

DIGITALE UNGE, DIGITAL
RÅDGIVNING

PAS TIL
UNGDOMSUDANNELSERNE

5 CASES: INSPIRATION TIL
DIALOGEN

BRYD TAVSHEDEN OM UNGES
FORBRUG AF STOFFER

Til undervisere, ledere og vejledere på
ungdomsuddannelserne:

Ved du nok om unge og stoffer?

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	4
Digitale unge, digital rådgivning	6
Bryd tavsheden om unges forbrug af stoffer - med hjælp fra netstof.dk	8
Forebyg med PAS i undervisningen	13
Få hul på dialogen: 5 cases fra netstof.dk	16
Hvordan fungerer netstof.dk?	18
4 spørgsmål til brevkasserådgiveren	20
Digitale indsatser fra Sundhedsstyrelsen	23

FORORD

Kære underviser, leder og vejleder, du sidder med et magasin i hånden om netstof.dk – en national hjemmeside, der tilbyder unge viden og digital, anonym rådgivning om rusmidler.

Magasinet udspringer af samtaler med lærere og vejledere omkring unge, uddannelse og rus - og behovet for at undervise og rådgive de unge i brug og kultur omkring rusmidler. Omdrejningspunktet er et godt ungeliv, og til det hører, at man er i stand til at gennemføre en ungdomsuddannelse. For meget hash og alkohol går ud over de unges uddannelse, en del risikerer at komme ud med dårlige resultater eller helt droppe ud. Med udgivelsen ønsker vi at sætte fokus på netstof.dk's potentiale i undervisning og vejledning i de ældste folkeskoleklasser og på ungdomsuddannelserne. Magasinet er udgivet af Center for Digital Pædagogik, Rusmiddelcenter Slagelse og er støttet af Sundhedsstyrelsen.

Mere end 150.000 unge brugte i 2017 netstof.dk. Sitet har eksisteret siden 2012, og Socialstyrelsen har finansieret udviklingen af sitet, så unge og pårørende kan få svar på spørgsmål om rusmidler på nettet. I dag driver Center for Digital Pædagogik og Rusmiddelcenter Slagelse netstof.dk med foreløbig 32 kommuner som abonnenter, der alle er med til at sikre, at unge i hele Danmark kan bruge netstof.dk.

Måske kender du til den nysgerrighed og interesse, unge udviser for rusmidler? Dine elever vælger at skrive om stoffer, alkohol og misbrug i projektopgaven og lytter måske ekstra aktivt, hvis tema-undervisningen er om rusmidler. Nogle kender måske også til elever, der møder uoplagte, har et ustabil fremmøde eller en problematisk adfærd. Tegn, der kan have rusmidler som en del

af årsagen. Som underviser har man ikke automatisk viden eller redskaber til at tage fat i emnet eller den type problemer. Hvordan tager man sådan en samtale? Hvordan finder man tid i en travl hverdag til noget, der ikke direkte er forbundet med undervisning og uddannelse?

I magasinet finder du information om platforme og materialer klar til at blive bragt i spil i undervisningen. Du finder også konkret viden om og erfaringer med at sætte rusmidler på skemaet i eksempelvis dansk eller samfundsfag.

To undervisere, fra henholdsvis et gymnasium og en efterskole, fortæller i magasinet, hvordan de ser, netstof.dk kan bruges i undervisningen. Netstof.dk appellerer til de unge på grund af den digitale adgang, anonymiteten og tilgængeligheden. I ung-til-ung debatterne kan de spejle sig i andre unge ved at deltage aktivt eller læse med i de svar, som andre unge får på spørgsmål, de har stillet. De kan få svar i brevkasserne, bemandet af en læge, en psykolog og rusmiddel eksperter. For en del unge vil den rådgivning, viden og det digitale fællesskab, de kan finde på netstof.dk, være en hjælp. På netstof.dk kan du finde link til UV-materialer klar til at blive taget i brug.

Vigtigst er det, at unge ikke føler sig alene med sine problemer. Netstof.dk er tilgængelig for alle, uanset tidspunkt og sted. Både i skolen og i fritiden.

God læselyst!

99

”Tak allesammen... Har ikke røget siden jeg skrev sidst, og det er jeg sku glad for. Har mistet lysten til det, men kan da godt savne det en gang imellem.. Men jeg ved nu at jeg ikke er afhængig, var dog ved at blive det..”

Anonym dreng fra Debatten på netstof.dk

Konsortiet bag netstof.dk

V/ Anni Marquard, Center for Digital Pædagogik og Lena Andersen, Rusmiddelcenter Slagelse





DIGITALE UNGE, DIGITAL RÅDGIVNING

Netstof.dk er adgangen til digital rådgivning for unge, der er i risiko - eller er bekymrede - for at udvikle et misbrug. Og det er netop mediet, der gør netstof.dk til en succes. Den digitale adgang har iboende kvaliteter - som anonymitet og tilgængelighed - der appellerer til de unge.

Den digitale målgruppe

"De unge er online, fra de står op, til de går i seng. De googler alting og tager aktiv del i, hvad der foregår på nettet," siger Niels-Christian Bilenberg. Netstof.dk's primære målgruppe er de unge mellem 15-24 år. De er digitale indfødte. De er vokset op med digital teknologi og kender ikke til en verden uden. For dem er det naturligt at kommunikere via digitale medier og deltage i digitale fællesskaber.

