



HASH-SAMTALEN

- EN VEJLEDNING TIL PROFESSIONELLE



1 HASH SAMTALEN

2 INFORMATION OM HASH

- 3 Ikke behandling - men en troværdig handling
- 3 Samtale på gyngede grund
- 3 Hvem skal tage samtalen?
- 4 Fakta om hash og rygeteknik
- 5 Mistanke og kontrol
- 8 Skader på kort sigt
- 9 Skader på langt sigt
- 11 Hash og afhængighed
- 13 Hash og de sårbare unge
- 15 Mange prøver, få fortsætter

3 STRATEGI TIL HANDLING

- 18 DEN MOTIVERENDE SAMTALE
- 20 ER DU MOTIVERET? JA ELLER NEJ?
- 21 SAMTALENS OPLÆG
- 22 SAMTALENS STRUKTUR
- 24 Kontrol over eget liv
- 24 samtaleens organisatoriske rammer
- 25 forældreinddragelse
- 26 Den unges rygemønster
- 28 hvis samtalen bliver afbrudt
- 28 reaktioner ved ophør

4 UDDELINGSARK

- 30 Fordele og ulemper
- 31 Samtalens struktur
- 32 det fælles rum
- 33 det dobbelte perspektiv

5 LITTERATUR

INDHOLD

HASH-SAMTALEN

- EN VEJLEDNING TIL PROFESSIONELLE

Næst efter alkohol er hash det rusmiddel, flest unge prøver. Og mange unge ryger hash på en måde, der kan give problemer.

Mange unge, der ryger hash, hører dog ikke hjemme i behandlingsinstitutioner. De har brug for, at de professionelle voksne omkring dem – dvs. lærere, pædagoger og socialrådgivere – tør tage emnet op i en ligeværdig samtale, der bygger på respekt og indsigt.

Hensigten med denne vejledning er at give den professionelle konkrete redskaber til samtalen – og dermed selvtillid til at tage bolden op. For det nytter noget. Spiren til forandring kan blive sået ved en god samtale med en voksen, der har indsigt i problemet og vilje til ikke at vende det blinde øje til. Vejledningen består af to dele. Første del giver information om hash og hashrygning

– anden del beskriver samtale-tekniske strategier. Den kan læses i sammenhæng. Eller den kan bruges som opslagsbog.

Vejledningen tager udgangspunkt i Hash-samtalen – om unge og hashrygning. ISBN 87-91321-02-6.

Tak til Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen for at give mulighed for dette.

VEJLEDNINGEN KAN FRIT DOWNLOADES FRA WWW.ALLORFIK.GL.

INFORMATION OM HASH

DET ER, SOM OM HOLDNINGER TIL HASH DELER SIG I TO:

Enten betragter man hash som helt uskadelig,
eller også betragter man hash som lige så
ødelæggende og vanedannende
som heroin.

Ingen af delene er rigtigt.

Men netop de polariserede holdninger til hash gør, at det er svært at diskutere. Mange forældre og professionelle, der er i kontakt med unge, ved, hvor vanskeligt det kan være at skabe en åben, ligeværdig dialog om hashrygning.

Man kommer hurtigt til kort. Resultatet er, at man som forældre eller pædagog føler sig handlingslammet. Det betyder, at man ofte passivt accepterer den unges hashrygning eller bliver restriktiv eller straffende.

IKKE BEHANDLING - MEN TROVÆRDIG HANDLING

Mange unge med misbrug kommer aldrig i kontakt med behandlingssystemet. De færdes i uddannelsessystemet eller andre steder, hvor de er kontakt med pædagoger, lærere eller socialrådgivere – en professionel kontakt, der ikke inkluderer misbrugsbehandling.

Det er derfor vigtigt, at så mange professionelle som muligt bliver klædt på til at kunne tale med unge om forholdet mellem hashrygning og de problemer, de i øvrigt har.

Når man vil tale om hashrygning med en ung, er troværdighed nøglen. Den voksne må kunne tale ud fra en eksakt viden uden følelsesbetonede forbud og løftede pegefingre – og respektere den unges viden og erfaring. På den anden side lider troværdigheden også et knæk, hvis den voksne giver køb på egen viden og holdning til hash.

SAMTALE PÅ GYNGENDE GRUND

En del professionelle voksne, der har med unge at gøre, ved, hvor svært det kan være at diskutere hashrygning med unge. Man kan have en klar fornemmelse af, at den unge ryger hash på en måde, som skaber både psykiske og sociale problemer. Typisk er der tale om, at man bemærker et nedsat tempo og manglende initiativ hos den unge.

I de tilfælde, hvor den voksne beslutter sig for det svære – nemlig at snakke med den unge om hashrygning og konsekvenser – melder der sig et nyt problem:

HVEM SKAL TAGE SAMTALEN?

Langt de fleste unge hashrygere kommer aldrig i kontakt med det etablerede behandlingssystem. De er enten overladt til sig selv eller til venners hjælp – og kun i alvorlige tilfælde er det hensigtsmæssigt at henvise den unge til egentlig behandling.

HVEM SKAL IKKE HENVISES?

Det kan være en hjælp at opstille kriterier for hvem der sandsynligvis ikke skal henvises til misbrugsbehandling:

HVIS DEN UNGE har tillid til den voksne samtalepartner og giver udtryk for, at relationen er vigtig.

HVIS DEN VOKSNE har tid to eller flere gange om ugen til at snakke.

HVIS DEN UNGE viser selvindsigt og tør sætte sig selv til debat.

HVIS DEN VOKSNE er meget tæt på geografisk, og behandlingssystemet meget langt væk.

HVIS DEN UNGE viser viljen til forandring.

Der er mange gode grunde til, at samtalen foretages dér hvor den unge opholder sig og med et menneske, den unge har tillid til. At tale om hashrygning er en vigtig del af den pædagogiske og sociale indsats, man i forvejen gør. Der er ikke grund til at stemple den unge unødigt som havende et hashproblem, så længe det på forsvarlig vis kan undgås.

FAKTA OM HASH

OG RYGETEKNIK

Som professionel skal du 'læse på lektien' forud for hash-samtalen med den unge. Du må tilegne dig viden om bl.a. hash, rygeteknik, skadelighed og abstinenssymptomer, for at kunne tale med den unge.

HASH, POT OG SKUNK

Hash fremstilles af hamplanten Cannabis Sativa. Plantens harpiks, blade og blomster indeholder stoffet THC, som ved rygning eller spisning er rusfremkaldende. I tusinder af år har hash været kendt som rusmiddel i Asien, Afrika og Sydamerika.

De tre almindelige produkter er hash, pot og skunk.

Hash fremstilles ved, at plantens harpiks blandes med de tørrede topskud og presses sammen til hårde plader. En plade hash kan ligne en plade chokolade, men har en meget stærk duft, der minder lidt om tørrede krydderurter.

Pot er tørrede topskud, som smuldres eller hakkes fint.

Skunk er forædlet hamp, som er dyrket på en måde, hvor plantens lystilførsel manipuleres kunstigt. Det giver et højere indhold af THC.



Det er det samme psykoaktive stof, **THC**, der findes i hash, pot og skunk, og alle tre varianter er lige skadelige. Almindeligvis betragtes pot som det svageste og skunk som det stærkeste – men indholdet af THC kan variere meget i de forskellige produkter – så helt sikker kan man aldrig være.

THC OPHOBES I KROPPEN

THC er fedtopløseligt, så det bindes i kroppens fedtvæv, hvorfra det langsomt udskilles. Det binder sig især til fedtvævet i hjerte, lunger, milt, testikler og moderkage. I hjernen findes receptorer, der er specielt modtagelige for THC. Flest 'cannabisreceptorer' findes i de områder af hjernen, der styrer vores følelsesliv, hukommelse og bevægelser.

BONG ELLER JOINT - FORSKELLIGE MÅDER AT RYGE HASH PÅ

Det mest almindelige er at ryge hashen. Den varmes op, blandes med ristet tobak og ryges i enten en bong (et bonghoved eller bare hoved), chillum eller rulles i en cigaret – en såkaldt joint.

Det er ikke lige meget, om hashen ryges på den ene eller den anden måde.

En bong er et lille pibehoved der placeres i et rør eller i en vandpibe. Der er plads til et såkaldt 'mix' og hele bonghovedet ryges i et sug. Ved rygning på bong sker der en hurtig og høj koncentration af THC i blodbanen, og rusen er meget pludselig og voldsom.

Når man ruller en cigaret med hash, en joint, kommer rusen langsomt og langt mindre voldsomt. Denne måde foretrækkes af rygere, der ryger hash på et mere rekreativt plan, og som gerne vil kunne foretage sig noget under rusen.

