

FORÆLDREBREV

UNGE OG RUSMIDLER





INDHOLDFORTEGNELSE

Hvorfor tale om rusmidler?.....	3
Faktorer for dit barns debut med rusmidler.....	4
Dialog.....	5
Forbrug/misbrug.....	6
Alkohol.....	7
Nikotin.....	8
Hash.....	9
Kokain/amfetamin.....	10
Opioider/medicinmisbrug.....	11
Mere info/kontakt.....	12

HVORFOR

Dit unge menneske er nu startet på en ungdomsuddannelse i Silkeborg. En spændende og vigtig tid, hvor mange unge begynder at løsrive sig mere fra deres forældre og tage de første skridt mod voksenlivet.

Selvom jeres rolle som forældre forandrer sig, er jeres betydning stadig stor. I har fortsat stor indflydelse på, hvordan jeres unge navigerer i livet – især når det gælder fester, trivsel og personlig udvikling.

Ungdomslivet rummer mange nye oplevelser og fællesskaber, men også nogle risici. Derfor er det vigtigt, at I fortsat støtter og guider jeres barn – og er med til at beskytte dem mod de negative konsekvenser, som fx brug af rusmidler kan have.

Sammen kan vi skabe de bedste rammer for en sund, tryk og meningsfuld ungdomstid.



Om rusmidler og sunde rammer for dit barn

Dette skriv giver viden og vejledning til at støtte dit barn i forhold til alkohol, stoffer og rygning.

Du kan læse det hele eller bruge det som et opslagsværk, og nøjes med de relevante afsnit.

Rusmidler er stoffer, der påvirker den psykiske tilstand.

- Lovlige rusmidler: fx alkohol, nikotin, koffein.
- Ulovlige rusmidler: fx hash, opioider, kokain.

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

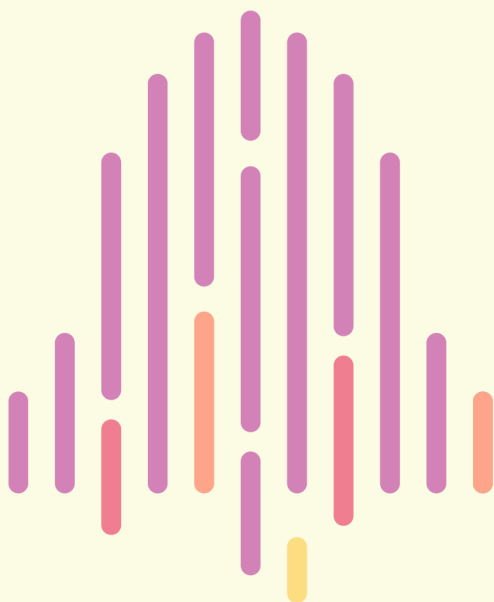
Hjernen er først færdigudviklet omkring 25 år, og rusmidler kan skade hjernecellerne.

Unge reagerer kraftigere og mister lettere kontrollen, hvilket kan gøre det sværere at lære nyt.



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

- Din og den unges holdning til rusmidler
- At du bruger tid sammen med dit barn, og ved hvor og hvem det er sammen med.
- Tilgængelighed af rusmidler
- Lovlighed af rusmidler
- Unges sårbarhed (fx stress, kriser)
- Unges robusthed (fx evne til at sige fra)
- Impulsivitet og risiko for brug
- Overgang fra skole til ungdomsuddannelse



Tegn på høj impulsivitet

- Sensationssøgende.
- Handler impulsivt ved stærke følelser som vrede eller begejstring.
- Har svært ved at færdiggøre kedelige eller svære opgaver.

Det er vigtigt at have en god dialog med unge med høj impulsivitet.

Hvad det betyder for dem at være impulsive, og hvad de med fordel kan være opmærksomme på.