Digitale mediers fordele

"Den digitale indgang har fordele, som den fysiske rådgivning ikke kan tilbyde. På net-

stof.dk kan de unge være absolut anonyme. De kan debattere med hinanden og på den måde spejle sig i hinandens svar, som kan have en forebyggende effekt," forklarer Niels-Christian Bilenberg. Hertil kommer den tilgængelighed mediet fordrer: "De unge kan sidde derhjemme og modtage rådgivning, og det er én forhindring mindre, når det handler om at lette indgangen til rådgivning om rusmidler," siger han.

En digital succes

At netstof.dk er en succes, ses på det høje besøgstal fra 2017, som nåede knap 154.000 besøg. Et tal, som kun har været stigende. På netstof.dk er det muligt at få digital rådgiv-



"At netstof.dk er en portal, der ikke lugter af myndighed, betyder meget for de unges motivation for at søge viden og rådgivning."

ning i brevkasser, erhverve sig viden om stoffer og deltage i debatter med ligesindede. Det er især debatterne, som er populære: "Debatterne på netstof.dk er en kæmpesucces, fordi de unge får mulighed for at dele erfaringer på godt og på ondt. Uden at en rådgiver blander sig. Det er ligeværdig kommunikation, og det gør netstof.dk troværdig blandt de unge," forklarer Niels-Christian Bilenberg om de muligheder, den digitale adgang åbner for.



NIELS-CHRISTIAN BILENBERG

Pædagogisk konsulent i Center for Digital Pædagogik og moderator for debatten på netstof.dk.

BRYD TAVSHEDEN OM UNGES FORBRUG AF STOFFER - MED HJÆLP FRA NETSTOF.DK

Rundt om i klasselokalerne på landets mange ungdomsuddannelser sidder unge, som har et forbrug af stoffer – og nogen med risiko for at droppe ud som følge heraf. Claus Frederiksen underviser til daglig på Køge Gymnasium og Hans Løkke på efterskolen Faxehus. Begge har de stået overfor elever i farezonen for at udvikle et problematisk forhold til stoffer.

Undervisere på ungdomsuddannelserne har længe manglet redskaber til at håndtere unge med et problematisk forhold til stoffer. Men en ting er at kunne håndtere problemet, når det viser sig, en anden er overhovedet at få synliggjort problematikken på skolerne. For de to undervisere har netstof.dk vist sig at være en øjenåbner og et kærkomment afsæt til at prikke hul på en dialog med de unge om emnet:

Hvordan taler du med dine elever om stoffer?

Claus Frederiksen: "Det gør vi desværre for lidt. Men måske er der også en opfattelse af på vores skole, at det her ikke er et problem, og derfor gør man måske ikke det store i forhold til at sætte ind. Jeg ved, at man på min skole er medlem af et rusmiddelnetværk med andre lokale aktører, og der er en vis form for samarbejde, men det er ikke mit indtryk, at det fylder meget."

Hans Løkke: "Vi diskuterer det jævnligt med de unge, ofte fordi de, som er i en forbrugs- eller misbrugssituation, selv vælger det som

emne. De skriver opgaver om svampe, hash og alkohol. Som regel er det et tegn på, at der er noget, de går og slås med. På den måde kommer emnet op."

Hvad gør I på skolen, hvis I opdager, at en ung tager stoffer?

Claus Frederiksen: "Det kommer an på situationen. Det er meget kontekstafhængig og afhænger også af, om man er klasselærer eller ej, og hvor berøringsangst man er. Jeg har i hvert fald i to tilfælde konfronteret elever med mistanke om alkohol, eller med om der blev indtaget noget andet. I det ene tilfælde viste det sig, at min formodning holdt stik. Der blev røget seriøst meget hash. Det kan være svært at spotte, nogle gange er der klassiske symptomer som manglende mental tilstedeværelse i timerne eller usammenhængende adfærd. Nogle gange kan det godt forveksles med generel ungdomssløvsind. Desværre har vi som lærere ikke altid tid og overskud til den slags. Man har nogle visioner, undervisning der skal planlægges, eller opgaver der skal rettes. Den slags ligger ikke inden for vores kerneydelse."



”

”Der burde jo være mere fokus på det her, fordi det kan have en betydning for, om unge trives eller ikke trives...”

Claus Frederiksen

Hans Løkke: "Jeg har i den grad oplevet unge, der eksperimenterer med stoffer. Vi smider dem ud lige med det samme. Altså, hvis der er spor af alkohol eller stoffer, så går de op og pakker deres ting. Det er nul-tolerance, men vi lytter naturligvis til elevens forklaring. Vi underretter altid forældrene, og hvis vi mener, der er grund til bekymring, underretter vi kommunen. Men der er ingen kære mor."

Den kontante afregning, hvis en elev bliver afsløret i at indtage rusmidler, findes på mange efterskoler. På gymnasierne er det præmisser som tid og ressourcer, der sætter en stopper for at arbejde med problematikkerne. Alligevel ser Hans Løkke og Claus Frederiksen en mulighed for at bringe netstof.dk ind i undervisningen, Claus Frederiksen i samfundsfag og psykologi og Hans Løkke i sin danskundervisning.

Hvordan kan du bruge netstof.dk i din undervisning?

Hans Løkke: "De unge kan bruge netstof.dk til at få information og som en let adgang til at forholde sig til sit eget forbrug. Jeg vil præsentere mit danskhold for netstof.dk og bede dem om at være kritiske i forhold til, hvad de ser og læser. De kommer til at arbejde med netstof.dk i nogle grupper, og så bliver det en del af vores pensum til afgangsprøven."

