

Fakta og Råd

- i forhold til unges brug
af rusmidler





Mange gør det første gang på toilettet...

men det vidste du godt, ikk?

SVAR: ULOVLIG HANDEL MED STOFFER BLIVER MERE ALMINDELIG, NÅR DU ER FULD ER DU NEMMERE AT OVERTALE TIL AT PRØVE ULOVLIGE STOFFER. DET VED LEVERANDØREN GODT

www.ssp-randers.dk





Fakta og Råd

VIDEN - HANDLE - RUSKORT

SOS - Første hjælp

VIDENKORT

- 1: SOS førstehjælp
- 2: Hvilke signaler sender unge på vej i misbrug?
- 3: Unge der kan være i særlig risiko for at udvikle misbrug
- 4: Hvad siger loven om brugen af euforiserende stoffer?


HANDLEKORT

- 5: At tale med unge om rusmidler
- 6: At tale med forældre om unges misbrug
- 7: Unge med accelererende eller massivt brug af rusmidler
- 8: Behandling
- 9: Hvor kan man henvende sig?

RUSKORT

- | | |
|--------------|----------------------|
| 10: Alkohol | 13: Amfetamin, Speed |
| 11: Hash | 14: Ecstasy |
| 12: Snifning | 15: Kokain |

www.ssp-randers.dk



Hvis du oplever at en ung virker stærkt påvirket af stoffer vil du kunne opleve at skulle gøre brug af Førstehjælp 4 hovedpunkter:

1. Stands ulykken
2. Giv livreddende førstehjælp
3. Tilkald hjælp
4. Giv almindelig førstehjælp

1. Stands ulykken:

Undersøg, om der er flere der er kommet til skade og sørg for at den tilskadekomne ikke kommer yderligere til skade. At standse ulykken kan ske på mange måder. Feks. at give en ung der er dehydreret noget at drikke.

Husk kun at flytte en tilskadekomne, hvis det er absolut nødvendigt, da det kan forværre den tilskadekomnes tilstand.

2. Giv livreddende førstehjælp:

En person er i livsfare, hvis den livsvigtige iltransport er truet. Hjernen kan undvære ilt i 3-5 minutter, før den går til grunde. Der findes to typer tilskadekomne: den bevidstløse og den vågne. Begge kan have brug for livreddende førstehjælp.

Den bevidstløse:

Find ud af, om personen er bevidstløs ved at tale højt til vedkommende og ved at ruske i personen.

Den tilskadekomnende er bevidstløs, hvis alle muskler i kroppen, herunder tungen, er slappe.

Skab frie luftveje ved at bøje personens hoved tilbage og konstater, om vedkommende trækker vejret. Sæt dit øre over personens næse og mund samtidig med, at du kontrollerer om brystkassen bevæger sig. Hvis vedkommende ikke trækker vejret, må du give kunstigt åndedræt. Hvis personen trækker vejret, lægges vedkommende i aflåst sideleje.

Det er vigtigt at du er specielt opmærksom på hovedet.

For at sikre frie luftveje skal nakken være bøjet bagud og skråt til siden. Så kan eventuelt opkast komme ud.



Forebyg shock hos den vågne tilskadekomne:

Shocktilstand er livstruende og bør tages lige så alvorligt som besvimelse. Symptomerne på shock er at personen bliver bleg, får koldsved og kulderystelseer, bliver tavs eller taler usammenhængende. Start med at få personen ned at ligge, så der kan komme blod til hovedet. Eventuelle blødninger standses ved at hæve det blødende sted. Forsøg at smertelindre feks. ved at støtte et brækket ben, køl med masser af vand på forbrændinger – og som det vigtigste: Forsøg at berolige personen ved at tale roligt og dæmpet til vedkommende. Hold evt. i hånden.

3. Tilkald hjælp:

Tilkald hjælp på 112. Redegør for hvad der er sket, hvor det er sket, hvor mange der er kommet til skade, hvorfra du ringer mv. 112 er kun til livstruende situationer. Hvis der er tale om en mindre ulykke, skal du i stedet kontakte vagtlægen eller tage på skadestuen.

4. Almindelig Førstehjælp

Almindelig Førstehjælp er at sætteplaster og bandage på sår, holde øje med den tilskadekomnes tilstand og berolige. Du skal være særlig opmærksom på folk, der har slået deres hoved voldsomt. Et slag mod hovedet kan medføre kvalme, opkast, hukommelsestab, bevidstløshed, vejtrækningsstop og i værste fald død. Det er derfor vigtigt med opsyn i 24 timer med en person, der har slået hovedet. Hvis personen er uklar og kaster voldsomt op flere gange, skal du ikke tøve med at tilkalde en ambulance.

www.ssp-randers.dk



Førstehjælp – hvis den unge er påvirket af stoffer og er...