DIALOG



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

- Vær nysgerrig, lyttende og tag initiativ.
- Dine holdninger til rusmidler påvirker barnet tidligt – ikke kun i teenageårene.
- Vær tydelig om aftaler og forventninger.
- Vis, at du altid er der for at hjælpe, især ved problemer med rusmidler.
- Tal om fremtiden og overgangen til ungdomsuddannelse – det kan være en usikker tid.
- Hjælp dit barn med at sige fra, hvis han/hun ikke vil deltage.
- Samarbejd med skole og andre forældre om klare retningslinjer for rusmidler og fester.

FLERTALSMISFORSTÅELSER

Flertalsmisforståelser opstår når man tror, at de fleste gør noget, selvom det kun er få.

Det kan påvirke børn og unges adfærd – fx hvis man tror, det er normalt at drikke sig fuld hver weekend, kan man selv begynde at gøre det.

Derfor er det vigtigt at tale med sit barn om, hvad der er fakta og hvad der er misforståelser.



Tre gode råd:

1. MÆRK EFTER

Tal med dit barn om at stoppe op og mærke efter: Føles noget utrygt, nervøst eller presset? Så er det et tegn på at sige fra.

2. SIG DET TYDELIGT

Venner ved ikke altid, hvordan man har det. Hjælp dit barn med at sige:

"Det er min beslutning, og jeg forventer, at den bliver respekteret."

Et simpelt "Nej, det har jeg ikke lyst til" er nok – uden undskyldninger.

3. DET ER ALDRIG FOR SENT AT SIGE FRA

Selv robuste unge kan komme til at gøre noget, de ikke har lyst til. Tal om, at man altid kan sige fra bagefter:

"Det der havde jeg det ikke godt med. Det gør jeg ikke igen."

FORBRUG / MISBRUG



Som forælder skal du være opmærksom på, om dit barn har et risikoforbrug af rusmidler – altså når forbruget begynder at give problemer, fx dårlig koncentration eller indlæring.

Overgangen til misbrug er glidende og kan være svær at opdage. Misbrug viser sig typisk ved ændret adfærd, problemer i skole og helbredsmæssige eller psykiske udfordringer.

Det er misbrug, når forbruget får konsekvenser i hverdagen. Omgivelserne ser ofte problemet før den unge selv. Søg derfor hjælp og rådgivning i tide.



Lovgivningen

§ Hvad siger loven om alkohol?

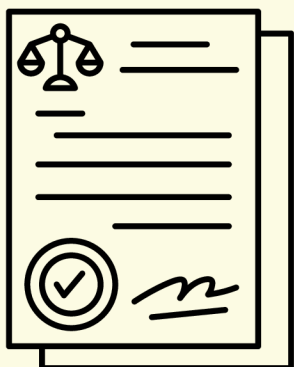
- Det er forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år.
- Det er forbudt at sælge alkohol med mere end 6% til unge under 18 år.

§ 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 danske unges alkoholforbrug er faldende, men de drikker stadig mest i Europa.

Det hænger sammen med den danske alkoholkultur. Et højt forbrug har store sundhedsmæssige, personlige og økonomiske konsekvenser.

Tidlig forebyggelse er vigtig, da vaner i ungdommen ofte følger med ind i voksenlivet.

Unge med højt forbrug har større risiko for senere at drikke mere end andre.

Sundhedsstyrelsens anbefaling er nul alkohol før 18 år.

Scan og få mere
viden om alkohol
& unge



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

(sundhedsstyrelsen)

Fakta om alkohol

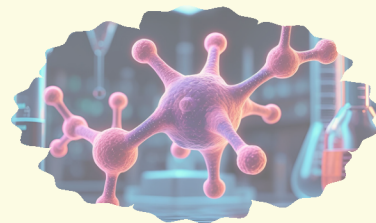
- Sen alkoholdebut mindsker risiko for senere misbrug.
- Unge uden alkohol drikker ryger og tager færre stoffer.
- Alkohol er vanedannende – afhængighed udvikles hurtigt hos unge.
- 5+ genstande skader hjerne og krop.
- Øger risiko for ca. 60 sygdomme, inkl. kræft.
- Mindre alkohol = færre ulykker, slagsmål og uønsket sex.
- Kan give dårlig fysisk, social og psykisk trivsel.
- I Danmark dør der en ung hver mdr. pga. alkohol

Du kan som forælder...