Hash kan også spises, men rusen kommer meget langsomt – først efter en times tid. Rusen er derfor uforudsigelig og svær at styre. Risikoen er, at man overdoserer og får det dårligt. De almindelige forgiftningssymptomer er depression, panikreaktioner og fysisk ubehag.

Hash er skadeligt, ligegyldigt på hvilken måde det indtages, men man må formode, at valg af rygemetode påvirker graden af skadevirkninger



MISTANKE OG KONTROL

” Jeg har spurgt ham flere gange, om han ryger hash. Han benægter – og jeg kommer i tvivl. Hvilke tegn skal jeg holde øje med? Hvordan kan jeg finde ud af, om han ryger hash? ”

Det er et helt almindeligt spørgsmål blandt voksne, der har med unge at gøre. Desværre lyder det korte svar: **DET KAN DU IKKE**. Ud over tests, som kan vise, om den unge har røget hash, eller hvis du ser den unge ryge hash, findes der ingen sikker metode.

KONTROL - OFTE EN DÅRLIG IDÉ

I dag kan man købe tests, der brugt korrekt med stor sikkerhed viser, om den unge har røget hash. Det er dog ikke nødvendigvis en god ide at teste.

Et stort pædagogisk problem ved tests er, at de ødelægger tilliden mellem den unge og den professionelle. Hvis meningen er en ligeværdig dialog er kontrol et dårligt udgangspunkt. Et oplagt råd er derfor at godtage den unges udsagn eller bruge sin eventuelle tvivl åbent i dialogen frem for at kontrollere.

NÅR BEVISET MANGLER

Når man alligevel gerne vil have dialog med den unge om hashrygning, må den voksne tage sine observationer, sin intuition og ikke mindst sin tvivl alvorligt og lade samtalen tage udgangspunkt dér. Der er imidlertid flere faktorer, der komplicerer billedet, og disse må man kende til, når man vil tale med den unge:

HASH PÅVIRKER FORSKELLIGT

Unge reagerer forskelligt på hashrygning. Nogle ændrer sig hurtigt og tydeligt, mens andre ikke påvirkes i samme grad. Der er også forskel på:

OM DEN UNGE

er begynder og kun ryger sjældent eller om vedkommende er erfaren hashryger med et stort dagligt forbrug.

OM DE ÆNDRINGER

vi kan observere, kun findes, når den unge er aktuelt påvirket, eller om de er permanent til stede.

Det kan være svært at afgøre, om de ændringer, man fornemmer, er almindelige svingninger i den unges udvikling, eller om der er tale om svingninger, der kan forklares med hashrygning.

SKADER PÅ KORT SIGT

Det er meget lettere at afgøre, om en person er påvirket, når vedkommende er begynder, end når personen har røget intensivt gennem en længere periode.

HASHRYGEREN VIL TYPISK VÆRE KENDETEGNET VED:



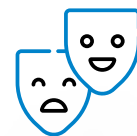
Røde øjne



Snøvlende tale,
Sløvhed i bevægelserne



Selvcentreret



Fnisende og lettere euforisk – såfremt den unge er i trygge rammer.
Først udadvendt, senere indadvendt.

Hos den erfarne ryger udvikles der tolerance i nogen grad, og der skal typisk mere til, før disse tegn viser sig.

PSYKISKE PROBLEMER

De mest almindelige reaktioner er panikreaktioner og/eller depression. Både voldsomme angstanfald og depressive reaktioner – muligvis kombineret med selvmordstanker – kan fremkaldes akut og som direkte følge af hashrusen. Ofte går det over i takt med, at rusen klinger af, men både angsten og depressionen kan hos nogle hænge ved måneder efter.

Når en ung hashryger oplever akutte pa-

nikreaktioner eller depression (selvmordstanker), bør den unge ikke lades alene. Der er brug for en voksen person til at berolige og tale den unge 'ned på jorden'. Søger man læge, vil behandlingen af den akutte tilstand være et beroligende middel og en samtale.

DISPONEREDE UNGE OG SKIZOFRENI

Hashpsykosen er et meget omdiskuteret begreb, men i de senere år er der fremkommet videnskabelige undersøgelser, der påpeger sammenhængen mellem

psykotiske reaktioner og hashrygning. Hos disponerede unge kan hashrygning i visse tilfælde fremkalde akutte psykotiske reaktioner (hashpsykosen), der kræver øjeblikkelig lægebehandling. Prognosen for helbredelse er god, hvis den unge holder sig fra hashrygning og dårlig, hvis den unge fortsat eksperimenterer med at ryge hash. Hvis den psykotiske reaktion er tilbagevendende, som følge af hashrygning, er der risiko for, at der udvikles en egentlig skizofreni. Unge, der er disponeret for psykisk sygdom, løber den største risiko ved hashrygning.

SKADER PÅ LANGT SIGT

Det kan være svært at afgøre, om en ung er påvirket eller ej, og jo længere tid den unge har røget, jo svære-re kan det være at afgøre. Det gælder for hash som for alkohol, at en erfarne bruger har lettere ved at 'bære sin brandert'.

Den erfarne hashryger udviser kun sjældent samme tydelige tegn på, at han er påvirket. Der er sket en tilvænning, og personen ryger ofte for at ophæve de abstinenssymptomer, som kommer af ikke at ryge hash. Her er der altså tale om **OMVENDTE TEGN**:

Den erfarne ryger virker påfaldende, når vedkom-mende ikke har røget hash, nemlig urolig, rastløs irriteret, trist og svær at omgås. Efter at have røget bliver den unge rolig, afslappet og omgængelig – alt-så ganske upåfaldende for omgivelserne.

Her er det ikke den synlige rus, man skal være op-mærksom på, men nærmere de mere langsigtede virkninger af et dagligt hashmisbrug.

PÅFALDENDE ADFÆRDSÆNDRING

Den unge udviser sløvhed, tempotab og har ingen fo-kus på fremtiden. Det kaldes også 'amotivations-syn-dromet', og er en kronisk tilstand af forgiftning frem-kaldt af hashrygning over længere tid. Nogle bliver indesluttede og uinteresserede i det liv, de tidligere har haft. Det er, som om tid, sted og mennesker mi-ster betydning.

Mål og mening fortaber sig for den unge, som virker depressiv og apatisk.

Hvis en ung, der før var vågen og udadvendt, begyn-der at ændre adfærd, kan det være et vigtigt signal. Især hvis den unge:



Har mistet interessen for de ting, der tidligere gav mening



Udviser ekstrem glemsomhed – hele tiden 'taber tråden'



Virker opgivende og apatisk



Bliver irriteret og opfarende over ingenting



Isolerer sig med andre hashrygende unge eller fx med computerspil

FYSISKE SKADER

De fysiske tegn på hashrygning viser sig først og fremmest som påvirkning og irritation af luftvejene. Mange hashrygere plages af kronisk bronkitis og har svært ved at trække vejret frit og ubesværet efter selv den mindste fysiske aktivitet. De har ofte 'lyd' på vejtrækningen efter blot en lille tur op ad trappen.

PSYKISKE SKADER

De psykiske skader viser sig som nedsættelse af de kognitive funktioner – dvs. de funktioner, der knytter sig til hukommelse, indlæring og refleksion. Mange hashrygere kan fortælle, at deres korttidshukommelse er blevet markant dårligere, efter at de er begyndt at ryge hash. Når korttidshukommelsen er svækket, har det direkte indflydelse på evnen til at tilegne sig ny viden. Det betyder, at de intellektuelle funktioner ligeledes svækkes markant. Andre fortæller, at de ikke længere kan holde fokus i en samtale.

Dette opleves ubehageligt for personen selv og påfaldende for andre. Reaktionen er ofte isolation fra ikke-hashrygende personer. Hos unge, der har røget meget, er vist at de kognitive funktioner i mindre grad kan varigt påvirkes.

SOCIALE SKADER

Den begrundede angst for ikke at kunne leve op til samfundets krav om viden og kompetence gør, at hashrygeren søger andre hashrygere og på den måde lukker sig ude fra det 'almindelige' samfund. Typisk falder den unge fra på uddannelse eller glider ud af arbejdsmarkedet og isolerer sig i det misbrugende miljø.

HASH OG UDDANNELSE

Undersøgelser viser en tydelig sammenhæng mellem hashrygning og manglende eller afbrudt uddannelse. Jo mere og oftere den unge ryger hash, jo større er risikoen for, at uddannelsen afbrydes eller aldrig kommer i gang. Dette svarer til de erfaringer, mange elever og lærere har gjort sig, nemlig at det er uhyggeligt svært at gennemføre et uddannelsesforløb samtidig med, at man ryger hash jævnligt.