Panisk og forvirret:

- Prøv at berolige personen og gør klart og forståeligt at du vil hjælpe
- Før personen væk fra støj og stærkt lys, som kan øge panikfølelsen
- Få personen til at trække vejret roligt ved at følge din vejtrækning
- Forklar stille og roligt, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe

Ved indtagelse af især svampe, LSD, Ecstasy eller ved store mængder hash

Overgearet og aggressiv:

- Berolig personen, tal langsomt, vær tålmodig, undvig konfrontation/diskussion, men bevar dialogen
- Berør personen mindst muligt. Og vær opmærksom på en mulig lav aggressionstærskel
- Før personen væk fra støj og stærkt lys
- Få personen til at trække vejret roligt ved at følge din vejtrækning
- Forklar stille og roligt, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe

Ved indtagelse af især kokain og amfetamin

Ophedet og hyperaktiv:

- Før personen til et køligt sted og tilbyd vand at drikke
- Køl vedkommende ned med koldt vand på kroppen
- Stil eventuelt underarmene i en beholder med koldt vand
- Undersøg, om personen har danset ekstremt længe og meget
- Ring alarmcentralen 112

Ved indtagelse af især Ecstasy

Fraværende og bedøvet:

- Hold personen ved bevidsthed, læg IKKE personen til at sove
- Undgå væske og føde, da personen kan blive kvalt heri
- Ring alarmcentralen 112

Ved indtagelse af især bedøvende rusmidler som alkohol, heroin og GHB

Bevidstløs

- Ring alarmcentralen 112 og sæt dem grundigt ind i situationen
- Kontroller personens vejrtrækning, og sørg for frie luftveje. Giv eventuelt kunstigt åndedræt
- Læg personen i aflåst sideleje, og løs stramtsiddende tøj
- Hold vedkommende varm med et tæppe eller lignende, men vær opmærksom på overophedning



VIDENKORT

Hvilke signaler sender unge der er på vej i misbrug ?

UNGE DER ER PÅ VEJ I MISBRUG, VIL TYPISK BEGYNDE AT ÆNDRE ADFÆRD SÅ SOM:

- Begynde at pjække fra skole, uddannelse eller arbejde
- Skifte netværk og søger andre unge der er i misbrug
- Isolere sig, specielt fra voksne
- Leve meget i weekenderne og er triste til hverdag. (gælder specielt kokain)
- Udvide koncentrations-problemer, udviser irritation og har humørsvingninge
- Vende om på dag og nat
- Blive sløve, hvor de før måske har været urolige (især hash)
- Komme ud for mange uheld/ulykker
- Begå kriminalitet



VIDENKORT

Unge der kan være i særlig risiko for at udvikle misbrug

EN STOR DEL AF DE UNGE DER UDVIKLER ET MISBRUG ER I FORVEJEN KENDT I KOMMUNEN

- De kan bære præg af mange skoleskift
- De kan have ringe eller negativ voksenkontakt
- Deres familiebaggrund, kan være kendetegnet ved, at familien bærer rundt på sociale/psykiske/fysiske problemer, og der kan være misbrug i familien





VIDENKORT

Hvad siger loven om brugen af euforiserende stoffer ?

- Det er ulovligt at købe, sælge, udlevere, overdrage, modtage, fremstille, og besidde narkotika, dette gælder også hash, som heller ikke må dyrkes
- Ved meget små mængder af illegale stoffer, hvor det formodes kun at være til eget brug, uddeler politiet typisk bøder
- Ved mængder der antyder pusheri, er der en risiko for fængselsdomme op til 2 år
- Ved større mængder og handel er strafrahmen op til 10 års fængsel og i tilfælde af overdragelse af en særlig farlig karakter til fængsel i indtil 16 år.
- Unge er ofte budbringere for deres kammerater, hvilket gør, at de løber en stor risiko for få en plettet straffeattest, at blive straffet og risikere fængselsstraf



HANDLEKORT

At tale med unge om rusmidler

HUSK AT DEN DER SER PROBLEMET HAR ANSVARET, SÅ ER DU BEKYMRET SÅ REAGER OG SKAB EN DIALOG MED DEN UNGE

- En god åbning, kan være at rose den unge, for noget han/hun er god til
- Giv udtryk for det du er bekymret om **og lad være med at fordømme**
- Spørg til, om den unge har samme bekymring
- Spørg til **fordele og ulemper** ved at bruge rusmidler
- Giv tid til tænkepauser og **lad den unge tale mest**
- Spørg om den unge har andre nære voksne at tale med om problemer
- Følg op og forvent ikke at den unge har ændret adfærd omkring brugen af rusmidler
- Forandring tager tid og et succeskriterium kan være at den unge kommer igen, **så prøv at lave klare aftaler**



