

SNIFNING OG UNGE

TIL FORÆLDRE



Snifning

RUS GENNEM NÆSEN

Snifning betyder, at man – for at opnå en rus – indånder giftige dampe fra kemiske væsker og organiske opløsningsmidler.

RUSEN VARER UNDER EN TIME

- ▶ *Under rusen* er man opstemt, vrøvlende, svimmel og usikker i bevægelserne. Man kan også blive aggressiv og voldsom. Rusen varer kort – mellem 5 og 45 minutter – derfor vil mange forlænge rusen ved at sniffe igen.
- ▶ *Efter rusen* bliver man træt og sløv, og man kan få tømmermænd, dvs. hovedpine, kvalme og evt. opkastning. Snifning kan også give urolig søvn og mareridt.

EN RUS FOR DE HELT UNGE

Snifning foregår hovedsageligt blandt 12-15-årige. Fænomenet opstår sporadisk – som en "modedille", der kommer og forsvinder igen. Oftest er det helt almindelige teenagere, som er drevet af nysgerrighed og trang til spænding. De kan have andre problemer i forvejen, men det er ikke altid tilfældet.

DER OPSTÅR SJÆLDENT AFHÆNGIGHED

Den unge kan eksperimentere nogle enkelte gange og holder så op igen. En lille gruppe sniffer dog over længere tid og kan blive afhængige af det. Her vil det ofte kræve professionel hjælp at komme ud af misbruget.

Drivgasser og opløsningsmidler

Organiske opløsningsmidler fordamper let. Dampene kan derfor indåndes – sniffes. Det samme gælder visse drivgasser i spraydåser. Sniffe-stoffer findes i en del af hverdagens produkter, fx:

- ▶ Lightergas , benzin, nogle typer af lim
- ▶ Nogle typer af maling, lak og fortynder
- ▶ Nogle typer af hårlak, deodorant og luftfriskere på spraydåse.

Hvis man indånder gasser eller opløsningsmidler, kan det give en rus – men det er en meget farlig måde at beruse sig på. Derfor er det vigtigt, at forældre, lærere, pædagoger og andre voksne er opmærksomme og griber ind, hvis unge sniffer.

8 % af de 15-16-årige har prøvet at sniffe.



Risici ved snifning

ULYKKER

Snifning indebærer, at den unge håndterer brandfarlige væsker i en tilstand, hvor bevægelserne er usikre, og hjernen påvirket. Det giver fare for:

- ▶ Ulykker i trafikken
- ▶ Forbrændinger og eksplosioner, hvis der bruges ild og sniffes samtidig. Opløsningsmidlerne fordamper let og er stærkt brandbare.

FORGIFTNING

Det er meget svært at "styre" sin rus, når man sniffer. Det skyldes, at der kun er en ganske lille forskel på den mængde, der kan give en rus, og den mængde, der giver forgiftning. Hvis den unge blander snifning og andre rusmidler, fx alkohol, er rusen endnu mere uforudsigelig og farlig.

- ▶ Snifning bedøver åndedrættet og forstyrrer hjerterytmen. Det kan føre til kvælning eller pludseligt hjertestop.

SKADER I INDRE ORGANER

Hvis man sniffer ofte og over længere tid, kan det give alvorlige skader på helbredet:

- ▶ Skader i hjernevævet. Det kan give nedsat hukommelse og koncentrationsevne.
- ▶ Skader på nyrer, lever og knoglemarv.

Tegn på snifning

Der er ingen fysiske eller psykiske tegn på snifning, når det kun har stået på i kort tid. Kun under selve rusen kan den unge virke påvirket, dvs. vrøvlende, opstemt o. lign.

Du kan dog være opmærksom på, om der ligger tomme lighter-refills, flasker med opløsningsmidler eller spraydåser på den unges værelse eller andre steder, hvor du ikke havde forventet det. Læg mærke til, om der er bidemærker i dyserne på beholderne.

Snifning bliver ofte opdaget, fordi de handlende i lokalområdet informerer kommunen, når unge foretager hyppige indkøb af lightergas m.v. Snifning kan også opdages ved, at nogen ser det ske – eller finder tomme beholdere på steder, hvor de ikke hører til.

Tal med andre om det

Det er en god idé at tale med forældrene til din unges venner. Hvis én i gruppen sniffer, er der stor sandsynlighed for, at det også er udbredt til andre. Tal også med klasselæreren.

FÅ EVT. HJÆLP UDEFRA

Du kan kontakte kommunen, evt. SSP, for at få råd om måder at håndtere problemet på. En kommunal medarbejder kan evt. tage kontakt til de handlende i lokalområdet omkring salg af lightergas m.v. til unge.

Tal med din unge

God, daglig kontakt med den unge er den bedste måde at forebygge og løse problemer på. Hvis du får mistanke om, at din unge sniffer, kan du påvirke situationen ved at gå i dialog.

