



SUNDHEDSSTYRELSEN

Rusmiddelforebyggelse



7. oktober 2021

Forebyggelsesdag 2021, Kalundborg kommune

Maria Koch Aabel, programleder, chefkonsulent, Enhed for Forebyggelse

Program

- Afsæt for alkohol- og stofforebyggelse i DK
- Forebyggelsesstrategier og virkemidler
- Eksempler på forebyggelsesindsatser



Alkohol- og stofforebyggelsens afsæt

Forebyggelse

"Sundhedsrelaterede aktiviteter, der søger at forhindre udvikling af sygdom, psykosociale problemer eller ulykker og fremmer den enkeltes sundhed og folkesundheden."

Primær forebyggelse

- Forebygge, at unge begynder at eksperimentere med stoffer
- Reducere brugen af alkohol blandt unge, voksne og ældre og udskyde unges alkoholdebut

Sekundær forebyggelse

- Opspore eksperimenterende brug af stoffer og forebygge at det udvikler sig til et problematisk/skadeligt brug
- Opspore og hjælpe borgere med et overforbrug/skadeligt forbrug af alkohol



Vidensgrundlag og afsæt for rusmiddelforebyggelsen i DK

ALKOHOL

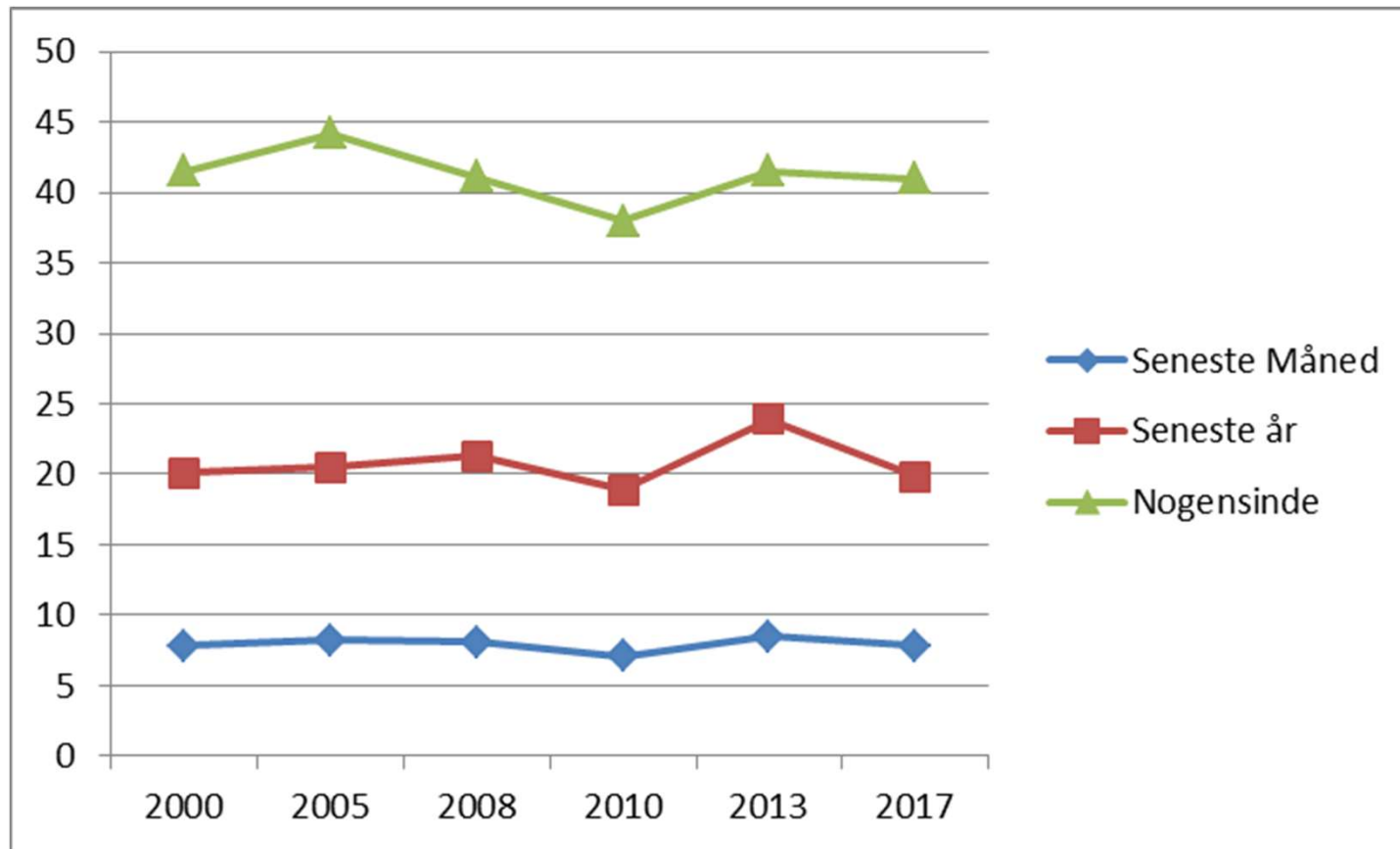
- Stor udbredelse blandt unge og i den generelle befolkning
- Både unge, voksne og ældre
- Alkoholdebut: 15-16 år
- Både drenge og piger
- Primært kulturelle og sociale faktorer

