virkningen næsten med det samme. Ved de andre indtagelsesmåder kan der gå op til en time, før rusen indtræder. Rusen er ofte stærkere og er sværere at styre. Man er påvirket i ½-5 timer.
- **HVORDAN KAN MAN SE DET:** Rødsprængte øjne, øjenlågene "falder ned", grødet tale, umotiveret fnisen. Fysisk giver hash tørhed i munden, forøget puls og hjertebanken.

- Fortsættes næste side!

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinol



Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinol

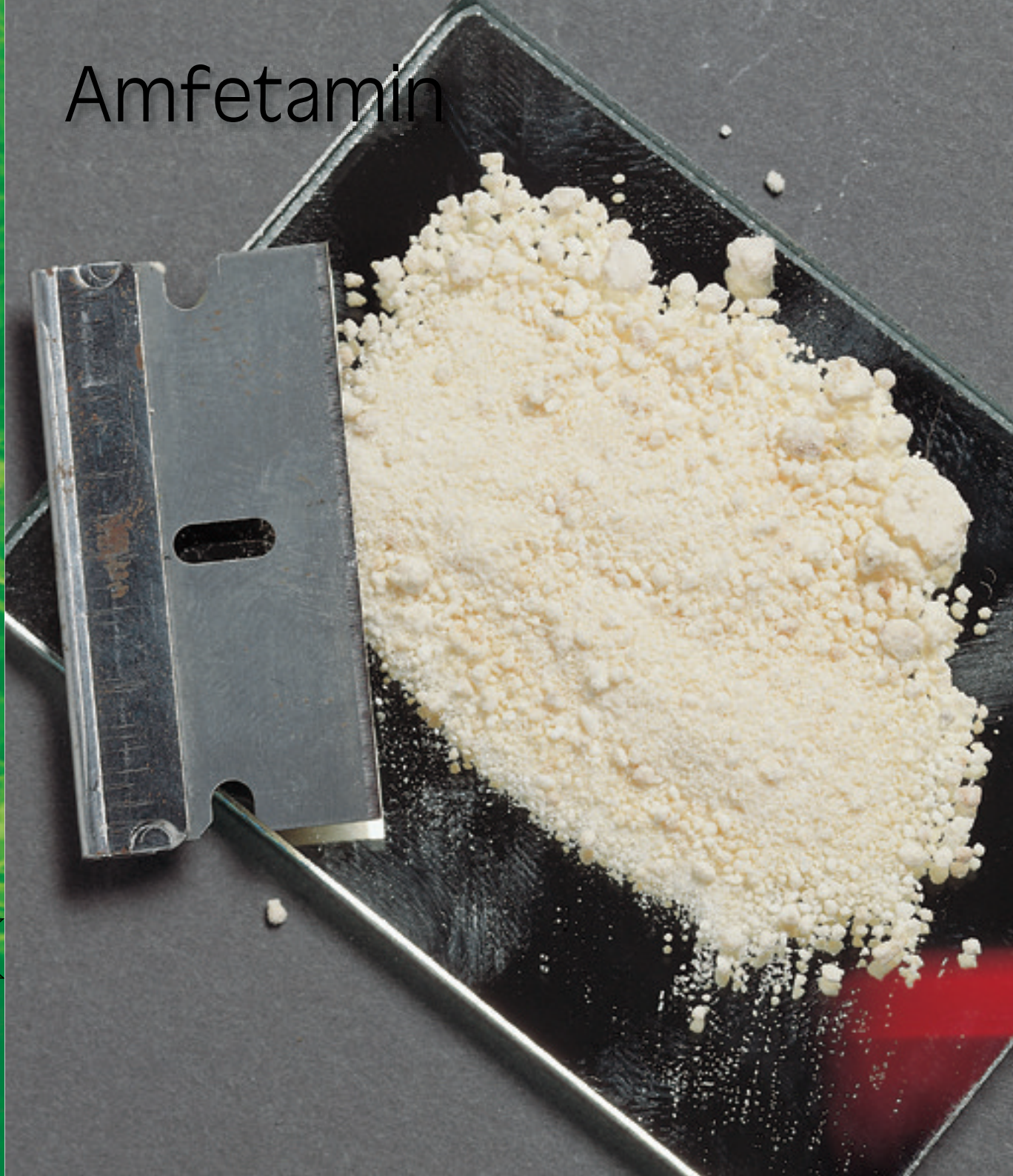
- **VIRKNING:** At være påvirket kaldes at være "skæv". Jo mere indtagelse af THC, jo mere påvirket bliver man. Rusen varer fra ½ til 5 timer og kan opleves som afspændthed og ændrede sanseindtryk, følelse af bedre kontakt med sig selv og andre. Selve rusen er dog meget afhængig af ens eget humør og forventninger, hvem man er sammen med, og hvor det foregår.

- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Ved stor ophobning af THC vil der opstå en kronisk rus, som vil gøre det svært at fastholde de ideer og mål, man har sat sig, ligesom det vil nedsætte evner som koncentration, korttidshukommelse, orientering, refleksion m.v. Når man er kronisk påvirket, er der fare for, at man isolerer sig socialt og kun er sammen med dem, der er og gør som en selv.

- **ABSTINENSER:** Der kan ved længerevarende indtagelse opstå både fysiske og psykiske abstinenser, såsom depression, irritation, søvnløshed og rastløshed. Det er ofte svært at stoppe et misbrug. Samværet og vanerne er det svært at sige farvel til, og dette kan gøre, at man starter igen, hvis man ikke får hjælp og støtte. Man kan blive både psykisk-, social- og fysisk afhængig af hash.

- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

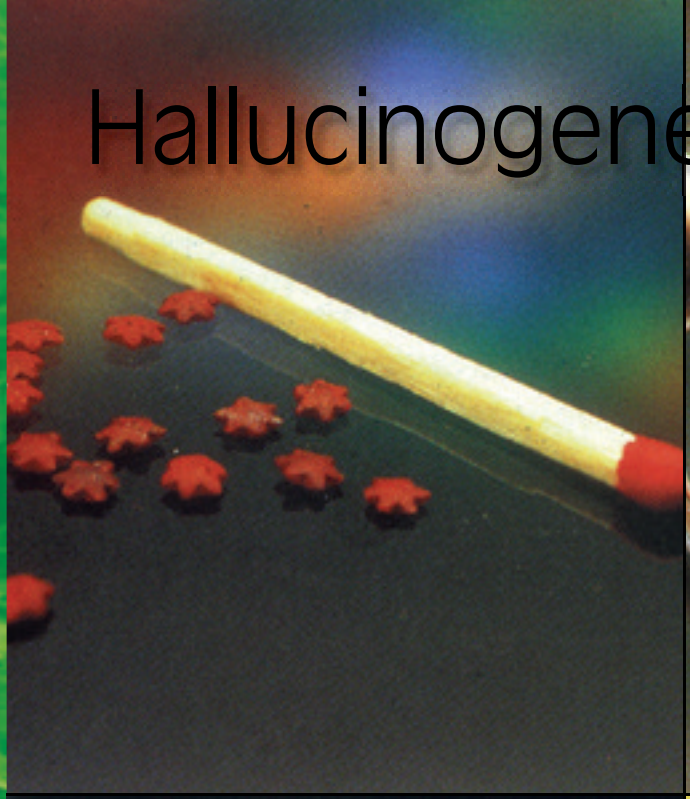
Amfetamin



Amfetamin

- **KALDES OGSÅ:** Speed, fattigmandscoke, ferietabletter, splat. Man snakker om at sniffe en bane eller tage en streg.
- **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet. Tilhører gruppen af stimulerende stoffer.
- **UDSEENDE:** Hvidt pulver, ofte meget krystalliseret, kapsler og piller.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes, spises, opløses og drikkes eller indsprøjtes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Giver store pupiller, tørst (tørre slimhinder), svedighed, rastløshed, kan ikke sidde stille, meget snakkende.
- **VIRKNING:** Rusen varer fra 4 til 12 timer alt efter stoffets styrke, renhed og mængde. Rusen er en følelse af godt humør, glæde og en fornemmelse af at kunne klare det hele. Samtidig rastløs, selvcentreret og snakkende.
  Stoffet virker opkvikkende og dæmper søvntrang. Fortrænger kroppens alarmsignaler som sult, smerter og træthed.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Øget hjerteaktivitet, forhøjet puls og blodtryk. Eftervirkningerne kan være udmattelse, modløshed, depression, angst og vægttab.
  Kroppen vænner sig til amfetamin, udvikler tolerance, man kan blive afhængig.
  Med amfetamin er der risiko for at udvikle alvorlige sindslidelser, en psykose.
  Amfetamin kan give en forgiftning, som kan være dødelig.
- **ABSTINENSER:** Man får abstinenssymptomer, når man ikke tager stoffet. Fysiske med ondt i leddene og søvnbesvær. Psykiske som angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og "jeg dur ikke til noget"-følelser.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer. Bliver i nogle tilfælde brugt lægeligt.