STYRK DEN DAGLIGE KONTAKT

▶ **Vær en del af den unges liv**

Sørg for at frigøre tid til dine børn. Vis, at du er interesseret i, hvad de laver, også når I ikke er sammen. Opsøg muligheder for at gøre ting sammen.

▶ **Vær et forbillede**

Hvis du har kontrol over dit eget rusmiddelforbrug, er der større sandsynlighed for, at den unge vil følge dine velmente råd.

▶ **Sæt klare grænser**

Lad den unge være med til at fastsætte reglerne – det motiverer til, at de bliver overholdt. Hold fast i reglerne, og vær tydelig om konsekvenserne, hvis de ikke overholdes.

▶ **Fokusér på det positive**

Vær anerkendende, når ting går godt (det er nemt at glemme), og fremhæv succeser og gode løsninger. Vis, at den unge har grund til at være stolt af sig selv.

VIS RESPEKT I SAMTALEN MED DIN UNGE

▶ **Vælg et godt tidspunkt**

Vær opmærksom på de naturlige muligheder, der opstår for at tale med den unge. Det kan være et tv-indslag, når I taler om skolen eller fester, eller hvis I taler om et andet svært emne.

▶ **Hør efter**

Hvis du selv lytter, er den unge mere motiveret for at lytte til dig. Enetaler er der ingen, der gider. Undgå at reagere på en måde, der vil stoppe samtalen.



▶ **Vær rolig**

Vis, at du er den voksne: Vær rolig, tænk rationelt og lad være med at over reagere. Undlad at virke belærende eller nedladende. Et vredesudbrud vil stoppe den videre diskussion.

▶ **Vær ærlig**

Vær ærlig og tydelig om, hvad du mener – så bliver det lettere for den unge at være ærlig over for dig.

▶ **Hold fast i samtalen**

Det er vigtigt at holde fast i en god samtale. Vis, at du er åben for diskussion og argumenter. Jo tidligere du viser denne vilje, jo bedre ...

▶ **Undgå konfrontation**

Vis, at du accepterer den unges synspunkter – og forvent, at den unge også accepterer dine. Hvis der opstår en konfrontation, så stop samtalen, og tag den op igen, når I begge er mere rolige.

Undgå panik

Undgå at over reagere, både for din egen og den unges skyld.

Tænk på, at de aller fleste unge holder op med at sniffe, når de voksne griber ind.

Sagens alvor bliver ikke mere tydelig for den unge, fordi du går i panik. Snarere tværtimod.

At de voksne bliver opmærksomme på problemet – og fortæller det til den unge – er ofte den bedste forebyggende indsats.

Lovgivning

De kemikalier, som kan sniffes, er absolut ikke fremstillet til beruselse.

Organiske opløsningsmidler og drivgasser bruges til mange nyttige formål. Derfor sælges de mange steder, men aldrig til indtagelse. Stofferne er mærkede som sundhedsskadelige og brandfarlige efter Miljøstyrelsens regler. Arbejdstilsynet har regler for, hvordan man skal omgås disse stoffer på arbejdspladser, herunder at unge under 18 år ikke må arbejde med eller udsættes for påvirkning af farlige stoffer.

Hvis du vil vide mere

- ▶ www.netstof.dk
Hjemmeside med information om rusmidler og links til lokale kontaktpersoner, der kan hjælpe.
- ▶ www.sst.dk
Sundhedsstyrelsens hjemmeside med information og publikationer om rusmiddelforebyggelse.
- ▶ www.sundhedsoplysning.dk
Komiteen for Sundhedsoplysning med publikationer og undervisningsmaterialer om rusmidler.

SNIFNING OG UNGE

© Sundhedsstyrelsen og
Komiteen for Sundhedsoplysning

1. udgave, 1. oplag, 2007

Manuskript og forlagsredaktion:
Birgitte Dansgaard,
Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion:
Anders Mikael Reuter, udviklingskonsulent,
Slagelse Kommune
Anne-Marie Sindballe, specialkonsulent,
Sundhedsstyrelsen
Steen Møller Bach, leder af SSP & Forebyggelse,
Esbjerg Kommune

Grafisk tilrettelæggelse:
Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer:

Signe Vad

Trykkeri:

Scanprint

Kan bestilles hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning, Tlf. 3526 5400

E-mail: kfs@sundkom.dk

hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
eller hos:

Sundhedsstyrelsen, www.sst.dk

Pjecerne er gratis og kan rekvireres mod betaling af ekspedition og porto.

Trykt med vegetabiliske farver uden opløsningsmidler på miljøgodkendt papir

Til denne pjece er anvendt modelfotos. De unge på billederne har ikke noget med snifning at gøre. Tak til de medvirkende modeller.