STOFFER

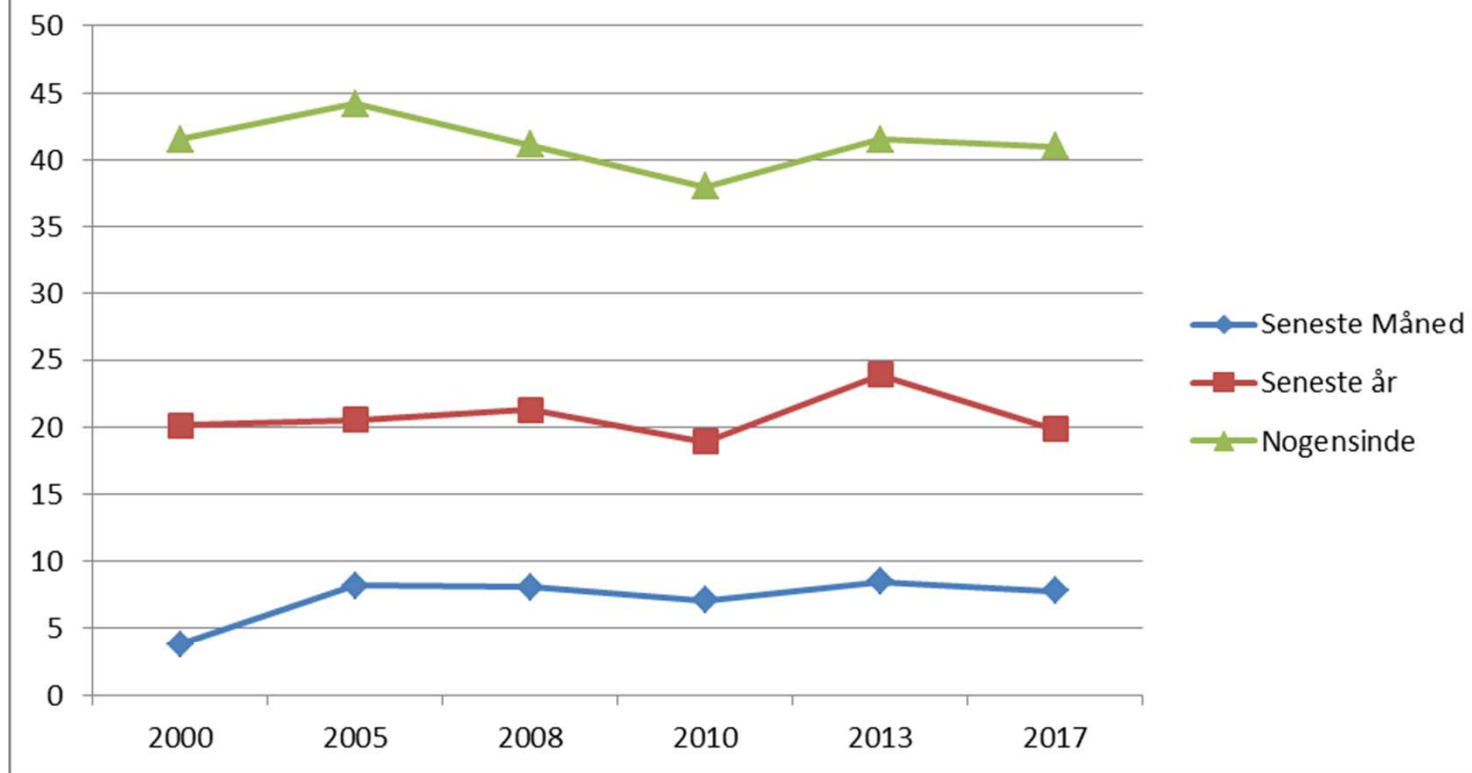
- Lav udbredelse blandt unge og i den generelle befolkning
- Primært unge under 25 år, der eksperimenterer med stoffer (særligt 16-19 år)
- Flere drenge end piger eksperimenterer med stoffer
- Sammenhæng med brug af alkohol og tobak
- Kombination af sociale, kulturelle og psykologiske faktorer