HASH OG KRIMINALITET

Når den unge begynder at ryge hash, ændres også indholdet af det sociale liv. Fokus går fra fællesskab til 'pengeskab'. For de unge, der ryger meget kan det være svært at skulle skaffe penge til hashforbruget. Undersøgelser viser da også en tæt sammenhæng mellem hashrygning og kriminalitet.

DER KAN RETTES OP PÅ SKADERNE

Mange hashrygere giver udtryk for, at det ikke kan betale sig at holde op. Logikken er, at når man har røget massivt gennem en årrække, er der sket skader, især på hukommelsen, som ikke kan rettes op igen. Det er ikke korrekt. De kognitive funktioner – som hukommelse og indlæring – bliver oftest normale cirka en måned efter, man er holdt op.

Hashrygning kan give udviklingsmæssige konsekvenser, hvis den unge ikke har bearbejdet intellektuelle og følelsesmæssige stimuli fra omgivelserne gennem en årrække. For det kan betyde, at den unge ikke har tilegnet sig helt de samme intellektuelle, følelsesmæssige og sociale kompetencer som sine jævnaldrende. Dette kan forstærke den unges usikkerhed og angst og bør derfor være et centralt tema i samtalerne med den unge. Det er vigtigt at støtte den unges sociale kompetence, så den unge efter hash-ophør kan finde ind i et ikke-hashrygende fællesskab.

HASH OG AFHÆNGIGHED

Alle rusmidler kan skabe afhængighed, fysisk, psykisk og socialt. Netop denne egenskab definerer stoffet som et rusmiddel. Det gælder naturligvis også hash. Afhængighed er altid fysiologisk betinget –

NEMLIG EN REAKTION PÅ EN KEMISK UBALANCE I KROPPEN.

HASH-ABSTINENSER

Abstinenssymptomerne er hovedsagelig, som man kender fra andre sløvende rusmidler:



Sovnløshed



Nattesved



Irritation og ulyst



Angst

Graden af abstinenssymptomer påvirkes bl.a. af, hvor meget man har røget og i hvor lang tid. De fysiske afhængighedsymptomer topper ved 1.-2. dagen og klinger ud efter ca. 10 dage.

HVORNÅR ER MAN AFHÆNGIG?

Man er afhængig af et rusmiddel, når tre eller flere af følgende kriterier er opfyldt inden for tre måneder eller flere gange inden for et år:

TRANG

UDVIKLING AF TOLERANCE (Der skal mere og mere til for at opnå en rus).

SVÆKKET evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen.

DOMINERENDE ROLLE med hensyn til prioritering og tidsforbrug.

ABSTINENSSYMPTOMER eller indtagelse af stoffet for at ophæve eller undgå disse.

VEDBLIVENDE BRUG trods erkendte skadevirkninger.



HASH OG DE SÅRBARE UNGE

ALLE RUSMIDLER ER SKADELIGE. HASH ER ET RUSMIDDEL HASH ER OGSÅ SKADELIGT

Nogle unge er mere sårbare over for rusmidler end andre – og unge er generelt mere sårbare over for rusmidler end voksne. For de sårbare unge er hashen ofte den faktor, der opløser den tynde fernis mellem relativ stabilitet og psykisk og social deroute.

DEN NEGATIVE SPIRAL

Nogle unge er psykisk og socialt så udsatte, at de løber en langt større risiko, når de eksperimenterer med hash. Mange undersøgelser viser, at de, der havner i et massivt hashmisbrug, ofte har problemer i forvejen. Hashen starter en negativ spiral, der forværrer de problemer, man prøver at dulme.



ROBUST ELLER SÅRBAR

Der er ingen faste grænser mellem det syge og det raske liv, og størstedelen af de sårbare unge, der havner i et hashmisbrug, befinder sig netop i området midt imellem. De er ikke psykisk syge, men de er heller ikke helt harmoniske og veltilpassede unge med harmlose teenageproblemer.

DET STARTER OFTE I FAMILIEN

Sårbare unge har ofte problemer i familien. Mange sårbare unge kommer fra familier med:

DÅRLIG KOMMUNIKATION:

Vi snakker ikke sammen – vi råber!

DIFFUSE MAGTRELATIONER MELLEMLER DEN UNGE OG FORÆLDRENE:

De tror, det er dem, der bestemmer – men jeg har mistet respekten

PROBLEMER MED RUSMIDLER:

Min mor drikker selv hver dag. Hvorfor skal jeg lytte til hende?

PSYKISKE OG SOCIALE PROBLEMER

Problemer i familien og en grundlæggende følelse af ikke at høre til medfører ofte psykiske og sociale problemer. De sårbare unge har typisk et lavt selvværd. Det kommer til udtryk som negative tanker om sig selv og andre:

- **Jeg dur ikke til noget**
- **Jeg er født under en uheldig stjerne**
- **Andre er sig selv nok**
- **Man kan ikke stole på nogen**

Denne tankestil gør, at de gradvist mister tilliden til egne muligheder. Når de unge både har problemer i deres familier og med sig selv, er det næste naturlige skridt, at de unge får problemer i skolen – fagligt og socialt. Det er et krisetegn, når den unge ikke omgås klassekammeraterne, men finder sammen med elever fra de ældste klasser eller med unge, der er droppet ud af skolen. Her finder de sammen i fællesskaber med andre i samme situation. Det betyder ofte isolation i en kultur, hvor der gælder andre regler og normer.

GRUPPENS BETYDNING

I gruppen føler den unge sig værdsat og kompetent. Den unge har følelsen af at blive holdt af og kunne leve op til gruppens krav og normer. Tilhørsforholdet til gruppen får på den måde en kompenserende funktion i forhold til problemer i familien og problemer med det omgivende samfunds krav.



Jeg er en god kammerat



Mine venner er min familie



Vi stoler på hinanden og er der for hinanden

INGEN HASH - INGEN VENNER

Når en ung hashryger overvejer at holde op, opdager han eller hun, at der er risiko for samtidig at miste tilhørsforholdet til gruppen. Tabet af gruppen oplever den unge som det virkelige problem ved at ophøre med hashmisbruget. Det bør man naturligvis lytte til og respektere. I forbindelse med hash-ophøret kan dette evt. løses ved at introducere den unge for et nyt, ikke-misbrugende fællesskab, fx uddannelse, job eller fritidsaktivitet.

HVEM TALER JEG MED?

Når man sidder sammen med en ung, er det helt centralt. Hvordan er den unge skruet sammen psykologisk og socialt? Er vedkommende robust eller sårbar? Man behøver ikke være psykolog eller socialrådgiver for at afgøre, om den unge er det ene eller det andet. Lad den sunde fornuft råde. Man kan med stigende bekymring være opmærksom på, om den unge:

- **Virker umoden.**
- **Har svært ved at komme op om morgenen.**
- **Har svært ved at passe sin skole.**
- **Ikke har interesser af nogen art.**
- **Har negative tanker om sig selv eller andre.**
- **Har svært ved at håndtere egne følelser.**
- **Ikke udviser seksuel interesse.**
- **Har helt urealistiske fremtidsdrømme.**
- **Har negative tanker om fortiden.**
- **Virker angst for fremtiden.**
- **Har familieproblemer.**
- **Altid mangler penge.**
- **Ikke forstår meningen med gode relationer.**
- **Ikke kan se meningen i at tale med andre om det, der er svært.**
- **Er udadreagerende og skader andre.**
- **Er indadreagerende og skader sig selv.**
- **Har svært ved at adskille fantasi og virkelighed.**
- **Involverer sig i kriminalitet.**

Et hashmisbrug vil forstærke disse problemer og det vil fastholde den unge i misbruget. Der kommer en negativ spiral.

Når det handler om unge med psykiske og/eller sociale problemer, er hashrygning pr. definition et problem, som den professionelle bør handle i forhold til.

MANGE PRØVER, FÅ FORTSÆTTER

Nogle unge retfærdiggør egen hashrygning med, at det er noget, alle unge jo gør i en periode. Det er en myte og lodret forkert. Der er stadig flest unge, der aldrig har prøvet at ryge hash, men tallet synes at være stigende de senere år.



HVORFOR BRUGER UNGE HASH?

Der er mange grunde til, at unge bruger rusmidler. Nogle vigtige er:

FOR AT PASSE IND

Mange unge bruger stoffer, fordi andre gør det - eller fordi de tror, at andre gør det – og derfor frygter ikke at blive accepterede i en social kreds, som inkluderer rusmiddelbrugende kammerater.

