

HASH OG ANDRE EUFORISERENDE STOFFER

► En handleguide til forældre



SSP *Mors*
Ungdomsskolen

Hvordan skal jeg bruge handleguiden

Denne handleguide er udarbejdet af SSP og Rusmiddelcenteret i Morsø Kommune og den er til dig, der er forældre til en teenager, og skal ses som en håndsrækning til, hvordan I, som forældre kan være med til at forebygge, at jeres barn eksperimenterer med hash, eller andre euforiserende stoffer. Samtidig kan du finde råd og vejledning til, hvordan du som forældre tackler en evt. bekymring for om dit eget eller andres børn har et forbrug eller misbrug af hash og andre euforiserende stoffer.

Vores børn kommer ud for mange fristelser og påvirkninger i livet, og det kan være svært for dem at navigere rundt og træffe de rigtige valg. Nogle gange træffer de, nogle uhensigtsmæssige valg eksempelvis ved at eksperimenterer med ulovlige stoffer.

Fristelserne og påvirkninger kan vi ikke gøre så meget ved, men vi kan hjælpe, støtte og vejlede vores børn og unge til at træffe de fornuftige valg, og her har vi alle et fælles ansvar. Du kan derfor som forælder og/eller borger altid kontakte SSP - også anonymt -, hvis du er bekymret for egne eller andre børn, og søger gode råd og vejledning.

Er dit barn i et misbrug så kan du og dit barn få hjælp ved Kommunens Rusmiddelcenter. Også her kan du henvende dig anonymt. Rusmiddelcenteret tilbyder selvfølgelig også behandling. Se åbningstider og kontaktoplysninger på bagsiden.



Hvornår skal jeg som forældre reagere

Stol på din egen fornemmelse. Hvis du har en bekymring for, om dit barn er havnet i et jævnlige brug af hash, må du sætte handling bag dine tanker. Tal med dit barn, læreren, SSP eller Rusmiddelteamet om din bekymring. Du vil måske opleve, at dit barn ikke vil fortælle noget om sit forbrug. Det, du kan gøre, er:

- ◆ Fortæl den unge, hvilken adfærd der gør dig bekymret
- ◆ Prøv at få dit barn til at fortælle om, hvordan han/hun trives i dagligdagen
- ◆ Prøv at få den unge til at fortælle om sit forhold til hash
- ◆ Få evt. den unge til at snakke med en anden voksen

For mange unge kan det være svært at dele sine problemer med forældrene, bl.a. fordi de bliver kede af, at forældrene bliver kede af det. Ofte kan en neutral person, den unge har tillid til, være en bedre hjælper—f.eks. en anden voksen i familien eller vennekredsen, en lærer eller en uvildig person fra SSP eller evt. Rusmiddelteamet.

At komme ud af at hashmisbrug kan kræve professionel hjælp - men det er de nærmeste, der må skubbe på, så den unge kommer i gang.

Du hjælper din unge godt ved at finde en anden voksen, han eller hun kan tale med.

Det kan forældre gøre

Du kan på flere måder ruste dit barn til ikke at prøve hash:

- ◆ Hav en klar holdning
- ◆ Gør det klart og tydeligt, at du helt er imod han/hun ryger hash. Argumentér for din holdning
- ◆ Dialog med respekt. Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal bygge på respekt og villighed til også at høre på den unges synspunkter
- ◆ Snak konkret. Tal med den unge om, hvor der kan være mulighed for at støde ind i hash, om der er andre unge i omgangskredsen, der ryger hash, hvordan man siger nej, og hvordan andre ser på hashrygere
- ◆ Positiv opmærksomhed. Vis interesse for den unges fritidsliv og kammeratliv på en positiv måde
- ◆ Klar holdning til tobak og alkohol. Start med at tale om tobak og alkohol, disse emner bliver interessante for den unge før hash. Hvis du støtter dit barn til ikke at begynde at ryge og ikke at begynde at drikke for tidligt og for meget—så har i et godt grundlag for at snakke sammen om hash
- ◆ Snak om hash, når det er relevant for dit barn. Man kan ikke ”vaccinere” børn mod nysgerrighed på hash (eller andre af ungdomslivets fristelser) ved at forbyde det, fra de er små. Emnet får alligevel ny aktualitet og ny vurdering, når teenagealderen sætter ind. Så tag snakken når du fornemmer, at dit barn er begyndt at gå mere selvstændigt ud i fritidslivet, hvis det er aktuelt for kammerater, hvis der er sager i lokalområdet eller lign.

Hvad nu hvis?