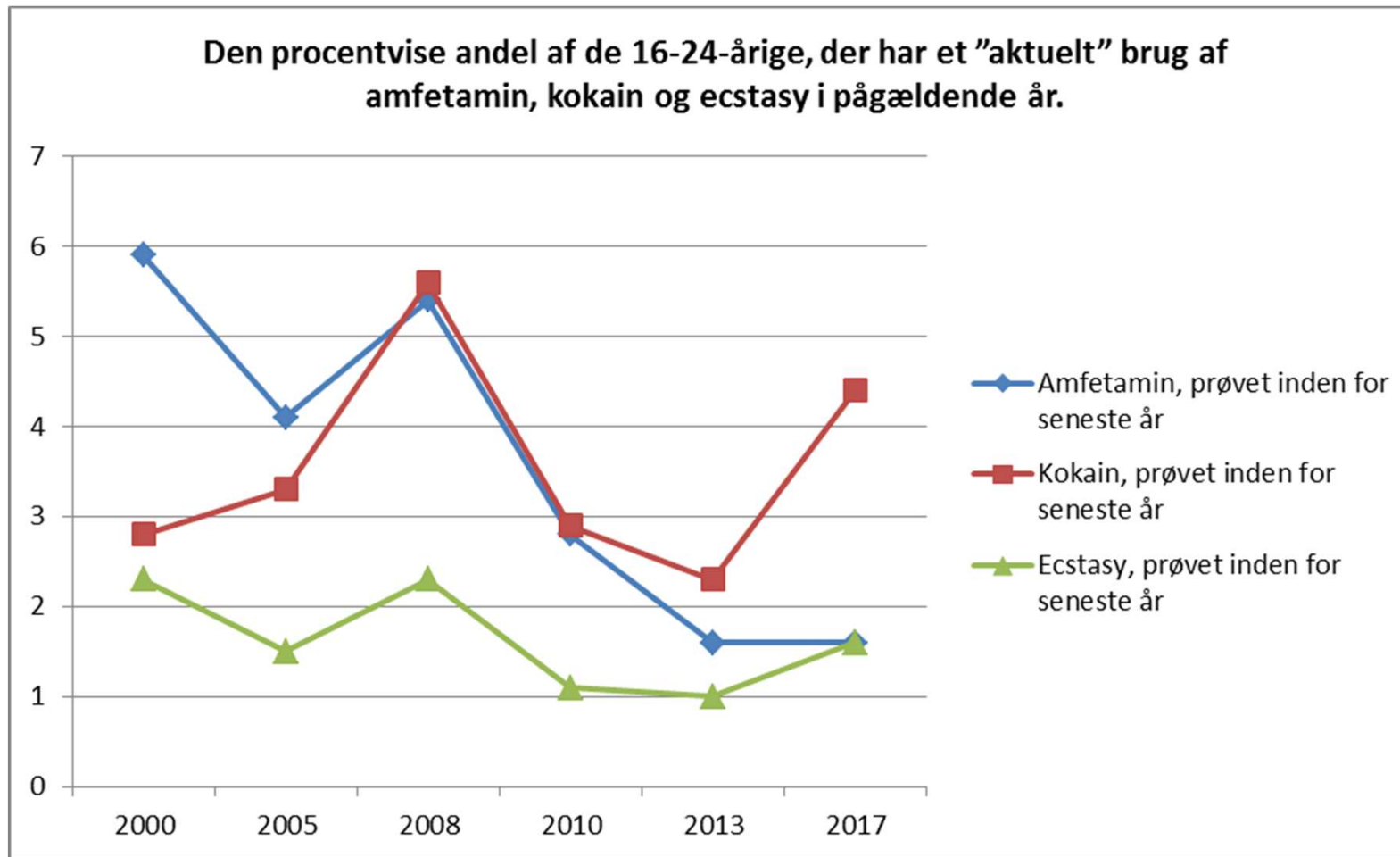
18.11.2021

Den procentvise andel af de 16-24-årige, der seneste måned, seneste år og nogensinde har brugt hash i pågældende år