- Sæt gerne grænser - Unge drikker mere, hvis forældre tillader det.
- Lav aftaler - Unge med aftaler drikker mindre, også f.eks. hjemmetidspunkter.
- Vis en klar holdning til alkohol.
- Forklar, hvad en genstand er.

- + Giv ikke alkohol til dit barn – det øger forbruget.
- + Vær opmærksom på dine egne vaner.
- + Undgå kun at tillægge alkohol positive værdier som "sjovt" eller "sejt".

TOBAK & 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 nikotin produkter: Nikotinposer, e-cigaretter (Puff bar og Elf bars) osv.

Nikotin og tobak er særligt farlige for børn og unge, fordi nikotin som er et giftstof, 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 er stærkt afhængighedsskabende. Det er svært at stoppe et forbrug, når man først er startet, og det kan virke som et gateway-drug til hårdere stoffer.

Du kan som forælder...

Forvent, at dit barn ikke ryger eller bruger nikotinprodukter, og skab et røgfrit hjem – det forebygger, at børn og unge begynder.

Tal åbent om rygning og nikotin, og lav aftaler om at holde sig nikotinfri. Samarbejd gerne med andre forældre om at støtte de unge.

Børn af rygere har større risiko for selv at begynde, så undgå at ryge eller bruge nikotinprodukter foran dit barn.

Giv eller køb aldrig cigaretter, e-cigaretter/Puff bars eller nikotinprodukter, og lad dem ikke ligge fremme.

For hjælp og viden
scan for at gå til
nikotinfriung.dk



Fakta om nikotin

- Nikotin kan skade hjernen permanent, nedsætte koncentrationen og øge risikoen for psykiske sygdomme som angst og depression.
- Brug af nikotinprodukter øger også risikoen for hjertekar- og lungesygdomme.
- Jo tidligere man begynder, desto større er risikoen for afhængighed, kognitive problemer og senere misbrug af andre rusmidler.
- Nikotin kan påvirke selvkontrol, følelser og impulsivitet, og stress og nikotin forstærker hinanden negativt.

HASH

Hash indebærer mange risici. Det kan nedsætte opmærksomhed, hukommelse og indlæring, hvilket især ved regelmæssigt brug kan påvirke motivation og skolegang negativt.

Brug af alkohol, tobak og stoffer hænger ofte sammen – unge, der ryger og drikker, er langt mere tilbøjelige til at prøve hash og andre stoffer. Jo oftere unge drikker store mængder alkohol, desto større er risikoen for at eksperimentere med hash.



Du kan som forælder...

Udtryk en klar holdning til stoffer, og vær opmærksom på ændringer i adfærd, fysiske og psykiske tegn som røde øjne, sløvhed eller manglende motivation.

Hold øje med skift i vennekreds, og vær nysgerrig på de fællesskaber, dit barn er en del af.

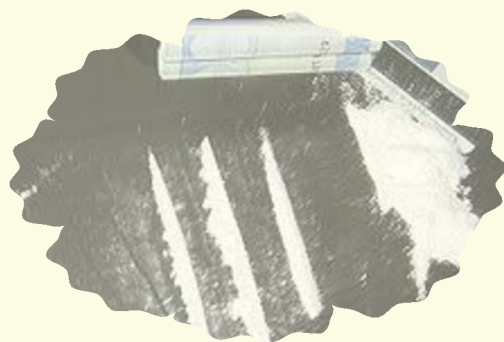
Scan og få mere viden om hash på Netstof.dk



Fakta om hash

- Hash er ulovligt og kan spores i kroppen i dagevis – ved regelmæssigt brug i op til 4-8 uger.
- En rus varer 3-4 timer, men sløvheden kan vare et døgn.
- Hash er vanedannende og kræver større doser over tid.
- Det nedsætter koncentration, hukommelse og indlæring og kan hæmme følelsesudvikling og sociale kompetencer.
- Forbruget øger risikoen for angst, psykiske lidelser og lungeskader.