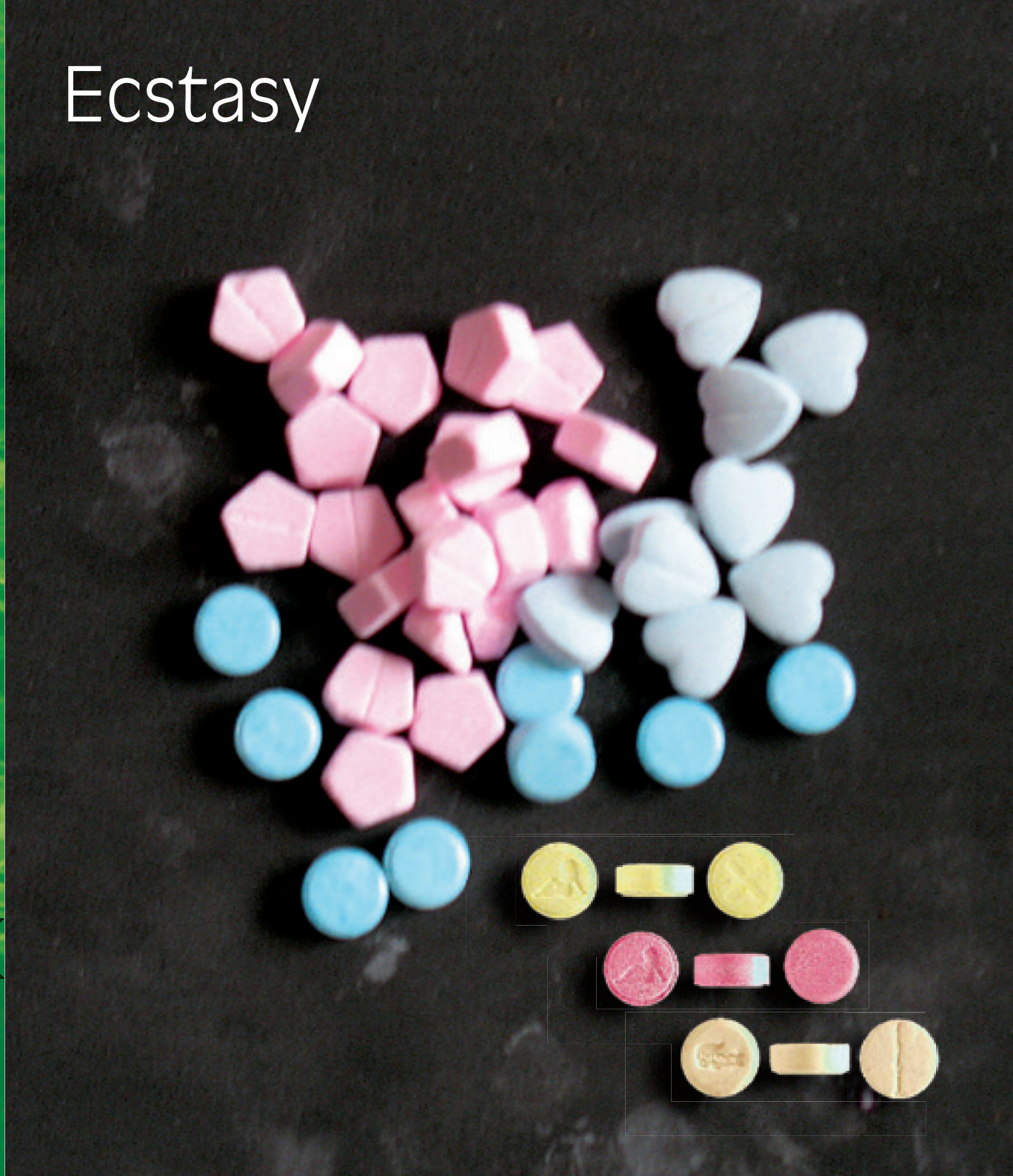
Hallucinogener



Hallucinogener

- **KALDES OGSÅ:** Syre, trip, bevidsthedsudvidende stoffer, LSD.
- **KOMMER FRA:** Er en fællesbetegnelse for stoffer som den syntetiske LSD, meskalin (kaktus) og psilocybin (svampe).
- **UDSEENDE:** Svampe, små piller, væske på trækpapir, kapsler m.m.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Spises.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Udvidede pupiller, personen er fraværende, er svær at komme i kontakt med.
- **VIRKNING:** Afhænger af brugerens sindsstemning i indtagelsesøjeblikket og de ydre omgivelser.
  Hallucinogener giver syns- og hørehallucinationer, man får falske sanseindtryk, ser ting, der ikke er der i virkeligheden. Sindstilstanden kan skifte hurtigt fra lykkefølelse til angst, depression og paranoia (bad trip). Rusen varer, alt efter mængde og styrke, fra 2 til 12 timer.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Alvorlig risiko for længerevarende psykoser og depressioner. Kan afstedkomme flash back lang tid efter indtagelsen. Hvis en person får et "bad" (dårligt) trip, er det vigtigt, at der er mennesker sammen med vedkommende, der ved, hvad det handler om, og som kan få personen beroliget og derefter søge hjælp på skadestuen.
- **ABSTINENSER:** Hallucinogener giver ikke fysisk afhængighed med abstinenssymptomer, men nogle bliver psykisk afhængige af stoffet.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer. I år 2001 blev psilocybinsvampe underlagt loven om euforsiserende stoffer. Derfor er de forbudte at indtage og overdrage til andre.