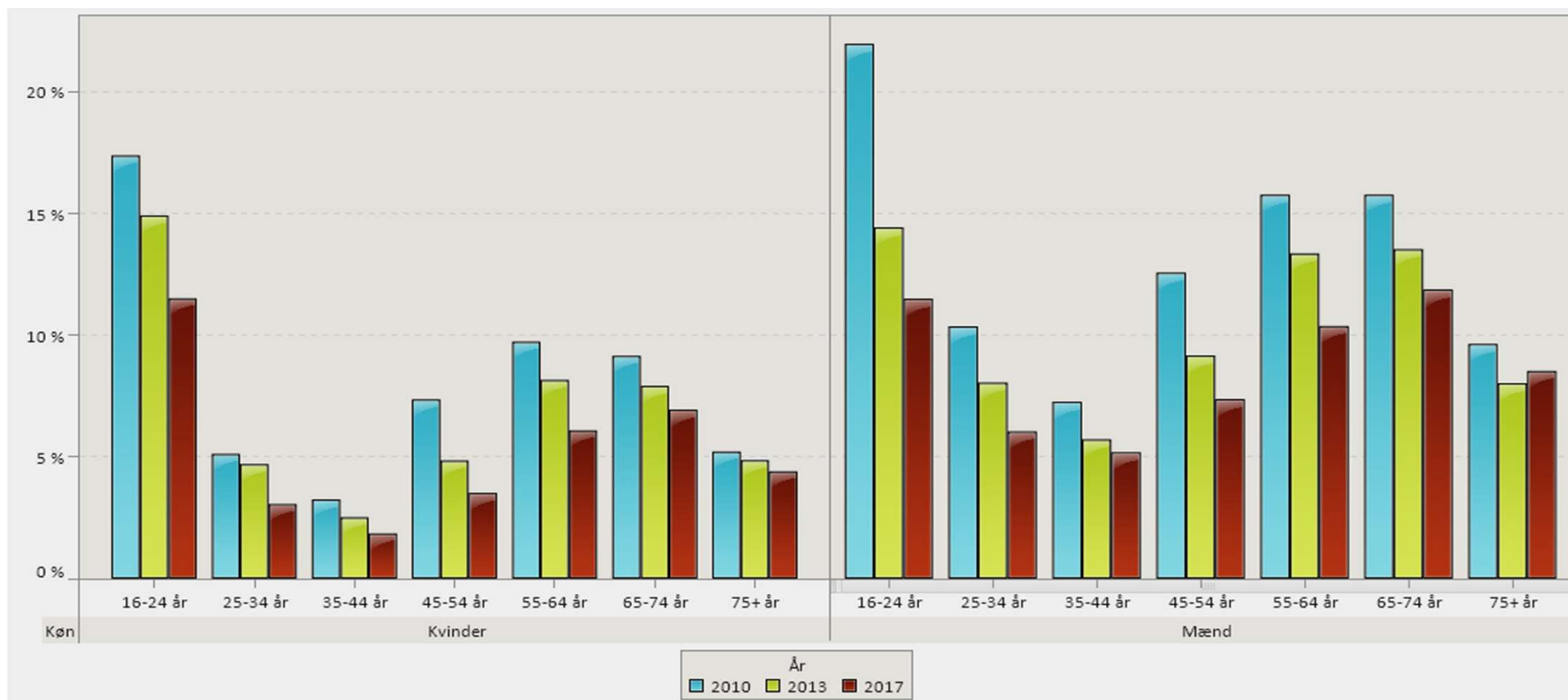


Den procentvise andel af de 16-24 årige, der seneste måned, seneste år og nogensinde har brugt andre illegale stoffer end hash i pågældende år.