FOR AT FÅ DET GODT

Brug af stoffer udløser udskillelse af signalstoffer i hjernen, som giver en følelse af behag. Intensiteten af denne følelse afhænger af stoffets type, mængde og hvordan det indtages.

FOR AT FÅ DET BEDRE

Nogle unge føler sig deprimerede, har smerter, social angst eller stress, eller har oplevet tidlige svigt og bruger rusmidler til at dæmpe

disse tilstande. Specielt følelse af stress spiller en stor rolle både ved start på brug af rusmidler og for at fortsætte brugen samt ved tilbagefald hos dem, der ellers var kommet ud af rusmiddelproblemerne.

FOR AT GØRE DET BEDRE

Presset for at skulle klare sig godt både i uddannelsen, ved sport eller i andre sammenhænge kan være stort. Nogle unge kan ty til brug af rusmidler, fordi de opfatter, at det kan forbedre deres præstationer.

FOR AT EKSPERIMENTERE

Unge er ofte klar til at prøve nye ting. Specielt ting, der er lidt spændende og udfordrende. I Danmark er fundet, at det eksperimen-

terende brug af stoffer er højest i aldersgruppen 16-19 år, og at hovedparten af dem, der eksperimenterer, ikke fortsætter brugen af stoffer.

En anden grund kan være, at brug af rusmidler er indlært **SOM LØSNING PÅ ET PROBLEM**. Unge der er vokset op i hjem med rusmiddelproblemer er i særlig risiko for selv at få problemer med rusmidler i ungdomsårene også selvom de i barneårene tog stærkt afstand fra rusmidler. Forklaringen, at social arv eller indlæring er medvirkende un-

derstøttes af, at stort set alle voksne, der i dag kommer i behandling for problemer med rusmidler, selv er opvokset i hjem med rusmiddelproblemer, og mange har også oplevet omsorgssvigt samt krænkelse af seksuel eller fysisk art i barndommen.

Unge tager alt andet lige flere risici end voksne og ikke sjældent, opfattes rusmidler som spændende eller som supplement til en festlig begivenhed. For andre igen, fungerer rusmidler som et socialt bindemiddel, der kan være bærende i de sociale fællesskaber, som de unge deltager i. Rusmidler bliver med andre ord det, som man samles om og en gruppenorm.

F Å F O R T S Æ T T E R



For nogle klapper hashfælden, og de fortsætter med at ryge, når deres kammerater stopper. I forhold til hvor mange, der prøver at ryge hash, er det kun en mindre del, der fortsætter. De, der fortsætter med at ryge hash, ryger til gengæld ofte meget.

NÅR DET POSITIVE ER AT SLIPPE FOR DET NEGATIVE

Nogle af de unge, der har det dårligt psykisk og socialt, fortsætter med at ryge hash, fordi de føler, det hjælper på deres problemer. For dem er det positive ved hashrygning, at de slipper for nogle negative og dårlige følelser. Når de ikke ryger hash, bliver de overmandet af negative følelser som angst, depression og aggression.

DE ER BLEVET AFHÆNGIGE.



POT ER GODT

– FOR MIG

Mange af de unge, som ryger massivt, og som udviser alle tegn på afhængighed, vil sige, at de fortsat ryger hash, fordi de selv har valgt det.

Mange vil sige, at hash er godt – **FOR MIG!**

NÅR JEG ER "SKÆV", SÅ:

HUSKER JEG BEDRE

Den unge konkluderer på denne baggrund, at hashen ikke er skadelig og i hvert fald ikke for mig.

TÆNKER JEG BEDRE

Men når man ryger dagligt og massivt, er sandheden, at hashrusen blot klarer abstinenssymptomerne og dækker over psykiske og sociale problemer, som den unge ikke ellers er i stand til at håndtere.

HAR JEG DET BEDRE

ER JEG NEMMERE AT VÆRE SAMMEN MED

BLIVER JEG AKTIV – IKKE SLØV

ER JEG MERE "MIG SELV"

STRATEGI TIL HANDLING

DEN MOTIVERENDE SAMTALE

'Den motiverende samtale' er et anerkendt redskab i forhold til mennesker, som enten ikke vil i dialog om egne rusmiddelproblemer eller som er usikre på, om de vil stoppe eller reducere deres brug.

Elementerne fra den motiverende samtale kan indgå, når man diskuterer hashrygning med en ung.

DET OVERORDNEDE FORMÅL MED DEN MOTIVERENDE SAMTALE ER GENNEM DIALOG:

AT UNDERSØGE, om forandring er nødvendig

AT GIVE DEN UNGE oplevelsen af, at nøglen (kompetencen) til forandring ligger hos ham selv

AT AFDÆKKE RESURSER for en eventuel forandring

AT STYRKE den unges tro på, at forandring er mulig

AT GIVE DEN UNGE fornemmelsen af, at ophør åbner nye muligheder

MÅDEN

Man møder den unge ligeværdigt og respektfuldt:



Uden fordomme



Uden bedreviden



Uden trusler om sanktioner

RAMMERNE

Man laver en tydelig aftale med den unge:

- **Hvad skal vi tale om?**
- **Hvad er vigtigt for dig at tale om? (Formålet for dig)**
- **Hvordan skal vi tale sammen?**
- **Hvad er vigtigt for mig at tale om? (Formålet for mig)**
- **Hvor længe ad gangen og hvor ofte?**

MODSTAND OG AMBIVALENS

Forandring kan være truende. Ophør med hashrygning er en forandring, der vil påvirke den unge både psykisk og socialt og dermed identitetsmæssigt. Det helt overordnede spørgsmål, den unge stiller sig selv, er:

HVEM ER JEG, når jeg ikke længere ryger hash?

HVAD SKER DER med mine venskaber, når jeg ikke mere kan være med til at ryge hash?

HVORDAN VIL JEG REAGERE, når jeg ikke længere har hashrygning som mulighed?

KAN JEG LEVE OP TIL DE KRAV, man vil stille til mig, når jeg ikke længere er en hashryger?



Det er vigtigt at respektere den unges modsatte følelser i forhold til at skulle ophøre med hashrygning. Hos nogle unge er tvivlen og angsten pakket godt væk under et massivt forsvar.

Men meget få unge – om nogen overhovedet – føler inderst inde, at daglig hashrygning er den eneste rigtige måde at være i verden på. De fleste drømmer om et andet liv, men mange tør ikke formulere drømmen.

Men det er vigtigt at huske på, at der inderst inde findes et lille frø, der – hvis det behandles nænsomt og troværdigt – kan spire og udvikle sig til et ægte ønske om forandring

Fordel-/ulempe-skemaet kan bruges i denne del af samtalen.

	FORDELE	ULEMPER
FORTSAT RYGNING		
OPHØR MED RYGNING		

Skema til brug ved samtalen med den unge findes bagerst i bogen.

ER DU MOTIVERET? JA ELLER NEJ?



SÅ ENKELT ER DET DESVÆRRE IKKE

Motivation er ikke noget, der enten er der eller ikke er der. Motivationen for forandring er en dynamisk størrelse, der ændrer sig hele tiden. De fleste hashrygere vil nikke genkendende til, at motivation for ophør:

OFTEN ER STØRST, når man er påvirket – altså når man er 'mættet' og i 'balance.'

OFTEN ER STØRRE om aftenen end om morgenen.

OFTEN ER STØRRE, når ens selvtillid er god

OFTEN ER STØRRE, når man tror, forandring er en reel mulighed



FORANDRINGEN SKER 'INDEFRA OG UD'

Når samtalen er redskabet for en forandring, sker forandringen 'indefra og ud.' Der er altså tale om, at ændrede tanker og følelser – på sigt – kan ændre handlemonstrene hos den unge.

Det er en helt afgørende pointe, at der ikke sættes restriktioner op for den unge, der er ingen trusler, ingen løftede pegefingre og ingen sanktioner. Det betyder, at de forandringer, der sker med den unge, ikke nødvendigvis omsættes i nye handlinger med det samme.

Det kan være en meget lang proces, og en helt nødvendig dyd for den voksne er tålmodighed og respekt for det tempo, forandringer sker i.

SAMTALENS OPLÆG

Formålet med samtalen mellem den unge og den professionelle er bl.a. at bibringe den unge mere nuancerede og bevægelige holdninger til hashrygning for at hjælpe den unge til at skabe positive forandringer for sig selv.