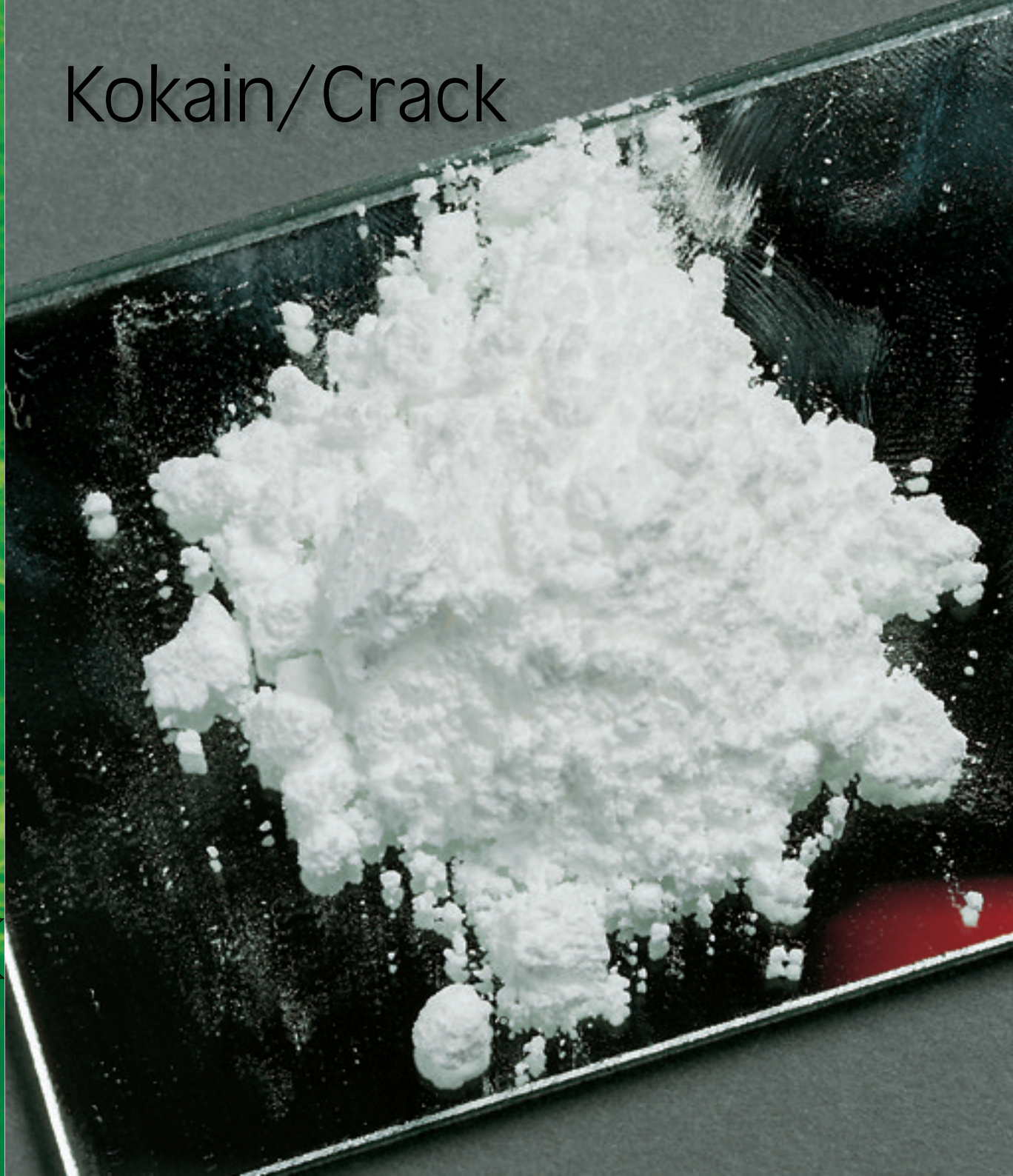
Ecstasy



Ecstasy

- **KALDES OGSÅ:** E, "love-drug", MDMA, Aciied m.m.
- **KOMMER FRA:** Er et kunstigt fremstillet amfetaminbaseret rusmiddel. Har derudover en hallucinogerende virkning.
- **UDSEENDE:** Piller af forskellig farve og udseende, kapsler eller pulver..
- **INDTAGELSESMÅDE:** Spises
- **HVORDAN KAN DET SES:** Stoffet kan give udvidede pupiller og uro i kroppen, ligesom amfetamin.
- **VIRKNING:** Betegnes ofte som en lykkerus med åbenhed og sanselighed. Er mildt opkvikkende og har en let hallucinerende virkning. Sanseindtryk og sindstilstande forandres.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Rusen kan give skræmmende hallucinationer, forvirring og panik, fysisk ubehag som hjertebanken, kvalme og uro. Man kan miste appetitten, får svedeture og søvnbesvær.
  Efter rusen er man træt, og man kan blive i dårligt humør, trist og depressiv.
  Ecstasy kan give en forgiftning, som kan være dødelig. Tegnene minder mest om hedeslag som efter stor fysisk anstrengelse: Hurtig puls, højt blodtryk, store pupiller, svedeture og dehydrering.
  Der er tegn på, at ecstasy kan ødelægge vores vigtige signalstof i hjernen, der hedder serotoninsystemet. Dette system har betydning for vores evne til at føle os i balance, være rolige, glade og tilpasse.
- **ABSTINENSER:** Man kan blive afhængig af ecstasy.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