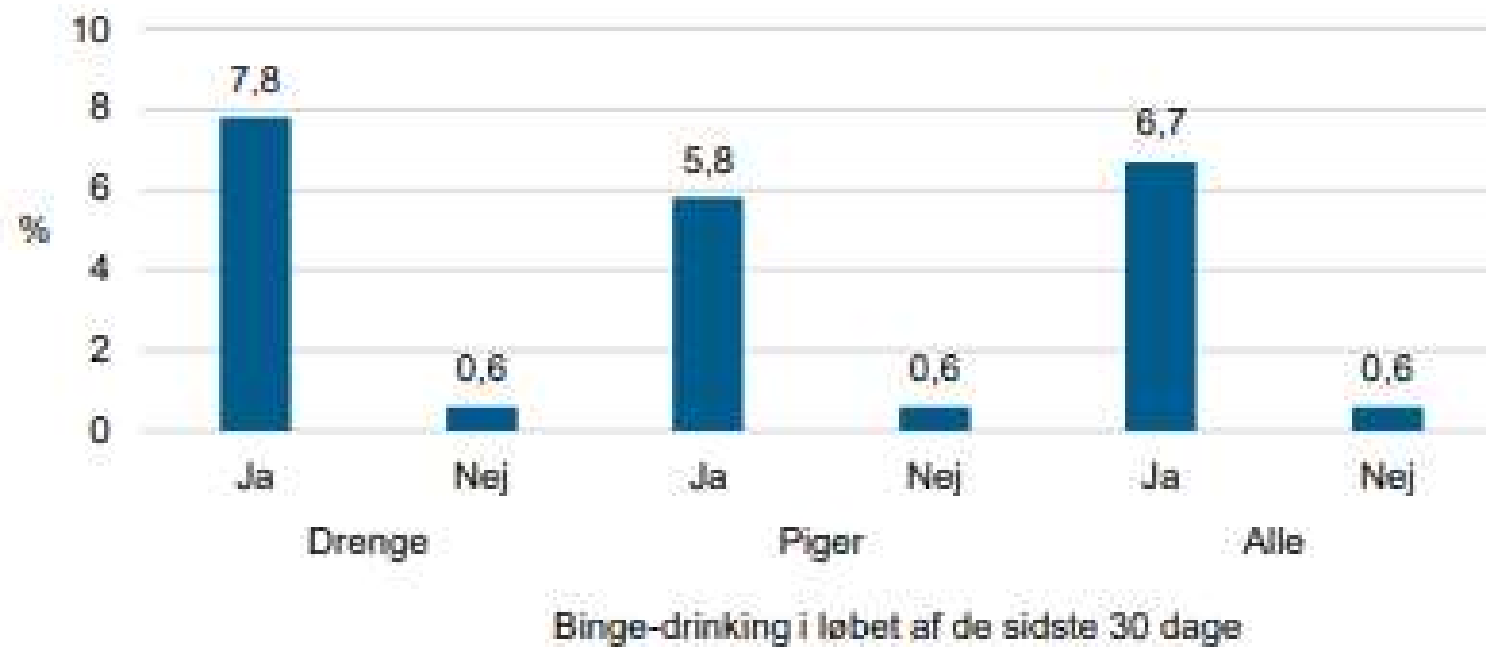


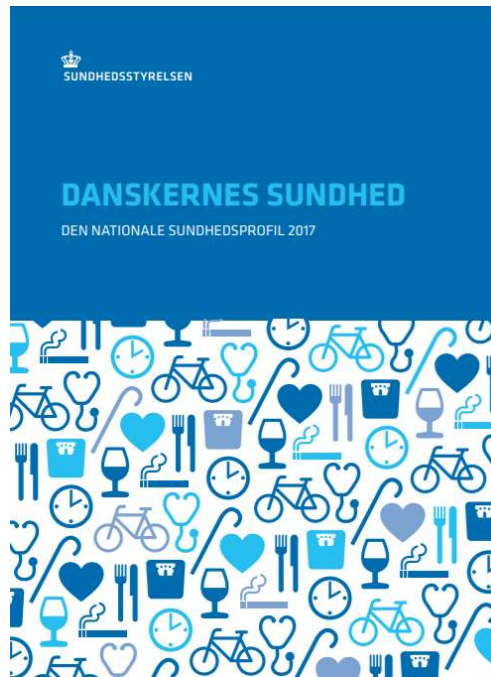


Andel der overskrider Sundhedsstyrelsens alkohol højriskgrænse i en typisk uge (mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, 2010,2013,2017)



Sammenhæng mellem binge-drinking og brug af stoffer





Forebyggelsesstrategier og virkemidler

Risikofaktorer og beskyttende faktorer

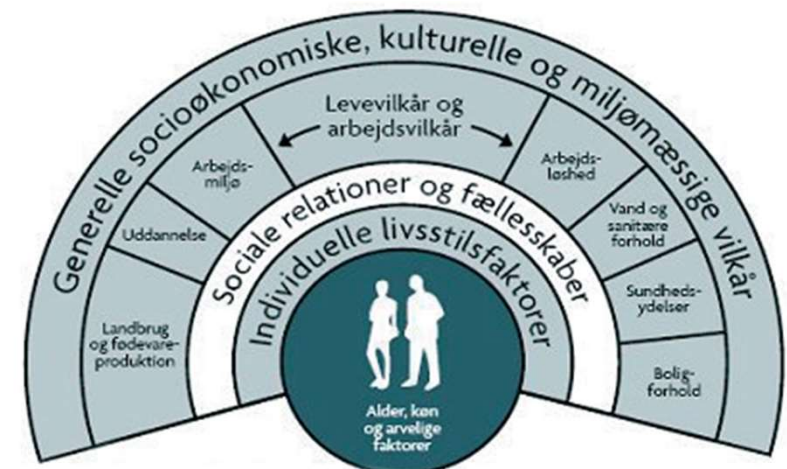
Litteraturen peger på en række faktorer, der hhv. beskytter mod eller øger risikoen for udvikling af stofbrug hos den unge^{1, 7, 57, 65}.

Beskyttende faktorer:

- Trivsel og mental sundhed, herunder stærke personlige handlekompeterencer
- Gode og støttende familie-/voksenrelationer
- Familie og venners negative opfattelse af stoffer og stofbrug