Claus Frederiksen: "Hvad er det, der får folk til at tage stoffer, og hvilke konsekvenser kan det have for det enkelte individ eller for pårørende, og hvordan kan man komme ud af et misbrug - der er en dejlig ærlighed i mange af de unges spørgsmål og svar på netstof.dk. Det er spørgsmål, som kan lægge op til samtalebaseret undervisning om, hvad man eksempelvis gør som pårørende, hvis man oplever en person tæt på have et misbrug. Eller hvad gør vi som lærere - hvordan handler og navigerer vi inden for det her. Vi kan bygge opgaver op omkring artiklerne, for



"Vi vil faktisk rigtig gerne arbejde med en form for tolerance, så vi kan hjælpe nogle af de her elevgrupper."

Hans Løkke

mange gange er der jo et tidspres for os lærere i forhold til at forberede vores undervisning, og her kan vi bruge de allerede stillede spørgsmål og dilemmaer, som gør det nemt for os at inddrage det i undervisningen."

Hvad virker på netstof.dk?

Hans Løkke: "Ung-til-ung er den eneste rigtige tilgang. Hvis vi (voksne) diskuterer emnet med de unge på et moralsk niveau eller er bedrevidende, så lukker døren, og så stopper snakken lige nøjagtig der. Men ved at give eleverne linket til netstof.dk, kan de selv gå videre med det, og som lærer kan jeg forholde mig coachende til deres anmeldelse af siden og eksempelvis spørge 'har I set, der også er en vidensbank?' Som lærer skal man virkelig være varsom og holde sig på sidenlinjen, for ellers får man den der opposition lige med det samme. Det er det vanskelige, når man arbejder med emnet - de er virkelig parate til at hæve paraderne."

Claus Frederiksen: "Jeg tror ikke på, at mine elever ville indrømme et misbrug i en klasse. De ville sikkert gerne fortælle, hvis de har prøvet at ryge hash, men at sige at de har et misbrug, det tror jeg ikke, de ville. Og de ville

aldrig indrømme, at de har taget kokain eller MDMA eller noget andet. At de kan spejle sig i andre unges problemer på netstof.dk, vil jeg da skyde på, kan skabe adfærdsændringer for nogen.”

Hvordan kan I blive bedre til at arbejde med emnet på din arbejdsplads?

Hans Løkke: ”Vi diskuterer faktisk i de her år, om vi igen skal lempe på vores grænser altså begynde at arbejde med det i systemet i en eller anden form, men vi er skide bange for at gøre det. Vi vil faktisk rigtig gerne arbejde med en form for tolerance, så vi kan hjælpe nogle af de her elevgrupper. Jeg er selv fortaler for, at vi skal lempe lidt på det, da jeg synes, vi moralsk har en forpligtelse. Men vi er berøringsangste med den historik, vi har.”

Og den historik, Hans Løkke taler om, er en periode på Faxehus, hvor man forsøgte at

håndtere stofproblemer indenfor murene. Det løb af sporet og resulterede i, at Faxehus mistede et stort antal elever og nær var endt med, at skolen måtte dreje nøglen. En nul-tolerance politik har efterfølgende vendt billedet til det bedre. Alligevel synes Hans Løkke, tiden igen er inde til røre lidt ved emnet.

Claus Frederiksen: ”Misbrugskulturen er ikke en del af de fag, vi underviser i, eller hvad vi skal nå i forhold til vores bekendtgørelse. Men der burde jo være mere fokus på det her, fordi det kan have en betydning for, om unge trives eller ikke trives, får en uddannelse eller ikke får en uddannelse eller får et lorteliv eller ikke får et lorteliv. Man burde investere noget mere tid i det. Gymnasier er jo sat i verden for blandt andet at ruste de unges almene dannelsesproces og forholde dem det samfund, vi lever i, og dermed også andre menneskers misbrug, og hvilke begrænsninger det sætter for deres udvikling.”



Claus Frederiksen
underviser på
Køge Gymnasium



Hans Løkke
underviser på
Faxehus Efterskole



FOREBYG MED PAS I UNDERVISNINGEN

Underviserne på ungdomsuddannelserne har fået et nyt redskab, som skal hjælpe til at forebygge unges brug af stoffer. Det hedder PAS. Og noget tyder på, at det er tiltrængt, da tusinder af unge hvert år falder fra på ungdomsuddannelserne på grund af hashmisbrug. Søren Holm, der til daglig er socialfaglig medarbejder ved Rusmiddelteamet i Ungdomscentret, Aarhus Kommune, er en af drivkræfterne bag det nye undervisningsmateriale. Her fortæller han om, hvorfor det er vigtigt at få fat i de unge, mens de stadig går på en ungdomsuddannelse, hvad der virker med PAS, og hvordan netstof.dk kan trækkes ind i undervisningen som en indgang til viden og individuel kontakt for den, der har et problematisk forbrug af stoffer.

Ungdomsuddannelserne er sidste stop for den tidlige indsats

”Det er vigtigt at få fat i de unge tidligt, og ungdomsuddannelserne er et rigtig godt sted at gribe de unge, der endnu ikke har prøvet stoffer, og unge, som har et problematisk forbrug - inden det udvikler sig til et decideret misbrug og afhængighed,” siger Søren Holm. Han refererer til forskningen, blandt andet resultaterne fra Metodeprojektet ved Center for Rusmiddelforskning, der viser, at jo før man får fat i de unge, jo nemmere har de ved at komme ud af det.