KOKAIN /AMFETAMIN



Kokain og amfetamin er centralstimulerende stoffer med forskellig virkning og varighed.

Begge stoffer har højt misbrugspotentiale og kan medføre alvorlige helbredsmæssige og sociale konsekvenser.

Scan og få
mere viden om
kokain



Fakta om kokain/amfetamin

- Stærkt vanedannende – afhængighed kan opstå hurtigt.
- Stimulerende stof – giver kortvarig energi og eufori, men efterfølges ofte af nedtur.
- Skader hjernen og hjertet – øger risiko for blodpropper, hjerteanfald og psykiske problemer.
- Kortvarig rus – varer typisk 20-30 minutter, hvilket kan føre til gentagne indtag.
- Ulovligt og farligt – risiko for overdosering og livstruende bivirkninger.

Du kan som forælder...

Forvent, at dit barn ikke tager stoffer.

Vær opmærksom på adfærdsmændringer, fysiske og psykiske tegn som eufori, øget energi, forøget selvtillid, overaktivitet eller abstinenssymptomer som søvnforstyrrelser, søvnløshed, depression, angst.

Tal med dit barn om konsekvenserne ved at tage stoffer.

OPIOIDER/ MEDICINMISBRUG



Brug af ulovlig medicin kan have alvorlige sundheds- og sociale konsekvenser.

Det gælder fx smertestillende, angstdæmpende medicin, sovemedicin og ADHD-medicin.

Opioider er en gruppe af stoffer, som sløver og er stærkt smertestillende – fx morfin, oxycodon og tramadol (dol /dolol). De er receptpligtig medicin, men kan hurtigt føre til afhængighed og i værste tilfælde dødsfald

Benzodiazepiner, som fx Rohypnol og Stesolid, bruges mod angst og søvnproblemer. De kan give sløvhed, blackouts og hukommelsesproblemer og er også ekstremt vanedannende.

Scan og få
mere viden om
unge og
opioider



Fakta om opioider/medicinmisbrug

- Misbrug af receptpligtig medicin er ekstremt vanedannende, selv efter kort tids brug.
- Nogle unge bruger medicin som rusmiddel, og ulovlig import og salg foregår på samme måde som med hash. Køb og salg uden autorisation er strafbart.
- Medicinen kan give langvarig sløvhed, og overforbrug kræver langsom udtrapning med lægehjælp.
- Søg hjælp hos læge eller rusmiddelcenter, hvis du opdager misbrug.

Du kan som forælder...

Forvent, at dit barn ikke tager medicin uden recept.

Vær opmærksom på adfærdssændringer, fysiske og psykiske tegn som sløvhed, overaktivitet eller abstinenssymptomer – og hold øje med tomme blisterpakker.

Tal med dit barn om konsekvenserne ved at tage medicin uden recept, og om køb og salg af ulovlig medicin.

Opbevar receptpligtig medicin utilgængeligt for børn og unge.

MERE INFO + KONTAKT

Alle unge i Silkeborg har en unik mulighed for at få anonyme samtaler, i forhold til eget forbrug af Stoffer & Alkohol.

Der er også mulighed for at få samtaler, hvis man er pårørende, eller ven til en der har et uhensigtsmæssigt forbrug af stof eller alkohol.

Går man på en af ungdomsuddannelserne i Silkeborg kommune, møder de fleste en af rusmiddelkonsulenterne til en forebyggende undervisning på sin uddannelse.

Har du som forælder spørgsmål, er du også velkommen til at kontakte rusmiddelkonsulenterne.

*Scan og kom til SSP-
Silkeborgs forældrerettede
side, hvor der også findes
gode guides for forældre*



Faglig sparring

Som underviser eller anden fagperson er der mulighed for faglig sparring

Rusmiddelkonsulenterne i Silkeborg kan kontaktes for yderligere info



mlh@silkeborg.dk
Morten Hørup
20 29 50 56



ldvi@silkeborg.dk
Løkke Vium
20 35 12 86



mohs@silkeborg.dk
Morten Stenstrup
23 30 50 01