- Fastholdelse i uddannelse og job
- Høj socioøkonomisk status.

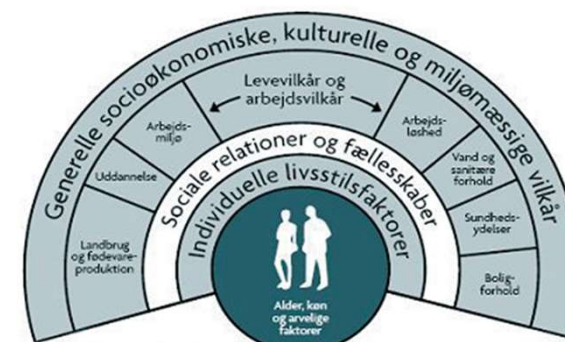
Risikofaktorer:

- Belastende opvækstvilkår med fx lav socioøkonomisk status, ustabile familierelationer, omsorgssvigt, vold, seksuelle overgreb, mobning, misbrug/psykiske problemer i familien
- Belastende livsbegivenheder, som fx tab, sygdom, eller forældres skilsmisse
- Mistrivsel og dårlig mental sundhed
- Eksternaliserende (udadrettet) adfærd, svag impuls kontrol og dårlig følelsesregulering
- Psykiske lidelser
- Stofbrug og afhængighed blandt familie og venner
- Kort eller ingen uddannelse samt manglende tilknytning til arbejdsmarkedet
- Tidlig alkoholdebut og stort alkoholindtag samt tobaksrygning
- Tilgængelighed af stoffer.