Det er vigtigt at have fokus på samtaleform og indhold:

- **Hvordan foregår samtalen?**
- **Hvilke temaer er vigtige at tale om?**

Specielt i starten af samtaleforløbet vil mange unge finde det mest trygt, hvis der er et fælles og konkret fokus – en pjece eller en tegning – mellem den professionelle og den unge selv. Med dette som udgangspunkt kan den voksne folde samtalen ud og nærme sig de temaer, som viser sig vigtige.

SAMTALEN SOM TEMA

Når man ønsker at indlede en samtale med en ung, er det vigtigt at kende den unges erfaringer med dialogen. Det gøres ved at samtalerens indledende tema er selve samtalen. Dermed får den voksne indblik i den unges erfaringer, holdninger og forventninger til det, han prøver at sætte i gang. En anden central pointe er, at man giver den unge mulighed for at tale om sin skepsis og blive hørt og forstået.

- **Hvordan har du det med samtaler?**
- **Har du prøvet noget lignende før?**
- **Var det noget, du synes du fik noget ud af?**
- **Er det mest de voksne, der får noget ud af samtalerne.**
- **Er det for de voksnes skyld, du har gjort det?**
- **Oplevede du det som positivt eller negativt?**
- **Nu sidder vi to her og skal snakke om hash. Hvad mener du så om det?**

- **Det er vigtigt, at dette giver mening for dig. Måske ikke lige i dag – men så om nogle gange.**
- **Lige nu er beslutningen måske ikke helt din egen, men efter nogle samtaler skal det helst være sådan, at du sidder her, fordi det er dig, der gerne vil – og ikke fordi andre synes, det er en god idé.**
- **Hvad siger du til det?**

BEVÆG DIALOGEN MELLE



Samtalen som generelt fænomen



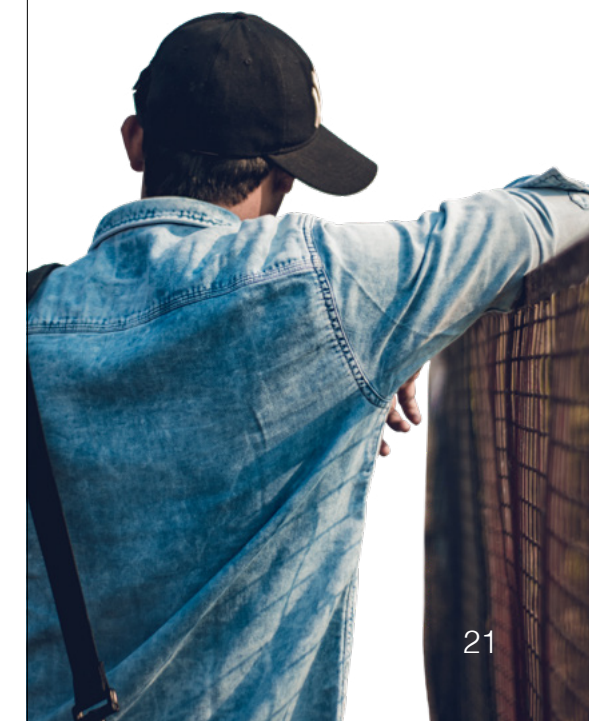
Tidligere erfaringer med samtale



Den aktuelle samtale – her og nu

Der er stor forskel på unge og deres oplevelse af samtalen. De psykisk stærkere unge har ofte erfaret, at samtalen kan være med til at skabe ændring i både tanke og handling. De mere sårbare unge har ofte den modsatte erfaring, nemlig at samtalen med en voksen er tilrettevisning, udsældning eller det, der er værre. Tænk blot på den pædagogiske praksis med at sende en elev op til skoleinspektøren. Ofte er det den slags associationer, den unge er opfyldt af, når han eller hun træder ind i lokalet første gang. Det betyder imidlertid ikke, at de sårbare unge ikke gerne vil være i dialogen.

Hvis de mødes på den rigtige måde, vil de ofte give udtryk for, at det er rart at snakke om problemerne. Og så er et vigtigt delmål opnået, nemlig at give den unge en ny og mere konstruktiv holdning til dialogen end den erfaring, de kom ind i rummet med.



SAMTALENS STRUKTUR

Det kan være en hjælp at have en enkel og overskuelig model til at skabe en helt overordnet struktur for samtalen.



Figur til brug ved samtalen med den unge findes bagerst i bogen

FORHOLDET MELLEM DET GENERELLE OG DET SPECIFIKKE

DET GENERELLE SKAL FORSTÅS SOM:

- *Viden om hash (fx risikoen for at falde fra i sin uddannelse er meget stor ved dagligt forbrug af hash)*
- *Andres erfaringer (Jeg kender en, der siger, at for ham er hash...)*
- *Holdninger til hash (Jeg mener...)*
- *Myter om hash (Mange siger, man ikke bliver afhængig af hash...)*
- *Psykologisk viden (Mange unge er i tvivl om..., Typiske reaktionsmønstre er...)*

Det specifikke forstås som den unges egen oplevelse med hash. Ved at lade samtalen bevæge sig mellem det specifikke og det generelle, lader man den unge forholde sig specifikt og også tale om egne oplevelser ud i relation til et mere generelt perspektiv på problematikken. Herved giver man den unge mulighed for at sige til eller fra og fremkomme med vurderinger og holdninger til egen situation.

DEN PROFESSIONELLES TILGANG ER:

- *Dette gælder for mange – hvordan ser det ud for dig?*

DEN PROFESSIONELLES TILGANG MÅ IKKE VÆRE:

- *Når det gælder for andre – så gælder det også for dig.*

FORHOLDET MELLEM HASH OG PROBLEMER

Den anden faktor i samtalen struktur er forholdet mellem de problemer, den unge har, og det faktum at han ryger hash. Den professionelle voksne ser en sammenhæng mellem hashrygning og problemernes karakter. Dette gælder ikke nødvendigvis for den unge. Men netop både forskellighed eller enighed i opfattelsen, bør være omdrejningspunktet for dialogen.

DEN UNGES PERSPEKTIV

De fleste unge vil anskue deres hashrygning som problemfrit. Det ved alle, der har prøvet at tale med unge om hashrygning med det formål at give dem en mere kritisk og nuanceret opfattelse.

DEN UNGES UDGANGSPUNKT KAN VÆRE:

“Jeg ryger ikke hash, fordi jeg har problemer, og...”



Figur til brug ved samtalen med den unge findes bagerst i bogen

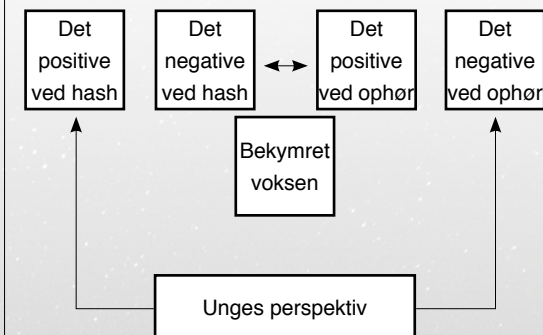
DEN VOKSNES PERSPEKTIV

Som den voksne kan man have en ganske anden opfattelse. Ofte er det sådan, at man oplever en sammenhæng mellem, at den unge ryger hash, og at den unge har eller får problemer – enten i skolen, med forældre eller venner eller problemer af mere psykisk karakter som angst eller depression

DET FÆLLES RUM

Det overlappende felt vil opleves forskelligt fra ung til ung, ligesom den unge og den professionelle ofte vil have divergerende opfattelser af feltets størrelse og karakter. Det er netop dette felt, der er genstand for fælles undersøgelse og diskussion. Det er vigtigt at understrege, at der ikke findes nogen endegyldig sandhed. Den professionelle og den unge kan have hver sin oplevelse af forholdet mellem hashrygning og problemer, og ofte vil den unge mene, der slet ikke er nogen sammenhæng.

Brug tegningen i samtalen med den unge og anerkend, at den ene opfattelse af sammenhængen er ligeså gyldig som den anden. Det vigtige er at den professionelle skaber det rum, den unge kan forholde sig til. Det er det første skridt i en bevægelse hen imod mere nuancerede og mindre forsvarsprægede holdninger omkring forholdet mellem egen hashrygning og problemer i øvrigt.



Uddelingsark 4. Det dobbelte perspektiv

Den voksne ønsker som udgangspunkt at tale om:

- *det negative ved hashrygning og*
- *det positive ved at holde op.*

Som modvægt hertil argumenterer den unge for:

- *de positive oplevelser ved hashrygning og*
- *det negative eller unødvendige ved at ophøre.*

DIALOGEN, DER BLEV VÆK

Hele fundamentet, som de senere samtaler skal bygge på, ligger i forståelsen af ovenstående figur. Hvis samtalen parter ønsker dialogen, er det en forudsætning, at de indvilger i at tale om hashrygning på en måde, hvor alle fire udgangspunkter kan diskuteres åbent.