HANDLEKORT

At tale med forældre om unges misbrug

SAMTALEN SKAL HVILE PÅ RESPEKT, UNDERSØGENDE TILGANG, ANERKENDELSE OG LYDHØRHED

Forbered dig godt:

- Hvad er bekymringen/problemet?
- Hvilke konsekvenser har bekymringen/problemet?
Giv konkrete eksempler
- Hvad er den unges ressourcer

Samtalen:

- Indled samtalen positivt, fremhæv den unges styrker
- Fremlæg bekymringen/problemet, vær konkret frem for generel
- Vær rummelig overfor de første reaktioner
- Anerkend forældrenes oplevelse af bekymringen/problemet og forslag til løsninger
- Undersøg løsningsmuligheder og stil åbne spørgsmål
- Sammenfat hvad I er enige om, indgå klare aftaler - også om opfølgning





HANDLEKORT

Unge med eksperimenterende eller massivt brug af rusmidler

- Hvis du oplever at en ung under 18 år har et eksperimenterende brug af rusmidler eller er i fare for at udvikle et misbrug, er du efter loven forpligtet til at gøre noget aktivt
- Misbrug kan defineres som; Når forbruget har et sådant omfang og sker på en sådan måde, at det medfører legemlig, psykologisk og / eller sociale skader for personen og / eller vedkommendes omverden
- Lad vær med at gå med din bekymring alene. Følg retningslinierne i rusmiddelpolitikken på din arbejdsplads. Hvis I ikke har en rusmiddelpolitik, så gå til ledelsen. Søg evt. hjælp hos relevante personer

Se kortet - "Hvor kan man henvende sig?"





HANDLEKORT

Behandling:

I henhold til behandlingsgarantien for unge under 18 år med misbrug, er kommunen forpligtiget til at stille et behandlingstilbud til rådighed

Tilbuddet skal iværksættes med forældremyndighedens samtykke og kræver tillige samtykke fra den unge, når denne er fyldt 15 år

Tilbuddet skal være til rådighed senest 2 uger efter anmodning

Se kortet - "Hvor kan man henvende sig?"





RUSKORT

Alkohol

DANSKE UNGE HAR EUROPAREKORD I DRUK

- Et massivt forbrug i teenageårene øger risikoen for at få et højt forbrug af og problemer med alkohol senere i livet
- 6 ud af 10 teenagere udtaler, at de har foretaget sig handlinger i fuldskab, som de efterfølgende har fortrudt
- En sen debut (15 – 16 år) er den bedste forebyggelse mod, at den unge udvikler et højt forbrug af alkohol og måske begynder at eksperimentere med andre rusmidler
- Ca. hver 20 dansker dør af en alkoholrelateret sygdom





RUSKORT

Hash

Indeholder THC, som går i forbindelse med kroppen og hjernens fedtvæv og er derfor lang tid om at udskille sig. Rusen varer alt efter hvad man indtager eller hvordan i op til $\frac{1}{2}$ - 5 timer. Jo mere man ryger, jo mere THC optager man og såfremt man ryger jævnligt (1-2 gange/ugentligt), over en længere periode, kan man opnå at blive kronisk påvirket samt:

- at man ved kronisk påvirkning fremstår mere normal/aktiv, når man lige har røget
- at man bliver dårligere til at fungere i daglige sammenhænge, og at ens personlige og psykiske udvikling går i stå
- at det påvirker korttidshukommelsen og det derfor er svært at følge med i undervisning
- at den personlige udvikling forstyrres





RUSKORT

Snifning

- Let fordampelige væsker og organiske opløsningsmidler, såsom lighter gas, benzin, fortynder, neglelakfjerner, deodoranter og lignende
- Bruges specielt blandt helt unge, der eksperimenterer
- Virkningen er forskellig fra ung til ung. Man bliver "høj", euforiseret, har det sjovt, beruset, usikker i bevægeapparatet og vrøvlede
- Rusen er forholdsvis kort, fra få til 25 min., men forlænges ved vedvarende snifning
- Snifning af organiske opløsningsmidler er farligt. 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