Kokain/Crack



Kokain/Crack

- **KALDES OGSÅ:** Coke, sne, C, White lady, free base m.m. Tilhører gruppen af stimulerende stoffer.
- **KOMMER FRA:** Udvindes af kokaplanten. Crack er kokain, der er forarbejdet, så det kan ryges.
- **UDSEENDE:** Kokain er et hvidt pulver. Crack er en brunlig "opskummet" masse.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes, ryges eller indsprøjtes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Giver store pupiller, forøget puls, rastløshed, meget snakkende.
- **VIRKNING:** Rusen er meget lig amfetaminens, men er lidt mere af alting. Forskellen er, at kokainens virkning er langt kortere.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Som amfetamin, men risikoen for en overdosis er større, da forskellen på mængden af kokain, der giver rus, og den mængde, der giver forgiftning, er lille.
  Kokain er kraftigt psykisk vanedannende, og der er stor risiko for at udvikle afhængighed af stoffet.
- **ABSTINENSER:** Som amfetamin, men større stoftrang.
- **LOVGIVNING:** Kokain er underlagt loven om euforiserende stoffer. Bliver i sjældne tilfælde brugt lægeligt som lokalbedøvelse.

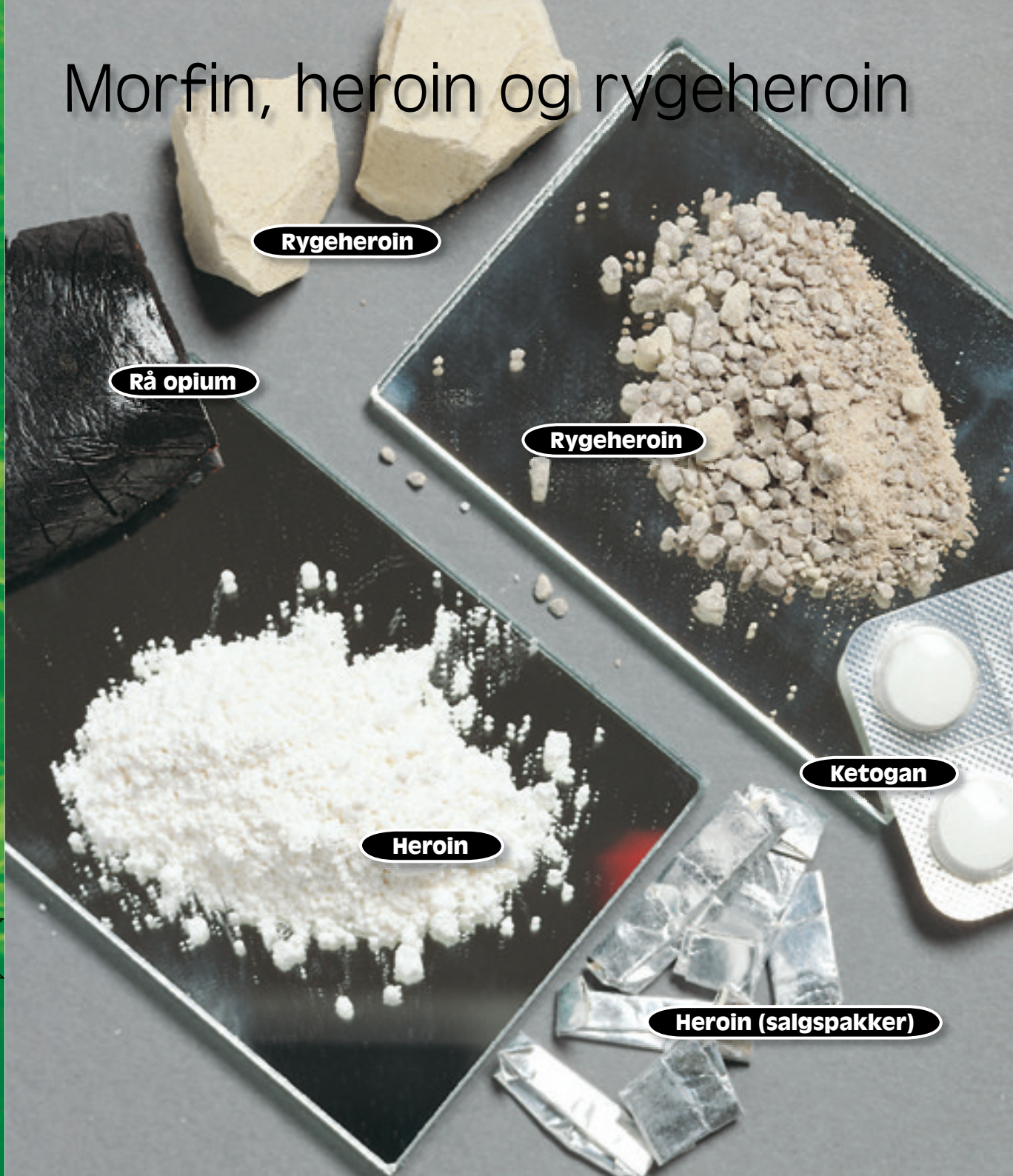
Snifning

RONSONOL
UNIVERSAL GAS LIGHTER REFILL
BORUP
RENSE BENZIN
0,5 liter
BORUP
CELLULOSEFORTYNDER
Hollywood
neglelakfjerner
med olie og acetone

Snifning

- **KALDES OGSÅ:** At sniffe.
- **KOMMER FRA:** Let fordampelige væsker og organiske opløsningsmidler, såsom lightergas, benzin, fortynder, neglelakfjerner, deodoranter og lignende.
- **UDSEENDE:** Forhandles i dunke, spraydåser og flasker.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Indåndes gennem næse eller mund.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Rødme ved næse og mund, irriterede slimhinder.
  Ved væsker, der har lugt, hænger lugten ved personen.
  Det er ofte udendørs, der bliver sniffet: I legehuse, på legepladsen, bag busken osv.
  Større mængder lightergasdåser, fortynderflasker og lignende på disse steder kan være tegn på unges eksperimenteren med snifning.