”Ungdomsuddannelserne er sidste gang, de unge er samlet et sted, og sidste gang voksne (i uddannelsesregi) har en tæt kontakt til dem,” siger han. Med andre ord, så har unge efter endt ungdomsuddannelse opnået en alder, som fører over i voksentilværelsen, hvor andre normer gælder. ”Hvis vi ikke får fat i de sårbare unge på ungdomsuddannelserne, vil der typisk gå flere år med misbrug, før de eventuelt selv søger misbrugsbehandling,” forklarer Søren Holm.

Hashforbruget er størst på erhvervsuddannelserne og produktionsskolerne

”Hos halvdelen af de elever, der falder fra på uddannelserne, er hash medvirkende årsag, konkluderer en rapport om hash som pædagogisk problem på ungdomsuddannelserne,” fortæller Søren Holm. Rapporten fra 2014 er udarbejdet af Forum 100%. ”Og især hashforbruget på erhvervs- og produktionsskolerne er ret højt. Mange unge fra disse skoler får et problematisk forbrug af specielt hash, men også andre rusmidler,” fortæller han om bevæggrunden fra politisk side til at udvikle PAS. Undervisningsmaterialet er derfor især udviklet til brug på erhvervsuddannelserne og produktionsskolerne. Søren Holm mener dog, at materialet med fordel kan anvendes på alle ungdomsuddannelser.

De unge påvirker hinanden

Søren Holm fortæller, at der blandt de unge i dag kan være en tendens til at normalisere

hashrygning på trods af, at over halvdelen af de unge aldrig har prøvet det. "Det er stadig de fleste unge, der ikke ryger hash. Nogle gange kan det lyde som om, det er en normal del af et normalt ungdomsliv, og dér stopper vi op i PAS og fortæller, at sådan er det ikke. Vi ved, at normaliseringen gør, at nogle tænker, så skal jeg også prøve det på et tidspunkt. De her glorificerende holdninger i forhold til hash - at det er et naturprodukt, og det ikke er mere skadeligt end alkohol - vil vi gerne arbejde imod," siger han.

"Vi kan se, at dét, der især virker, er, når de unge siger noget til hinanden, der får dem til at tænke. For eksempel i det første modul i PAS taler eleverne om, hvornår har man et misbrug. Og her svarer de typisk, at begynder man at ryge alene, så har man et misbrug. Vi kan se, at det er godt at få lavet sådan nogle statements, for overvejer man at ryge alene eller er lige begyndt at ryge alene, så har man ifølge de andre unge et misbrug. Det vil gøre, at man stopper op og tænker sig om. Det, der bliver sagt af de andre elever, påvirker meget," fortæller Søren Holm.

Brug for en handleplan

PAS er skruet sammen som forebyggende undervisning, der henvender sig til alle elever, men har den sidegevinst, at elever med behov for individuel hjælp gør sig synlige." De popper jo op, de her elever, når man underviser i PAS. Ofte er der nogle elever, der bliver hængende efter undervisningen, fordi de har spørgsmål, de er bekymrede for deres eget forbrug eller for andres. Det er vigtigt, at man som underviser afsætter noget tid til at blive lidt efter undervisningen, fordi der er elever, som føler sig berørte," siger Søren Holm. Og står man som underviser med unge, der har et begyndende problematisk forbrug, mener han, at det giver god mening for uddannelsesstedet at have en handleplan klar for, hvordan det skal gribes an: "Jeg så gerne, at hvert uddannelsessted uddanner eller opkvalificerer en eller to lærere som kontaktpersoner, der også kan skabe kontakter ind i



"Op mod 10% af danske unge ryger så meget hash, at det skader deres uddannelse, og hash er en medvirkende eller direkte årsag i omkring halvdelen af de tilfælde, hvor en elev falder fra eller bliver smidt ud"

**Birgitte Simonsen,
ungdomsforsker**

de kommunale tilbud. Når de her elever bliver synlige, skal underviseren henvise til kontaktpersonen på skolen, som kan tage over derfra med de første indledende, motiverende samtaler med den unge og overlapper med en form for behandlingstilbud i kommunen. Vi har gjort det i Viborg og Skive Kommune, og det har vist sig at virke rigtig godt," forklarer han og fortsætter: "Tærsklen til misbrugsbehandling kan godt være lidt høj for unge. De ser slet ikke sig selv som nogen, der har brug for det tilbud. Derfor kan det være godt at lave en form for overlap et sted, hvor den unge er tryk, som på ungdomsuddannelsen," siger Søren Holm.

PAS bygger bro til netstof.dk

Og netop fordi tærsklen kan føles høj, kan underviseren med fordel trække netstof.dk ind i undervisningen, mener han. Netstof.dk har en individuel tilgang og kan fungere som

en overgang til selverkendelse for den unge og til et videre behandlingsforløb. Søren Holm har en fortid som brevkasseredaktør på netstof.dk. og er bevidst om, at den anonyme, digitale rådgivning, som netstof.dk tilbyder, kan føles mindre konfronterende end den fysiske rådgivning. En måde at bringe netstof.dk konstruktivt i spil i undervisningen, har Søren Holm et bud på:

”Det kunne være spændende at tage den anonyme brevkasse på netstof.dk ind i undervisningen og lave nogle cases ud fra nogle af de spørgsmål, der findes der. Eleverne kunne for eksempel få fem forskellige spørgsmål fra netstof.dk og selv formulere et svar,” siger han og understreger igen

vigtigheden af, at de unge selv sætter ord på: ”Det er meget relevant, at de unge forholder sig til og får et indblik i, hvilke problemstillinger man har som pårørende, hvad er det, man tænker som ven, mor, søster eller bror. Det kan sætte nogle tanker i gang hos den unge, der selv har et forbrug. Samtidig kan man også forberede sig på, hvordan man kan imødekomme en kammerat, man er bekymret for, eksempelvis hvordan man kan indlede samtalen. Det kan være udgangspunkt for en god snak i undervisningen,” mener Søren Holm. Dog understreger han, at netstof.dk ikke kan stå alene som hjælp for unge med et problematisk forbrug eller misbrug, men kan være et første skridt på vejen til endnu mere hjælp.