To overordnede forebyggelsesstrategier

- **Strukturel forebyggelse:** understøtter rammerne for en sund adfærd (fx afgifter på alkohol, begrænser alkoholsalgssteder og alkoholpolitikker), mindsker tilgængelighed og påvirker normer
- **Individrettet forebyggelse:** fokus på specifikke tiltag målrettet den enkelte borger (fx rådgivningstilbud, information og undervisning og tidlig opsporing) og påvirker adfærd hos den enkelte.



Populationsintervention vs. Højrisiko- intervention: indikeret og selektiv forebyggelse

Populationsintervention/generelle indsatser

- Indsats rettet mod større grupper/hele befolkningen på én gang – fx brede massemedie kampagner og strukturelle indsatser
- Primær forebyggende indsatser.
- Bruges meget på alkoholområdet - mindre på stofområdet

Højrisiko-interventioner:

indikeret forebyggelse

- Indsats rettet mod personer/grupper i risiko for at eksperimentere med stoffer/udvikle et problematisk/skadeligt brug af stoffer eller alkohol – fx tidlig opsporing, rådgivningstilbud
- Sekundær forebyggende indsatser

Selektiv forebyggelse

- Indsats målrettet udvalgte arenaer/målgrupper



Virkemidler

ALKOHOL

- Lovgivning – fx aldersgrænser for køb
- Økonomiske virkemidler – fx øge afgiften på alkohol
- Rammer – fx alkoholpolitikker, forældreaftaler, alkoholfrie miljøer – mindske tilgængelighed af alkohol
- Pædagogiske og psykologiske virkemidler, fx oplysningskampagner, information og dialogbaseret undervisning

STOFFER

- Lovgivning – forbud mod stoffer
- Rammer – fx rusmiddelpolitikker og handlevejledning om tidlig opsporing og rådgivning
- Pædagogiske og psykologiske virkemidler i form af information om skadevirkninger, dialogbaseret undervisning, personlig rådgivning mv.

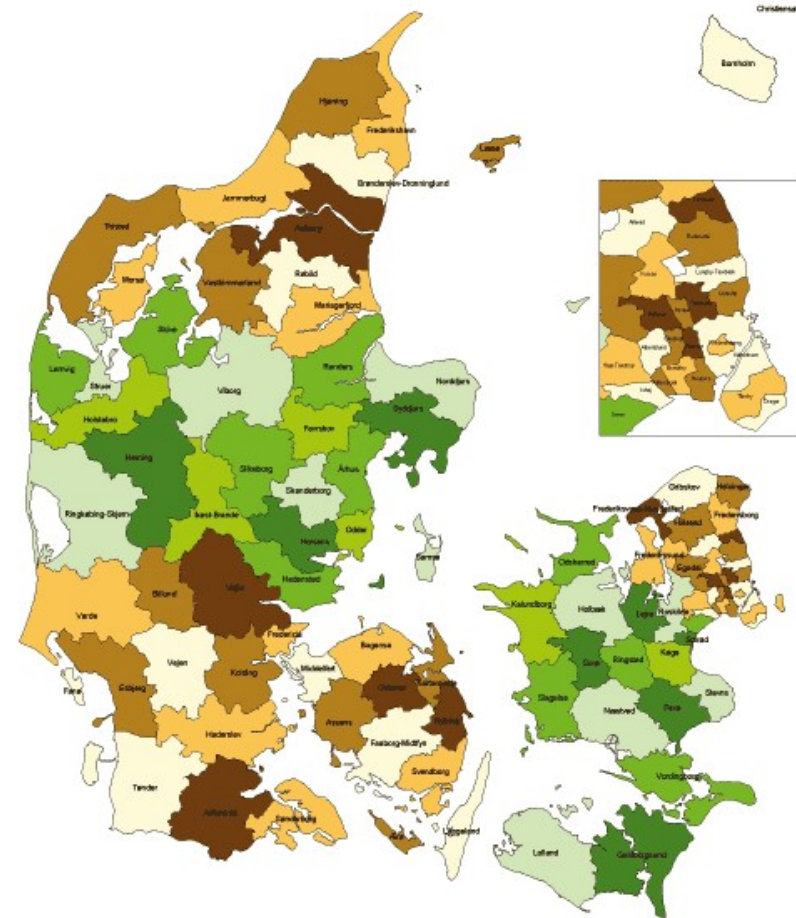
Eksempler på forebyggelsesindsatser

Lovgivning - Sundhedsloven §119

§119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for at skabe rammer for sund levevis

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne

Stk. 3. Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksissektoren samt rådgivning i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.