- **VIRKNING:** Er forskellig fra ung til ung. Nogle siger, det er at være høj, at være euforiseret, at have det sjovt, være hurtig. Andre siger, at det er som at være beruset, usikker i bevægeapparatet og vrøvlende. Rusen er forholdsvis kort, fra få til 25 min., men forlænges ved vedvarende snifning.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Snifning af organiske opløsningsmidler er farligt på både kort og langt sigt. Den akutte risiko er ulykker som følge af nedsat funktionsniveau og risiko for dødsfald ved overdosis. Ved brug er der risiko for alvorlige helbredsskader: Hukommelses- og koncentrationsbesvær, hjerneskader, skader på nyrer, lever og knoglemarv.
- **ABSTINENSER:** Efter rusen: Træthed, hovedpine og sløvhed.
- **LOVGIVNING:** Mange af de stoffer, der sniffes, er omfattet af Miljøministeriets og Arbejdstilsynets optegnelser over sundhedsskadelige stoffer. Der er lavet regler om, hvordan man skal omgås disse stoffer, og de er absolut ikke til at beruse sig med.
- **OBS!** Det er ofte de helt unge, der eksperimenterer med at sniffe. Det sker oftest i grupper for spændingens skyld. Det er tit et pludseligt opstået fænomen, som det er vigtigt at tage alvorligt og få en snak med de unge om.

Morfin, heroin og rygeheroin



Morfin, heroin og rygeheroin

KALDES OGSÅ:

Morfin: Morfin, ketogan, metadon, abalgin, temgesic.
Heroin: Horse, dope.
Rygeheroin: En silver, bellman, brown sugar, super hash m.m.

KOMMER FRA: Hele denne gruppe går under betegnelsen OPIATER, da de er fremstillet af råopium.

UDSEENDE:

Morfin: Forskellige former for tabletter og ampuller m.v.
Heroin: Hvidt pulver.
Rygeheroin: Brunligt og grovere pulver, en speciel forarbejdning af heroinen.

INDTAGELSESMÅDE:

Morfin: Spises, indsprøjtes og som stikpiller.
Heroin: Sniffes eller indsprøjtes.
Rygeheroin: Ryges.

FÆLLES FOR MORFIN, HEROIN OG RYGEHEROIN:

HVORDAN KAN DET SES: Pupillerne bliver som oftest små umiddelbart efter indtagelsen (som knappenålshoveder). Ansigts- og kropsmuskulaturen afslappes, falder sammen. Sløvet, usammenhængende tale, falder hen.

VIRKNING: Virkningen er bedøvende og sløvende. Ved indsprøjtning og rygning kan der være en euforiserende og ekstatisk oplevelse - SUSET. Rusen giver en oplevelse af lykkelig ligegyldighed, krav og bekymringer forsvinder. Man kan få kvalme og opkastninger.

NEGATIVE KONSEKVENSER: Hurtig tilvænning og dermed hurtig fysisk afhængighed. Kraftigt toleranceudvidende. Man kan aldrig være sikker på, hvilket stof man får, eller hvad styrke det har. Ved forkert dosering er der stor risiko for overdosis, der medfører lammelse af åndedrættet og dermed dødsfald.