Hvis nu dit barn alligevel prøver hash, så bevar roen. Lad være at gå i panik eller skælde ud—det vil få 9 ud af 10 teenagere til at gå i baglås.

Lad frustrationen få luft over for andre voksne og snak stille og roligt med dit barn om:

- ◆ At det er vanerne, der er farlige, og de kommer snigende
- ◆ At de fleste, der prøver hash, holder op igen hurtigt—og hvorfor mon det?
- ◆ Hvorfor dit barn prøvede, og hvad han/hun fik ud af det?
- ◆ Andre ting, man kan gøre for at have det sjovt og godt med kammerater uden at skade sig selv
- ◆ At du ikke vil have, at dit barn ryger hash.

Vi har alle et fælles ansvar for at børn og unge får et godt liv, og det vil vi med SSP gerne bidrage til. Du kan derfor altid henvende dig (også anonymt) til SSP på Morsø Ungdomsskole, hvis du er bekymret for dit eget eller andres børns brug af hash og/eller andre euforiserende stoffer.

Du kan også henvende direkte til Rusmiddelteamet, som står klar med råd og vejledning ift. Unge med misbrug. Rusmiddelteamet tilbyder selvfølgelig også behandling.

Alt er vederlagsfrit, og du kan være anonym ved henvendelsen.



Tegn på misbrug

Unge skjuler ofte for forældrene, at de bruger hash—og benægter det, hvis de bliver spurgt direkte. Men der er grund til at tage en snak med den unge, hvis den unges adfærd forandrer sig påfaldende i retning af at:

- ◆ Pjække fra skole, møder sent, holder op med at lave lektier
- ◆ Miste interessen for ting, der før var vigtige
- ◆ Blive meget glemsom—og tit ”tabe tråden”
- ◆ Virke opgivende, sløv og uden initiativ
- ◆ Være irriteret og opfarende over ingenting
- ◆ Isolere sig
- ◆ Altid mangle penge
- ◆ Miste ting

Ovenstående kan også være almindelige tegn på pubertetsudfordringer og/eller dårlig trivsel—men det kan også være tegn på hashmisbrug. Der er god grund til at få kontakt med den unge om, hvor skoen trykker, og hvad der kan hjælpe.

Desuden kan følgende fysiske tegn forekomme ved hashforbrug

- ◆ Sløvende tale
- ◆ Røde øjne og store pupiller
- ◆ Rastløshed ved stoftrang



Alkohol og hash

Ofte forsvarer unge hash med, at ”du drikker da selv” alkohol. Det kan derfor være godt, hvis forældre er klædt på til diskussionen.

Her er nogle facts:

Hash er ulovligt—det er alkohol ikke

Hvis man har hash på sig, kan man få en bøde. Hvis man handler med hash, kan man få en fængselsdom. Køber man hash, støtter man hårdt kriminelle miljøer.

Mange unge gør både-og

Det er som regel unge, der drikker meget alkohol, der også ryger hash, så det er sjældent et spørgsmål om enten eller, men om både-og

Flere rusmidler skader mere

Jo flere rusmidler og stimulanser, man bruger, jo flere skader risikere man, f.eks øges risikoen for dårlig rus eller psykisk sammenbrug, hvis man kombinerer alkohol og hash. Risikoen for lun- gesygdomme øges, hvis man både ryger tobak og hash.

For unge er risikoen større

Jo yngre, man starter på et rusmiddel, des større er risikoen for fysiske, psykiske og sociale ska- der—det gælder hash i endnu højere grad end alkohol (men også alkohol)

Alkohol og hash har forskellige skadevirkninger

- ◆ Hash kan give angst og provokere psykoser.
- ◆ Hash skader lunger og luftveje, mens alkohol skader lever og nyre.
- ◆ Hash udskilles meget langsomt—alkohol hurtigt
- ◆ Begge dele gør, at man bliver uarbejdsdygtig og usikker i trafikken
- ◆ Begge dele kan give afhængighed

SSP MORS

Morsø Ungdomsskole

Spurvevej 2

Tlf.: 99 70 62 80

Telefontid: Alle skoledage 8.00-15.00

SSP KOORDINATOR

Joan Kirkebak

Tlf.: 99 70 62 88 / 22 56 9512

E-mail: jki@morsoe.dk

SSP- OG PROJEKTMEDAREBJDER

Karsten Mark

Tlf.: 99 70 62 89 /26 84 00 13

E-mail: jki@morsoe.dk

RUSMIDDELTEAMET

Sundhedscenter Limfjorden

Strandparken 48, 2. sal

Tlf.: 99 70 62 63

Åbningstid: Alle hverdage 08.00-14.30