Den voksne kan med andre ord ikke affærdige den unge med prædikatet 'umotiveret', blot fordi den unge ikke ønsker at sætte sig selv til debat i en ramme, han ikke selv har valgt. Derfor er det altafgørende vigtigt, at der er enighed og tydelighed om både rammer for samtalen, samtalen indhold og dens formål. I princippet kan den voksne part ikke påbegynde samtalen om den unges hashrygning, før aftalen om samtalen udgangspunkt er på plads.

KONTROL OVER EGET LIV

Undersøgelser har vist, at mennesker, der føler, at kontrollen over deres liv ligger uden for dem selv, ofte har problemer af forskellig slags. Modsat har mennesker med en grundlæggende følelse af kontrol over eget liv en langt bedre trivsel og færre problemer. Kontrolpunktet flytter sig i de forskellige livsfaser, vi går igennem. Nogle gange føler vi, at vi har høj grad af kontrol, andre gange mindre.

ANDRE HAR MIT 'JOYSTICK'

Unge med problemer føler, at de ikke sidder med joysticket til deres eget liv. De føler sig styret af lærere, pædagoger, forældre og venner. Hvis vores institutioner understøtter denne antagelse ved at sanktionere, fordømme og definere rigtigt og forkert, glider den unge ind i en negativ spiral, hvor han hverken kan eller vil tage styringen og ansvaret i eget liv. Et fornemt mål for den motiverende samtale er derfor at hjælpe den unge til at få sit eget joystick tilbage. Mange unge hashrygere vil kunne fortælle, at hashen er det eneste sted, hvor de i protest kan holde fast i deres joystick.

GIV JOYSTICKET TILBAGE

Det overordnede formål med den motiverende samtale er, at den unge efter samtalen skal føle sig mere eftertænksom og mere kompetent i forhold til selv at foretage ændringer. Efter den gode samtale vil den unge føle større selvtilid og håb for fremtiden. Den unge vil være op-tændt af følelsen af, at det er ham selv, der kan og vil styre den forandringsproces, der er nødvendig for ham, hvis han vil videre med sit liv. Midlet til forandring er dialog og ikke monolog. Det tjener intet formål at tromle den unge ned med bedrevidende udsagn, trusler om sanktioner og løftede pegefingre. Det vil kun forstærke følelsen af ikke at sidde med joysticket. Den unge vil sandsynligvis – og med god grund – resignere og mere eller mindre direkte reage-

re med afvisning. Den unge vil cementere sine holdninger, og forandringen rykker blot længere og længere væk. Det skaber frustration – både hos den voksne, der tror, han hjælper den unge, og hos den unge selv, der forstærker negative tanker om både andre og sig selv. Hvis man ikke magter at møde den unge ligeværdigt og respektfuldt, bør man overlade dialogen til en anden.

SAMTALENS ORGANISATORISKE RAMME

Samtaler med unge om hashrygning kan foregå i alle mulige sammenhænge, fx højskoler, efterskoler, folkeskoler, pædagogiske institutioner og lignende. Det betyder, at selve samtalen aldrig kan betragtes som løsrevet fra institutionen og dens politik. En forudsætning for at sætte et samtaleforløb i gang er derfor, at der er enighed og opbakning i det organisatoriske bagland om formål, mål og metode.

SAMARBEJDSPARTNERE

I samtalen med den unge kan der forekomme ønsker, problemer og barrierer, der ikke kan klares udelukkende med hjælp fra den, der afholder samtalen. Således opstår der behov for at involvere andre professionelle i den unges forløb. Her bør man i forberedelsen til samtalerne orientere sig om, hvilke lokale resurser, der kan involveres. Er der mulighed for det, kan man med fordel skabe kontakt til disse tilbud og forberede et eventuelt samarbejde. Det giver mulighed for at bringe reel viden til samtalen om hvilke personer og tilbud, der er mulighed for at involvere.

FORÆLDREINDDRAGELSE

Når det gælder unge under 18 år, er det lovpligtigt at indhente samtykke fra forældrene, når man igangsætter et regulært behandlingsforløb. Når der ikke er tale om behandling – men om handling i overensstemmelse med stedets pædagogiske praksis – er indhentning af samtykke ikke et lovkrav.

Dog kan man diskutere, om orientering af forældre er et moralsk krav, den voksne må stille til sig selv. Det må være op til den enkelte voksne eller den pågældende institutions politik. Det er vigtigt, at aftalen med den unge omfatter spørgsmålet om forældreinddragelse og ganske nøje beskriver omfang og indhold:



Hvor ofte kan/skal forældrene deltage?



Hvad skal de informeres om?



Og vigtigst: Hvad skal de ikke informeres om?

SAMTALEN 'TILHØRER' DEN UNGE

Det er vigtigt, at samtalerummet beskyttes, og at en eventuel forældreinddragelse fremstår som den unges mulighed. Forældre kan eventuelt inviteres ind i samtalerummet med aftalte intervaller.

Det er en central pointe, at det er den unge, der skal have joysticket i situationen. Den unge skal afgøre, på hvilken måde forældrene skal inddrages, hvor ofte de skal inddrages og endeligt – hvad de ikke skal inddrages i. Den voksnes pædagogiske opgave er at sikre, at det er den unge, der har joysticket, når disse aftalepunkter besluttet.

DEN UNGES RYGEMØNSTER

Nedenstående spørgsmål kan være med til at afklare, hvordan den unge forholder sig til egen hashrygning, og hvordan det påvirker hverdagen i praksis. Hvis der overvejende svares bekræftende, må man antage, at hashen spiller en dominerende og problematisk rolle i den unges liv.

- Har du svært ved at få tanken om hash ud af hovedet, når du ikke har noget?
- Vil du hellere ryge hash i stedet for at spise?
- Besøger du bestemte venner på bestemte tidspunkter, fordi du ved, de ryger hash?
- Besøger du folk, der ikke er dine venner, fordi du ved, de ryger hash?
- Ryger du både morgen, middag og aften?
- Ryger du så meget, du har lyst til uden at tænke på, hvad du skal næste dag?
- Ryger du hash, selvom du af og til tænker, at du får problemer af at ryge?
- Oplever du af og til, at du ikke kan stoppe efter den første pibe, men bare fortsætter?
- Føler du, at du fungerer bedre, når du er påvirket?
- Føler du, at din hukommelse bliver bedre, mens du er påvirket, men dårligere dagen efter?
- Vågner du af og til med 'vat på hjernen', som du ryger væk?
- Ligger du vågen om natten, når du ikke har røget hash inden sengetid?
- Undgår du folk, du ved ikke ryger hash?
- Undgår du folk, når du er påvirket – bliver du paranoid?
- Har du ubehagelige tanker, mens du er påvirket?
- Ryger du, selvom du af og til føler det ubehageligt?
- Hjælper hashen dig med at slippe for ubehagelige tanker om fortid, fremtid, dig selv?

POSITIVE ELLER NEGATIVE FORVENTNINGER TIL RUSEN

Det ligger i sagens natur, at de fleste unge har positive forventninger til selve rusen – forventninger, der er affodt af tidligere erfaringer. Men hash virker forskelligt på forskellige unge, og der er også mange unge, der har negative forventninger til selve rusen. Disse unge har måske oplevet panikreaktioner, depressioner eller fysisk ubehag. Selve forventningsangsten leder rusen i en negativ retning – som en selvopfyldende profeti.

"Jeg ryger, fordi jeg er svag – min krop har brug for det. Jeg ville gerne holde op, men det kan ikke lade sig gøre."

Andre har ikke indsigten, sproget eller lysten til at sige noget om årsager:

"Det er ikke noget, jeg tænker over. Jeg ryger bare, når jeg har muligheden for det. Det er sjovt."

TRE GRUNDE TIL AT JEG RYGER HASH

Prøv at stille den unge opgaven:

TRE GRUNDE TIL AT JEG RYGER HASH.

Hvorledes den unge forklarer sin hashrygning, siger noget om den unges selvforståelse og dermed hvilke temaer, der er centrale for at kunne tale om ophør. Det siger også noget om den unges oplevelse af kontrol i eget liv.

Den første unge giver udtryk for kontrol: Min fortsatte rygning er selvvalgt. Jeg ryger, fordi jeg vil ryge – ikke af andre årsager. I dette tilfælde vil samtaltens fokus være at nuancere den unges opfattelse med det formål at

skabe en holdningsmæssig bevægelse væk fra det fastlåste til det mere fleksible.