Fakta om PAS

PAS er et satspuljeprojekt under Sundhedsstyrelsen og udviklet af Forum 100% - et uafhængigt forum for ungdomsuddannelserne. Ordet PAS har ikke nogen betydning. Det var arbejdstitlen på projektet, som overlevede til det færdige materiale.

PAS er inddelt i 8 undervisningsmoduler a 45 minutters varighed og gør det ud for 8 undervisningstimer. Modulerne er tilrettelagt, så de passer ind i faget Samfund og Sundhed på erhvervsskolernes grundforløb 1 og lever op til de faglige krav, der er til faget, fra undervisningsministeriet. Ifølge kravene skal forskellige undervisningsmetoder tages i brug, bl.a. animation, digitalt og interaktivt materiale. Materialet kan bruges på alle ungdomsuddannelser og er gratis. *Kilde: Forum 100%*

Læs mere og hent PAS-materialet på projektpas.dk.

Om Søren Holm:

Søren Holm arbejder som socialfaglig medarbejder ved Rusmiddelteamet i Ungdomscentret, Aarhus Kommune. Han er tilknyttet Forum 100%, og det er i det regi, han har været med til at udvikle PAS. Søren Holm har desuden en phd. i folkesundhedsvidenskab, en baggrund som udviklingsmedarbejder i Center for Misbrugsbehandling i Aarhus Kommune og som rusmiddel- og forebyggelseskonsulent i henholdsvis Viborg og Skive Kommune og var i den forbindelse også brevkasseredaktør på netstof.dk

FÅ HUL PÅ DIALOGEN: 5 CASES FRA NETSTOF.DK

Det kan være svært at vide, hvilke tanker unge gør sig om stoffer. Hvad bekymrer de sig om, og hvordan opleves det at være pårørende? Her er 5 gode eksempler på spørgsmål fra brevkassen på netstof.dk. I brevkassen får den unge eller pårørende svar fra en fagprofessionel. Brug casen i din undervisning til at åbne op for en dialog med eleverne.

Case 1

Jeg røg hash for første gang for et halvt år siden. Jeg går på gym og føler ikke, jeg har nogle problemer med det, bortset fra jeg nogle gange er træt, da jeg har røget sent om aftenen/natten. De sidste par uger har jeg røget mindst 3-4 gange om ugen. Synes selv det er i overkanten, men hvad nu hvis jeg bare gjorde det 1-2 gange om ugen og så det var weekend? Er en rimelig klog dreng. Havde et snit på knap 9 sidste termin. Og jeg gider ikke ødelægge min fremtid, fordi jeg vil have det sjovt og leve det fede liv nu. Så tror du, det vil gå ud over min fremtid, hvis jeg ryger ca. 1 gang om ugen? og vil det nedsætte min indlæringssevne samt påvirke min koncentrationsevne?

Mvh En fortvivlet gymnasieelev :-)

Case 2

En af mine bedste venner har igennem lang tid røget hash. Det har ikke været et problem før for cirka et halvt år siden hvor han begyndte at ryge i hverdage, op til 4-5 gange i ugen. Han bor stadig hjemme, så ofte er han kørt i bil hen til folk for at ryge, hvorefter han kører hjem igen lidt efter. Jeg har selv røget engang imellem, men der kan gå mange måneder imellem. Han har to forskellige vennegrupper han hænger ud med. Min, og dem han har gået i klasse med. Min vennegruppe er ikke problemet, men det er dem han har gået i klasse med til gengæld. Vi har prøvet at holde ham fra det, men så snart han får lidt at drikke kan han ikke lade være. Inden for de sidste par måneder er han også begyndt at sniffe coke når han er i byen. Vi er bange for at dette vil eskalere også. Han er godt selv klar over hans problem, men han kan ikke lade være. Vi er alle bekymrede for ham, og ved ikke hvordan vi skal få ham til at stoppe. Jeg ved at han er åben overfor forslag fra mig af, men jeg ved også at lige så snart at jeg ikke er der, så kan han ikke stoppe.

Hvordan finder jeg en effektiv måde at hjælpe ham på? Vil gerne snakke med hans forældre om det, men jeg ved at de vil tage problemet helt ud af proportioner og ødelægge hele hans sociale liv. Skal jeg overtale ham til at tage til noget rådgivning? Er ret sikker på at han er åben overfor forslag. Og kan han gøre det uden at hans forældre finder ud af det?

Case 3

Jeg er en dreng på 18 år, som godt kan lide at ryge hash 2-3 gange om ugen, som regel i weekender i stedet for at gå i byen. Jeg ryger altid med nogle gamle venner, som jeg har kendt i lang tid. Vi ryger normalt for 100-150 kr (1,2-2 gram hash) på en aften, når vi ryger. Jeg føler ikke noget besvær med at passe skolen eller passe på økonomien. Jeg føler ikke noget besvær med at stoppe med at ryge, da jeg lige har holdt 12 dages pause.