ABSTINENSER: Ved daglig brug i en kortere periode (5-6 dage) vil man få fysiske abstinenser. Symptomerne er mavekrampe, diarre, opkastninger, feber, muskelsmerter, løbende øjne og næse, svedeture og depression.

LOVGIVNING:

Morfin: Det er et legalt stof, hvis det ordineres af en læge.
Heroin: Et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.
Rygeheroin: Et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

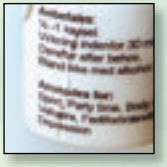
Poppers

Poppers

- **KALDES OGSÅ:** Poppers, amylnitrit, isopentylnitrit, isobutylnitrit.
- **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet.
- **UDSEENDE:** Gullig let fordampelig væske. Forhandles i apotekerglas og forskellige former for ampuller, der tillader at væsken sniffes.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes.
- **VIRKNING:** Poppers virker stimulerende, hæmningsløsnende og muskelafslappende i meget kort tid 1-8 minutter.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Hovedpine, for hurtig hjertereaktion, besvimelse, blodtryksfald, ætsning. Poppers kan give en alvorlig forgiftning, der SKAL behandles.
- **LOVGIVNING:** Er pr. 2004 underlagt loven om euforiserende stoffer og er dermed et illegalt stof.

GHB

GHB



- **KALDES OGSÅ:** Fantasy, gammahydroxybutansyre /gammahydroxysmørsyre, Pro G, Blue Nitro m.m. Selv om det på det illegale marked sælges som flydende ecstasy, kan det på ingen måde sammenlignes med denne type stof.
- **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet.
- **UDSEENDE:** Findes som en farveløs, lugtfri væske, som pulver eller som kapsel. Vandopløseligt; indtages som regel gennem munden.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Drikkes.
- **VIRKNING:** Virker først og fremmest hæmmende på centralnervesystemet, dvs. det virker beroligende og søvnfremkaldende, i små doser dog stimulerende. Det har en hurtig indsættende og hurtig aftagende virkning. Effekten er individuel og kan variere fra gang til gang.
- **BRUG:** Har været brugt som et læge-/sovemiddel, men på grund af svigtende effekt og bivirkninger, har man droppet brugen i hospitalssektoren. Er ikke indregistreret som lægemiddel i Danmark.
- **BIVIRKNING:** Træthed, kvalme, opkast, svimmelhed, krampe, bevidstløshed og åndedrætsstop. Symptomerne ses indenfor en time og forsvinder normalt efter nogle dage. Risiko for bivirkninger er større, hvis stoffet blandes med alkohol. I denne forbindelse har der været dødsfald.

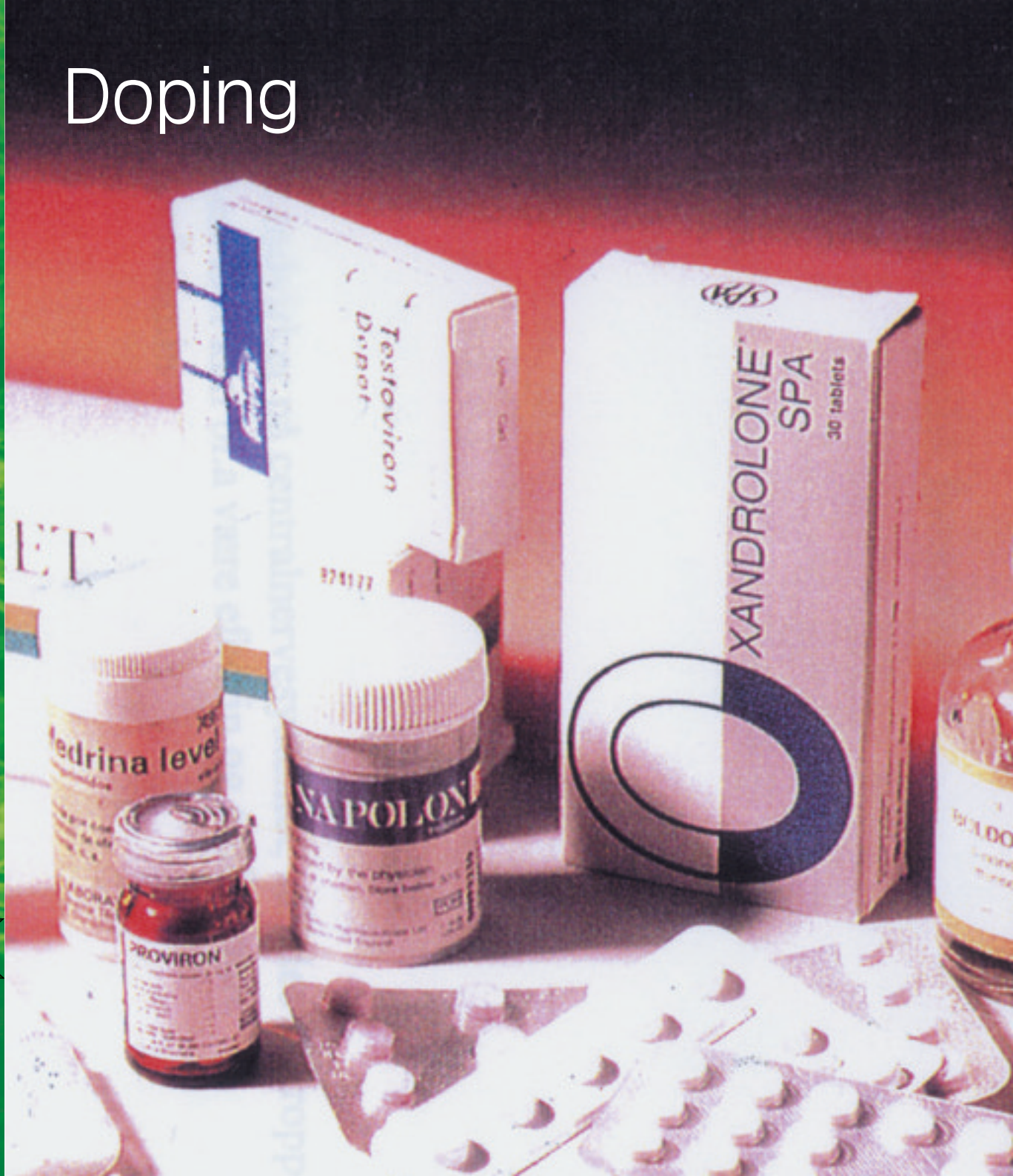
  Virkningerne er dosisafhængige og meget individuelle. Der er en lille og usikker margen mellem dosisstørrelse for eufori/beroligelse og forgiftning. Risikoen for bivirkninger er større, hvis stoffet blandes med alkohol og andre beroligende stoffer, da GHB, alkohol m.m. har en gensidig forstærkende effekt. DØDELIG forgiftning.
- **LOVGIVNING:** Er forbudt i Danmark.