RUSKORT

Amfetamin / speed

- Stoffet spises eller sniffes og bliver specielt brugt i festmiljøet
- Virker opkvikkende, man bliver selvsikker og energisk, men kan også blive irriteret og voldelig
- Rusen varer typisk 4-6 timer, og sikre tegn er store pupiller, tørst, svedighed, rastløshed, meget snakkende og pulsen er meget høj
- Eftervirkningerne kan være udmattelse, modløshed, depression, angst og væggtab
- Amfetamin er vanedannende og der er risiko for at udvikle alvorlige sindslidelser
- Abstinenssymptomer: Ondt i leddene, søvnbesvær, angst, rastløshed, uro, nedtrykthed og mistænksomhed





Kontrolløren rager ikke på dig fordi du er lækker...

men det vidste du godt, ikk?

SVAR: 46 PERSONER SIGTES HVER DAG ÅRET RUNDT FOR BESIDDELSE AF ULOVLIGE STOFFER. BLIVER DU DØMT VIL DET STÅ OP TIL 5 ÅR PÅ DIN PRIVATE STRAFFEFÅTTEST OG I 10 PÅ DIN OFFENTLIGE STRAFFEFÅTTEST. DESUDEN GIVER POLITIET DIG 2 ÅRS FORBUD MOD AT KOMME PÅ DISKOTEKET. SÅ KAN DU IKKE FØLGES MED DINE VENNER.

www.ssp-randers.dk

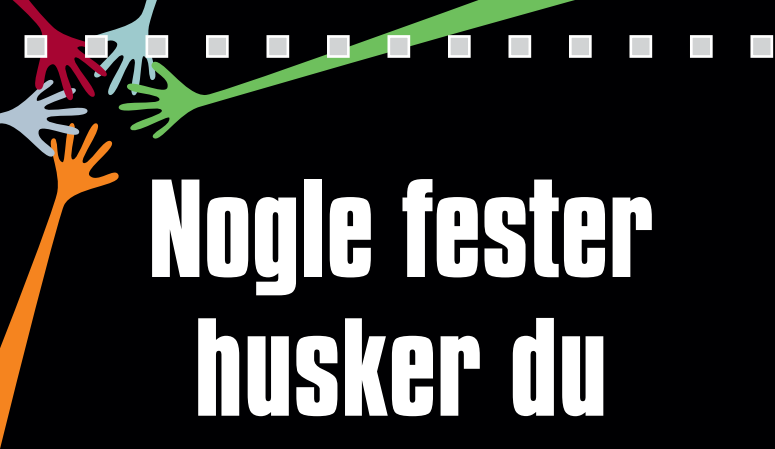


RUSKORT

Ecstasy

- Et kemisk fremstillet produkt, der virker opkvikkende, med oplevelser af stor glæde og lykke
- Rusen varer 4-6 timer. De fysiske tegn er spændte muskler, specielt omkring kæberne, stor følsomhed og kløe
- Rusen kan give skræmmende hallucinationer, forvirring og panik, fysisk ubehag som hjertebanken, kvalme og uro
- Efter rusen er man træt, trist og depressiv
- Selv i små doser kan ecstasy være livstruende, med symptomer som hurtig puls, højt blodtryk, store pupiller, svedeture og dehydrering
- Man kan udvikle kronisk depression og psykotiske sygdomme ved indtag af ecstasy





Nogle fester husker du resten af livet...

men det vidste du godt, ikk?

**SVAR: 5464 PERSONER VAR I 2009 I PSYKIATRISK BEHANDLING PGA
DERES BRUG AF ULOVLIGE STOFFER.
MÅSKE ER DERES HJERNE BLEVET SKADET FOR RESTEN AF LIVET.**

www.ssp-randers.dk



RUSKORT

Kokain

- Stoffet sniffes og bliver i stigende grad brugt blandt unge, specielt i festmiljøet
- En person der indtager kokain, føler sig ofte mere energisk, "oven på", selvsikker og dominerende
- Ved snifning varer rusen ca. 60-90 min. og topper efter ca. en halv time
- De fysiske tegn er store pupiller, anspændthed og høj puls
- Kokain er stærkt vanedannede, man skal have mere og mere, for at opleve samme effekt og der er derfor stor risiko for at blive afhængighed. Nogle udvikler depression/psykoser ved jævnlig brug
- Kokain er svær at dosere og der er risiko for overdosis





Det er ikke alting du skal putte i munden...

men det vidste du godt, ikk?

**SVAR: CHANGEN FOR FORGIFTNING ER STOR.
HVER DAG RUNDT RUNDT FORGIFTES MERE END 4 PERSONER**

www.ssp-randers.dk



www.ssp-randers.dk