Men har jeg alligevel et misbrug selvom at jeg ikke føler jeg har?

Mvh En ryger :)

Case 4

For et stykke tid siden stødte mine venner på stoffer, og jeg er bange for at de snart trækker mig med ind i det. Jeg ved ikke hvordan jeg skal sige nej, da jeg er bange for at blive gjort til grin/holdt udenfor fællesskabet.

Så mit spørgsmål er: Hvordan siger man nej til stoffer?

Håber I vil hjælpe mig. Ser frem til et svar hurtigst muligt.

Case 5

Min søn ryger hash engang i mellem. Han mener han ikke er misbruger men har et forbrug. Vi tager urin prøver. Mit problem er nu at vi har fundet ud af at der er blevet røget hash i vores hjem og der går min grænse. Jeg ved ikke hvordan jeg skal forholde mig til det og om der skal være en konsekvens og hvad det så skulle være. Hvad tænker du. Hilsen Dorte

De fem cases er en nøjagtig gengivelse af spørgsmål fra netstof.dk og fremstår dermed uredigerede.



HVORDAN FUNGERER NETSTOF.DK?

På netstof.dk kan unge mellem 15 og 24 år og deres pårørende finde viden og få rådgivning fra rusmiddelfaglige og digitalpædagogiske rådgivere. Alt sammen formidlet i øjenhøjde og i en moderne og mobilvenlig designramme. Ud over kompetent rådgivning fra fagpersoner, søger unge og pårørende i høj grad også erfaringsnær viden og information hos ligesindede i sitets debatfora.

Her kan du læse mere om styrkerne i de fire hovedsektioner af netstof.dk.



DEBATFORA

del erfaringer

På netstof.dk kan unge diskutere og dele erfaringer igennem de tre debatfora: Alkohol, Hash og Stoffer. Hash- og stofdebatterne er de mest benyttede, og enkelte debattråde har over 100 kommentarer.

Debatterne spiller en vigtig rolle for sitets troværdighed og relevans, da det er her sitets unge brugere selv får mulighed for at udtrykke deres meninger om rusmidler og sætte deres egen erfaring i spil. Sitets fora monitoreres af en professionel moderator, der sørger for god tone, dog er der sjældent brug for at gribe ind.



VIDENSBANK

udvid horisonten

I Vidensbanken kan de unge finde et overskueligt og faktabaseret leksikon over de mest udbredte rusmidler. Vidensbanken er en af de mest besøgte sider på netstof.dk. Alt indhold er formidlet i øjenhøjde med de unge. Under hvert stof kan man læse om selve stoffet, om effekten og dets bivirkning.

Udover leksikonet har Vidensbanken en artikelsamling om bl.a. brug, afhængighed og behandling samt en FAQ på de mest stillede spørgsmål, som især bliver benyttet til opgaveskrivning.



RÅDGIVNING

luft dine tanker

Netstof.dk henter især sin styrke og autoritet gennem de erfarne og kompetente fagfolk, der sidder i sitets fire brevkasser: Læge-, Psykolog-, Rusmiddelekspert- og Pårørende-brevkassen.

I brevkasserne kan de unge henvende sig helt anonymt. Og netop anonymitet er afgørende for de unge i deres første møde med en rådgiver, der ofte er et stort skridt.

Samtlige unge og pårørende, der henvender sig, får svar.



FIND HJÆLP

lige nu og her

I sektionen "Find Hjælp" finder brugerne et overskueligt Danmarks-kort med henvisninger til alle landets rusmiddelcentre og andre kommunale tilbud om rusmiddelrådgivning.

"Find Hjælp" bygger bro mellem den digitale platform og de fysisk forankrede tilbud i kommunerne.

Kommuner, som er medlem af netstof.dk, tilbyder mere detaljerede beskrivelser af deres tilbud, og hvor man kan finde hjælp lokalt.

4 SPØRGSMÅL TIL BREVKASSERÅDGIVEREN

Helle Cold Larsen er brevkasserådgiver på netstof.dk og sundhedskonsulent i Ungeprojektet ved Sundhedscenter Roskilde.

Fortæl om dine erfaringer med netstof.dk?

“Som fagperson ser jeg det som vigtigt at hjælpe de unge rundt i al den digitale formidling, der findes om stoffer. Netstof.dk er valid og informativ. Her taler man ikke ned til de unge eller er fordømmende.”

“Jeg bruger tit netstof.dk i undervisnings-sammenhæng - på ungdomsuddannelserne, fordi siden er så let at gå til og forstå for de unge. Jeg bruger f.eks. siden sådan, at jeg stiller de unge i en klasse et spørgsmål fra brevkassen og lader dem svare. På den måde bliver de unge selv “eksperterne” og kommer med deres meninger og holdninger om rusmidler.”

Hvordan oplever du, de unge bruger netstof.dk ?

“Som brevkasserådgiver oplever jeg, at mange unge bruger netstof.dk som det sted, hvor de første gang stiller spørgsmål omkring rusmidler. Måske er de bekymrede, fordi de har prøvet at ryge hash for første gang. Måske har de haft en dårlig oplevelse med rusmidler og har ikke et sted at gå hen med de spørgsmål, de har omkring det. Jeg oplever, at vi på netstof.dk får de første spørgsmål. Det er omkostningsfrit at spørge os, fordi de kan være anonyme - de kan stille lige det spørgsmål, de har lyst til, som de måske ikke kan til deres egen læge eller forældre.”