Blandingsmisbrug

Blandingsmisbrug

- Ofte vil brug af diverse illegale rusmidler være præget af blandingsmisbrug, hvor samme person indtager flere rusmidler indenfor et givet tidsrum.
- **HVAD?:** Alkohol, hash, forskellige former for medicin f.eks. nerve – og sovemedicin, amfetamin, kokain, ecstasy, metadon og heroin. Rigtig meget af den medicin der bruges ved blandingsmisbrug er illegalt fremstillede kopivare, som er af meget svingende kvalitet og styrke.
- **UDSEENDE:** Plantedele, piller, kapsler, pulver og flydende væsker.
- **VIRKNING:** Afhængig af hvad der blandes og styrken af de enkelte medikamenter vil virkningen være sløvende, beroligende, søvnfremkaldende og i visse tilfælde stik modsat, hvor brugeren bliver hyperaktiv, kaotisk, rastløs, uberegnelig og ofte aggressiv.
- **AFHÆNGIGHED:** Meget af den medicin som bruges i forbindelse med et blandingsmisbrug er stærkt afhængigheds skabende. Der udvikles forholdsvis hurtigt tolerans, så der skal større og større dosis til for at opnå den ønskede virkning. En tilvænnet person vil opleve stærke abstinenser f.eks. angst, rastløshed, søvnbesvær og i værste fald kraftige kramper.
- **FORGIFTNING:** Blandingsmisbrug øger kraftigt risikoen for forgiftninger, bevidstløshed og i værste tilfælde ende med **døden** på grund af åndedrætsstop.

Doping



Doping

- Ved doping forstås tilstedeværelsen den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til den internationale Olympiske Komites liste over forbudte stoffer.
- **KALDES OGSÅ:** Blanks, designerstereoids, juice, krudt, roids, russerfemmer, russervitaminer m. fl.
- **KOMMER FRA:** Kemisk, medicinsk og organisk fremstillet
- **UDSEENDE:** Piller, ampuller, kapsler m. m.
- **DOPINGRUPPER:**
  - Stimulerende stoffer f.eks. amfetamin og kokain (se side 21 & 27)
  - Narkotiske stoffer f.eks. morfin og heroin (se side 31)
  - Anabolske steroider
  - Beta-blokkere,
  - Diuretika
  - Hormoner
- **BIVIRKNINGER:** Er meget forskellige alt efter stoffet der bruges. De mest udbredte bivirkninger er: humørsvingninger, hidsighed, uren hud. Hos kvinder uregelmæssig menstruation, øget behåring, dybere stemme, væskeophobninger. Udover det nævnte hos kvinder, risikere mænd impotens og svind af testiklerne.
- Yderligere oplysninger findes på hjemmesiderne: **www.undervisning.doping.dk** og **www.doping.dk**