De to næste forklarer hashrygningen med ydre årsager – årsager de ingen indflydelse har på, og som derfor låser dem fast i et fortsat hashforbrug, de ikke ønsker. Samtalens fokus er at undersøge denne oplevelse af egne muligheder eller mangel på samme. Målet er i første omgang at give den unge en oplevelse af at kunne ændre ved eget liv – på trods af de svære odds.

Endelig er der unge med mere diffuse fornemmelser, som ikke kan sætte ord på forklaringer på egen hashrygning. De beskriver det bare som noget, de gør uden nærmere eftertanke. Når det er dialogen, der er omdrejningspunktet for en mulig ændring, er det naturligvis noget af det sværeste at arbejde med. Når den unge forekommer ordknapp og mest svarer med enten ja, nej eller det ved jeg ikke, stiller det store krav til den professionelle om at kunne konstruere rammer for samtalen, som den unge 'skal tale sig ind i'.

Rammerne kan være aspekter ved unge og hashrygning, som den unge kan spejle sig i, og som på sigt virker meningsgibende at forholde sig til.

“Det er som om, jeg bare venter på at få det dårligt. Jeg sidder bare og tænker:

Nu kommer det, nu kommer det. også får jeg bare nedtur på.

ANNE 22 ÅR

Det vil måske overraske nogle, at der findes unge, der ryger hash jævnligt, på trods af at de har negative forventninger til rusen. Spørg den unge, hvordan det ser ud for ham eller hende.

HVORFOR RYGER JEG

Mange unge beskriver deres hashrygning som en selvvalgt aktivitet og dette på trods af, at de udviser tegn på afhængighed og ikke kan stoppe ved egen hjælp:

"Jeg ryger, fordi jeg godt kan lide at være skæv. Det er kun jer der har et problem med det. Jeg har ingen problemer med hashrygning."

Andre unge forklarer deres hashrygning med ydre årsager:

"Jeg ryger, fordi både mine forældre og venner ryger hash. Jeg ville gerne stoppe, men det er umuligt, når både mine venner og forældre ryger hver dag."

Andre forklarer hashrygningen med indre årsager:

Hvis samtalen bliver afbrudt

Hvis den unge afbryder samtaleforløbet – hvad så? Det sker ind imellem, at den unge ikke føler sig parat til at sætte sin egen hashrygning til debat. Hvis dette ikke er udsnidningsgrund, bør man som den professionelle respektere den unges valg, men uden at acceptere det helt og holdent.

Det er vigtigt, at den professionelle ikke bliver fornærmet eller føler sig afvist. Den unge skal orienteres om, at den professionelle vil udøve et vedvarende, men mildt pres på den unge med det formål at få den unge til at genoptage samtale-relationen.

Den voksne bør begrunde sit pres med, at han eller hun er reelt bekymret over det, der sker med den unge. Samtidig demonstrerer den voksne troen på, at samtale nytter noget og kan være med til at vende udviklingen. Hvis det lykkes den professionelle at være nærværende tilstede med et mildt pres, vil det hele tiden minde den unge om muligheden for forandring.

Måske bliver den unge på et tidspunkt parat til at tage tråden op og genoptage samtalen.

REAKTIONER VED OPHØR

Den professionelle må kende de almindelige reaktionsmønstre og abstinenssymptomer ved hashophør – og det faktum, at de varierer. Det er også vigtigt, at den professionelle kan tale med den unge om, hvad han eller hun kan forvente. Der er både positive og negative reaktionsmønstre, når en ung vælger at lægge hashen på hylden.

Typisk vil de negative sider vise sig først og de positive senere i forløbet. Det er ikke usædvanligt, at den unge udelukkende rapporterer om negative oplevelser de første par uger efter ophør. Det er vigtigt, at den voksne kan dele det almene perspektiv med den unge og fortælle, at verden ikke bliver lyserød, blot fordi man ikke længere ryger hash, men på samme tid kan ind-

gyde håb og tro på, at det vil ændre sig til det bedre. Mange unge oplever det som om, verden kommer tættere på – som om nogle skyklapper er blevet revet af. De ting, den unge tidligere har kunnet dulme med hashen, dukker op igen – ofte i forstærket udgave. Det er ikke en behagelig oplevelse. Logikken hos den unge er derfor: Hvis det er det, jeg får ud af ikke at ryge hash – så vil jeg hellere ryge.

De positive oplevelser ved ophør lader som regel vente på sig, derfor er risikoen for at falde tilbage i hashmisbruget størst den første uges tid. De positive oplevelser kommer, når de umiddelbare abstinenssymptomer er forsvundet.

Flere undersøgelser viser, at de kognitive funktioner hos de fleste har normaliseret sig efter den første måned. Jeg er helt klart blevet mere frisk og vågen. Jeg tænker meget hurtigere nu – det er som om der er kommet mere strøm på hjernen.

Nogle unge reagerer overrasket og meget positivt, når de opdager, at deres hukommelse, sprog og kontakt til verden bliver markant forbedret efter ophør.

MENINGEN MED LIVET

En del af de unge, der har haft et massivt hashmisbrug gennem en længere periode, oplever ikke de samme positive sider ved et hash-ophør. Det er som om, glæden og lysten til livet ikke indfinder sig. Hukommelsen er blevet bedre, men de virker fortsat opgivende og triste. Dette gælder især for de sårbare unge, der tidligere har isoleret sig med hashrygende venner og ikke har deltaget i andre sociale aktiviteter. Nogle unge har ikke umiddelbare alternativer til det liv, de levede engang. De er modløse, opgivende og har svært ved at finde mening med livet.

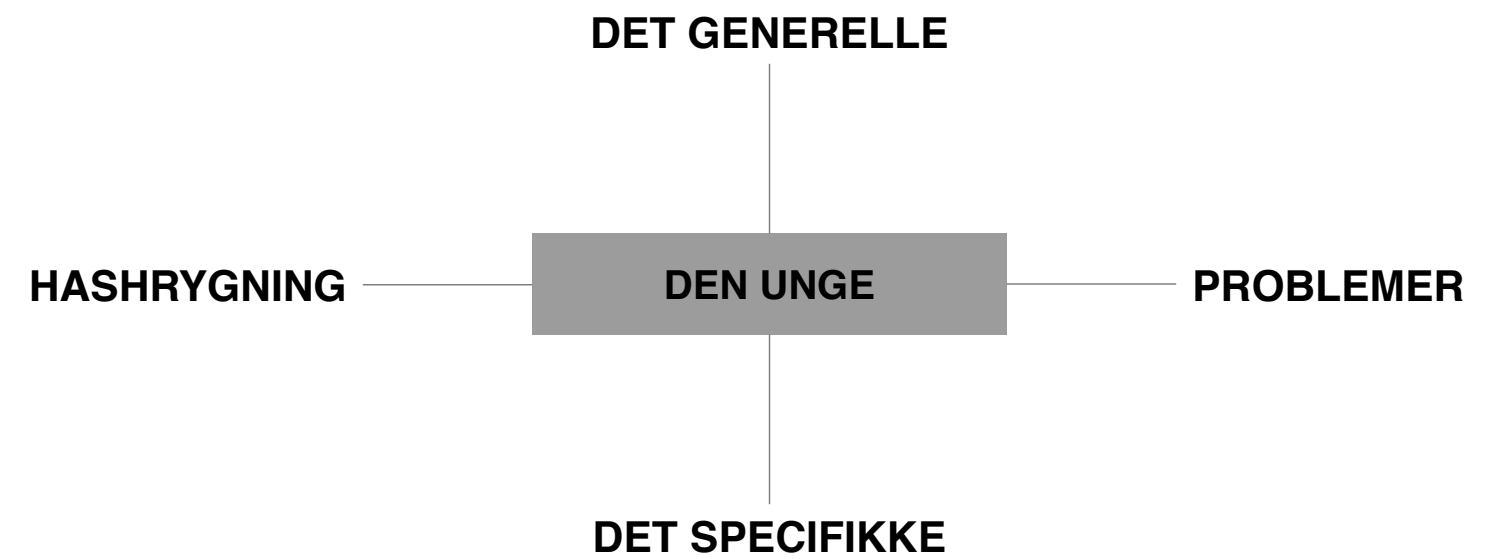
EN EKSTRA INDSATS

I forhold til at hjælpe disse unge skal der en ekstra indsats til. Det er vigtigt, at de professionelle aktivt hjælper den unge med at opbygge alternativer til den velkendte hash-livsstil, da der ellers er stor risiko for, at den unge falder tilbage i hashmisbrug eller andet misbrug. Hvis den professionelle er i tvivl, om den unge har en depression, der handler om mere end tristhed efter endt hashmisbrug, bør man kontakte den unges læge med henblik på eventuel behandling.