“Den unge sidder måske en aften og bekymrer sig om ‘åh, hvad sker der nu, efter jeg har prøvet at ryge hash,’ og så kan de sende et

spørgsmål med det samme. Jeg tror, at i det samme spørgsmålet bliver sendt af sted, er der en proces i gang hos den unge.”

Hvilken værdi har netstof.dk?

“På netstof.dk er det de unge, det handler om. Det er de unge selv, der skriver i debatterne – her kan de unge virkelig spejle sig i hinanden. Det er alle tiders, at der ikke er voksenindblanding – eller fagpersoner indover. Netstof.dk bliver også brugt til, at unge går ind og kigger på de andre unges svar og spørgsmål. På den måde spejler de unge sig i hinandens oplevelser. Heri ligger der jo rigtig meget forebyggelse. De kan læse en hel debatråd. Eller måske har man fået tilbudt ‘Karoline’ ude i byen uden at vide, hvad det er, og i leksikonet på netstof.dk kan man læse, at det er kokain. Det kan måske få nogen til at tænke, at det skal jeg ikke tage. De unge googler jo alting.”

Hvad med de pårørende?

“Jeg har henvist mange forældre til netstof.dk. Hvordan skal man agere, hvis man som forældre finder ud af, at ens barn/unge er begyndt at ryge hash? Jeg foreslår dem at gå ind og læse på siden. De kan også spejle sig i andre forældre, der er f.eks. mange bekymrede kærester, der skriver ind. Men også forældre og bedsteforældre.

Jeg oplever, at brevkassen for pårørende er populær. Det er rigtig godt, at vi kan rådgive forældre og hjælpe familier til at blive mere robuste. Vi kan klæde familier og de unge på til at være kompetente med viden om, hvad man skal gøre og gribe i.”



”

”Hash stop - kan jeg? Vil jeg? Jeg kan mærke at min hjerne er ved at visne. Jeg har altid været videbegærlig og elsket at være aktiv i skolen og skrive dybdegående opgaver og alt hvad dertil hører, men efter jeg er begyndt at ryge, er det som om min hjerne arbejder på halvt tryk og sommetider kan jeg stå og sige "øhh bøhhh" i to minutter før jeg kan konstruere en ordentlig sætning i hovedet. Det er frustrerende og det er ikke mig.”

Sofie, 20 år til Rusmiddelekspert brevkassen på netstof.dk

**DER VAR 153.788 UNIKKE BESØG-
ENDE PÅ NETSTOF.DK I 2017 |
2017 VAR DER I ALT 289.374 SIDE-
VISNINGER PÅ NETSTOF.DK HVER
MÅNED SURFER MERE END 12.000
MENNESKER FORBI NETSTOF.DK
60% LÆSER MED FRA DERES MO-
BILTELEFONER DER ER STILLET
625 SPØRGSMÅL I BREVKASSER-
NE HVERT SPØRGSMÅL BLIVER
I GENNEMSNIT SET 452 GANGE
DER ER OPRETTET I ALT 184 DE-
BATTER HVER DEBATTRÅD ER I
GENNEMSNIT BLEVET SET 1.671
GANGE 10.000 HAR BESØGT
DEBATTRÅDEN: "ER IGANG MED
AT STOPPE MED AT RYGE HASH.
HJÆLP!"**

DIGITALE INDSATSER FRA SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhedsstyrelsen udkommer i foråret 2018 med to nye sites: altomstoffer.dk, der henvender sig til unge, og snakomhash.dk, der henvender sig til forældre. Begge sites skal supplere de tilbud, der allerede findes, med fokus på objektiv information.

Baggrunden for at søsætte de to nye sites er at informere sagligt og neutralt om unge og stoffer, skadevirkninger m.m. Hvor kommunerne har det primære ansvar for den forebyggende indsats, laver Sundhedsstyrelsen tiltag på nationalt niveau, som lokale aktører kan læne sig op ad. Sundhedsstyrelsen støtter op om og sparrer med de andre aktører på feltet og har fokus på at fylde hullerne ud i formidlingen, understøtte og koordinere forskellige indsatser over hele landet.

Altomstoffer.dk henvender sig primært til unge i aldersspændet fra 7. klasse til unge på ungdomsuddannelserne. [Altomstoffer.dk](http://altomstoffer.dk) er et informationssite med fakta om stoffer med en leksikonel, hvor unge kan læse om forskellige stoffer, hvad skade- og bivirkningerne er, hvad der sker, hvis man blander stoffer med andre rusmidler m.m.. Udover leksikonet skal artikler og små videoer understøtte formidlingen. Teksterne er skrevet til de unge i et tilgængeligt sprog og i en neutral tone.

[Altomstoffer.dk](http://altomstoffer.dk) er en oplysende indsats rettet mod alle unge, som gerne vil have viden om stoffer eller som skriver skoleopgave om emnet. Sundhedsstyrelsen henvender sig bevidst til den brede skare af unge, hvori størstedelen af unge ikke har prøvet stoffer, med udgangspunkt i at kommunikere faktuel og gøre op med myter og flertalsmisforståelser. Sitet er dynamisk og bliver løbende opdateret med nye artikler og fokuspunkter. Eksempel-

vis ser man lige nu en lille stigning af unge, der tager kokain - her er det oplagt at udfolde et tema om kokain i en periode. Desuden vil altomstoffer.dk linke til netstof.dk – med blik for de unge, der har brug for rådgivning. Undervisere og andre fagprofessionelle får en indgang, hvor de kan hente UV-materialer og øvrige videnmaterialer om stoffer.

Snakomhash.dk er målrettet forældre og har til hensigt dels at skabe viden om cannabis og dels at give forældre dialogredskaber. Ifølge Sundhedsstyrelsen giver rusmiddelkonsulenter og SSP'er udtryk for, at forældre har et behov for viden om cannabis og for dialogredskaber. Videndelen skal fyldes med faktuel viden om cannabis, bl.a. om skadevirkninger og myter om cannabis. Viden skal klæde forældre på til at kunne tage snakken med den unge. Den anden del af sitet skal give forældre dialogredskaber til, hvordan de bedst snakker med deres teenager omkring hash, både den generelle snak, hvor der ikke nødvendigvis er en bekymring, men også til de forældre med bekymringer for en ung, der er begyndt at eksperimentere med cannabis. Dialogdelen får mest plads på sitet.

Find mere inspirationsmateriale hos Sundhedsstyrelsen på www.sst.dk

'**Music Against Drugs**' er en større kampagne rettet mod unge på musikfestivaler og spillesteder, hvor festivalerne og spilleste-

derne markerer deres holdning mod stoffer. I 2018 har kampagnen fokus på, hvordan musikken i sig selv kan være en rus. Kampagnen kan anvendes i undervisningen. Se mere på againstdrugs.dk. 'Music Against Drugs'-kampagnen henviser unge, der kunne have brug for rådgivning, til netstof.dk.

Erfaringerne fra satspuljen '**Unge, alkohol og stoffer**' kan fungere som inspirationsmateriale til udvikling af rusmiddelpolitikker til lærere og ledelse, bl.a. hvordan man laver den tidlige opsporende indsats på ungdomsuddannelser. Materialet er udviklet af en række modelkommuneprojekter i et samarbejde med lærerne og lederne på lokale ungdomsuddannelser. Inspirationsmaterialet indeholder konkrete eksempler på rusmiddelpolitikker, f.eks. fra Odense Statsgymnasium.

I Sundhedsstyrelsens publikation "**Til ungdomsuddannelsernes lærere og ledelse: politik for rusmidler og rygning**" kan man finde yderligere inspiration til udvikling af rusmiddelpolitikker på ungdomsuddannelser. I publikationen "**Til forældre på ungdomsuddannelsen: Hjælp din teenager – med at skabe rammer for alkohol, tobak og stoffer**" kan forældre få viden om tegn på alkohol- eller stofproblemer blandt unge.

Kilde: Maria Koch Abel, projektleder i Enheden for forebyggelse i Sundhedsstyrelsen.





”

” ...du har ret i, at man til tider føler sig træt i skolen, og måske får man ikke skrevet noter i samme grad, som hvis man ikke røg. Jeg vil nok tænke videre over det i juleferien og måske stoppe derefter, men det er heldigvis ikke kommet så vidt, at jeg går på kompromis mht. lektierne. Jeg gør stadig meget ud af mine afleveringer og får selvfølgelig karakterer derefter, så jeg synes heldigvis ikke, ambitionsniveauet er faldet endnu! Men endnu en gang tak for svaret! Mvh. den nu knap så forvirrede gymnasieelev! :-).”

**Anonym 17 årig dreng til Rusmiddelekspert
brevkassen**

Primært forebyggende indsatser online

Har til formål at forhindre, at problemer opstår.

Netstof.dk/undervisning

Side for undervisere, hvor man bl.a. kan læse dette magasin, og hvor der henvises til Projekt PAS

Afsender: Center for Digital Pædagogik og Rusmiddelcenter Slagelse

Modtager: Lærere, vejledere og forebyggelseskonsulenter

Altomstoffer.dk

Vidensportal og leksikon, som lanceres i foråret 2018

Afsender: Sundhedsstyrelsen

Modtager: Unge

Snakomhash.dk

Vidensportal med dialogredskaber, som lanceres i foråret 2018

Afsender: Sundhedsstyrelsen

Modtager: Forældre

Projektpas.dk

UV-materiale til undervisning på ungdomsuddannelserne

Afsender: Forum100% og Sundhedsstyrelsen

Modtager: Undervisere på ungdomsuddannelserne

Sekundært forebyggende indsatser online

Har til formål at opspore og begrænse et problem
tidligst muligt.

Netstof.dk

Digital, anonym rådgivning med debatforum, brevkasse, vidensbank, afstemninger m.m. & pårørendeforum, hvor forældre og andre pårørende kan spørge rusmiddelkonsulenter til råds om generel viden eller konkrete situationer. Desuden er små film tilgængelige med interviews med forældre til hashafhængige unge.

Afsender: Center for Digital Pædagogik og Rusmiddelcenter Slagelse

Modtager: Unge og pårørende

Netstof.dk/undervisning

Afdeling for undervisere, hvor man bl.a. kan læse dette magasin, og hvor der henvises til Projekt PAS

Afsender: Center for Digital Pædagogik og Rusmiddelcenter Slagelse

Modtager: Lærere, vejledere og forebyggelseskonsulenter

Ved du nok om stoffer?

Magasin med viden om unge og stoffer samt hvilke forebyggende tilbud, der findes til de unge. Magasinet er rettet mod undervisere, vejledere og ledere på ungdomsuddannelserne.

Afsender: Center for Digital Pædagogik, Rusmiddelcenter Slagelse og Sundhedsstyrelsen

Modtager: Undervisere og vejledere på ungdomsuddannelserne