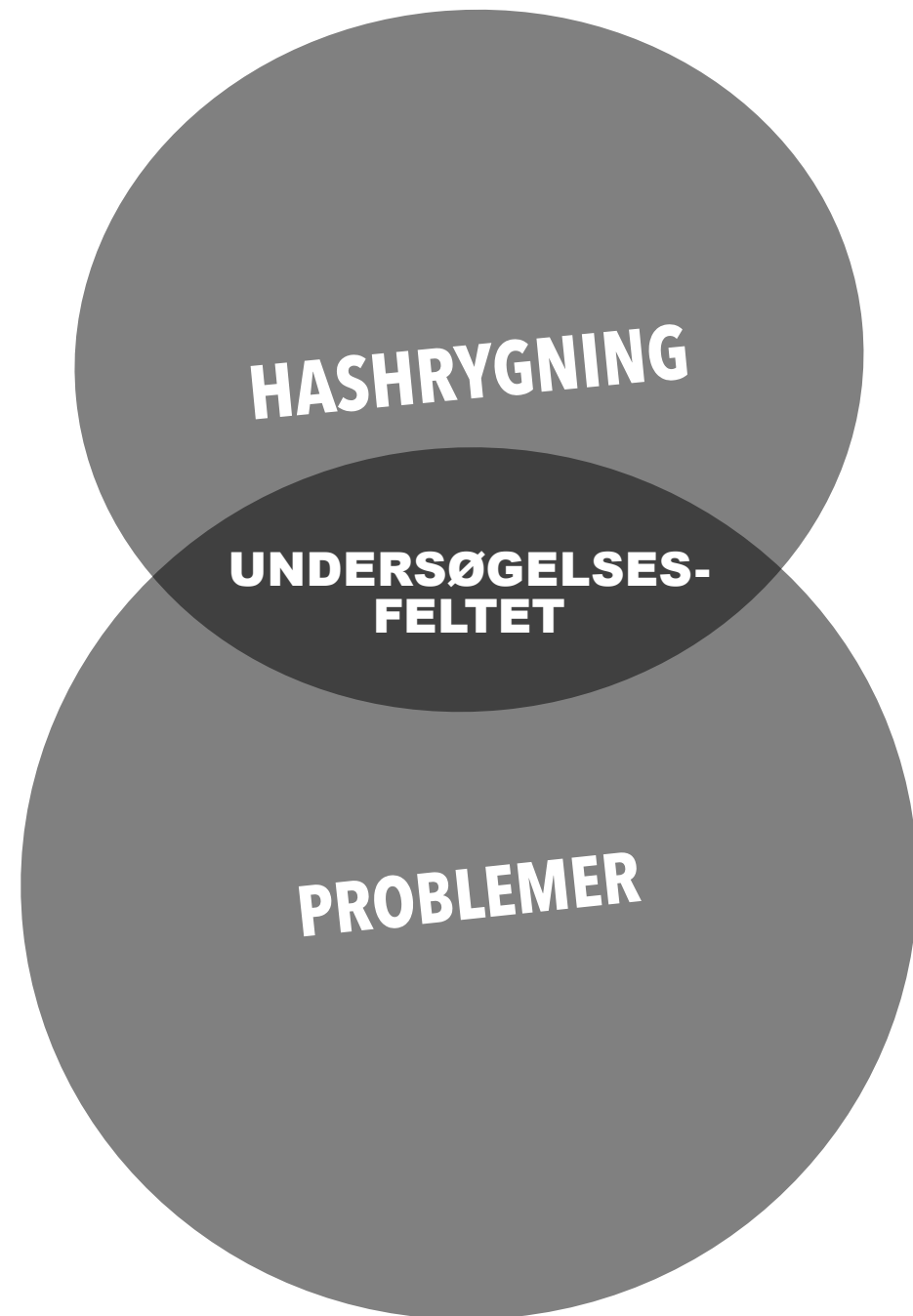
Fordele og ulemper

	FORDELE	ULEMPER
FORTSAT RYGNING		
OPHØR MED RYGNING		

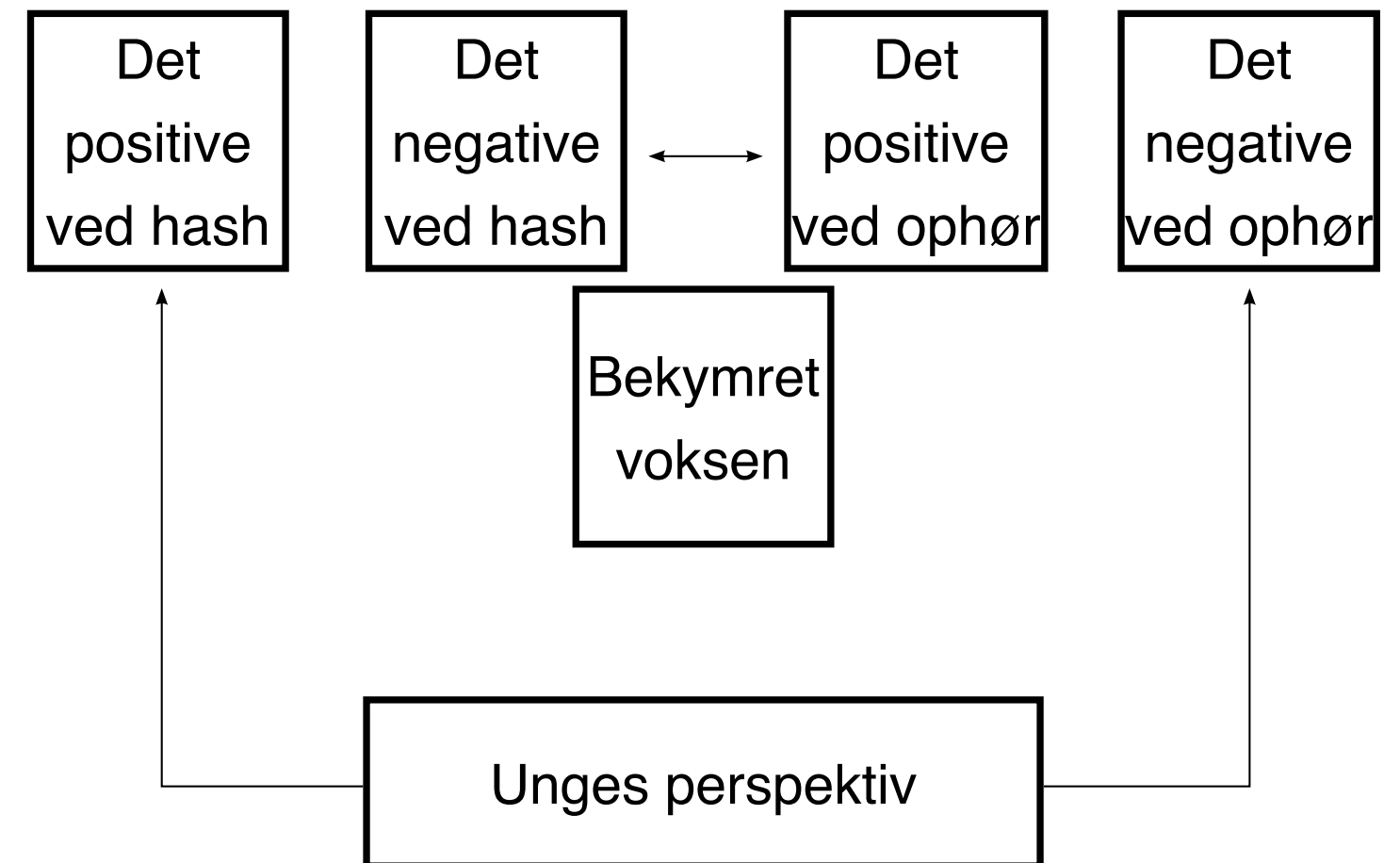
Samtalens struktur



Det fælles rum



Det dobbelte perspektiv



LITTERATUR

Misbrug og afhængighed – hos unge og voksne, Peter Ege, Hans Reizel, 2004.

Pygmalion i misbrukervården. Om forventninger mellom behandler och klient.

Jenner H. 1992.

Cannabis Use and Dependence – Public Health and Public Policy, Wayne Hall and Rosalie Liccardo Pacula, Cambridge University Press.

ARTIKLER

Cannabis psykiske och beroendeskapande effekter. Thomas Lundquist.

Rådgivningsbyrå, Lund, Sverige.

HJEMMESIDER

www.allorfik.gj

www.sst.dk/narkotika