Forebyggelsespakker til kommunerne

- Bidrage til at styrke folkesundheden gennem en systematisk forebyggelses- og sundhedsfremme indsats af høj kvalitet i kommunerne
- Forebyggelsespakkerne indeholder *faglige anbefalinger* til kommunernes forebyggelsesindsats:
- **Undervisning og information**
- **Rammer**
- **Tilbud**
- **Tidlig opsporing**



Undervisning og information

Anbefalinger om undervisning (forebyggelsespakke stoffer)

G Undervisning i grundskolen

Som del af sundhedsundervisningen i grundskolen tilbydes systematisk, videns- og dialogbaseret undervisning om brug af stoffer og andre rusmidler. Målet er at udskyde alkoholdebut og forebygge brug af stoffer gennem udvikling af personlige og sociale kompetencer, fremme af trivsel og holdningsdannelse. I den forbindelse kan der arbejdes med flertalsmisforståelser og social pejling, dvs. at børn og unge forsøger at leve op til deres egen forestilling om, hvad der er almindelig opførsel blandt andre børn og unge. Undervisning med fokus på udvikling af sociale og personlige handlekompetencer kan med fordel påbegyndes allerede i de små klasser. I de ældste klasser kan undervisningen berøre, hvordan man passer på sig selv og hinanden i festmiljøer og sikrer hjælp i situationer, hvor der er brug for det.

Inspiration til handling: "Tackling – sundhed, selvværd og samvær"^{30,40}, "International Standards on Drug Use Prevention"¹, "AarhusEksperimentet. Social pejling og social kapital – inspirationskatalog og rapport"^{50, 51}, "Information om stoffer til unge"⁸⁴.

G Undervisning på ungdomsuddannelser samt kommunens institutioner for unge, herunder produktionsskoler og ungdomsklubber mv.

Kommunen understøtter, at der er undervisning og dialog om brug af stoffer og øvrige rusmidler på ungdomsuddannelser, produktionsskoler, ungdomsklubber mv. Undervisningen kan fx varetages af kommunen som en udgående funktion eller af lærere/medarbejdere på institutionerne. Formålet med undervisningen er at udskyde rusmiddeldebut, forebygge og begrænse brug af stoffer og rusmidler gennem udvikling af personlige og sociale kompetencer, trivsel, holdningsdannelse, begrænse flertalsmisforståelser samt formidle viden om, hvordan man passer på sig selv og hinanden i festmiljøet.

Inspiration til handling: "Inspirationsmaterialer fra satspuljeprojektet Unge, alkohol og stoffer"⁶², "PAS - Rusmiddelforebyggende undervisning til erhvervs- og produktionsskoler"⁸⁴, "AarhusEksperimentet - Social pejling og social kapital – inspirationskatalog og rapport"^{50, 51}, "Støtte til sårbare elever - Anbefalinger til udvikling og implementering af politikker og beredskaber på erhvervsuddannelserne"²⁹, "Sunde erhvervsskoler. Inspiration til at skabe sunde rammer og introducere sundhed i undervisningen"³³, "Information om stoffer til unge"⁸⁴.

Rusmiddelforebyggende undervisning i grundskolen og på ungdomsuddannelser

- Stærkt og mangeårigt fokus på dialogbaseret rusmiddelforebyggende undervisning i DK
- Grundskole: udskoling + ungdomsuddannelser
- Tværgående fokus på rusmidler + fokus på handlekompetencer, self-efficacy, social pejling mv.
- Specifik fokus på fx hash afstemmes den enkelte klasse (redskab: Ungeprofilundersøgelse)
- SSP'ere, kommunale rusmiddelkonsulenter, ung-til-ung, lærere (ikke personer med et tidligere misbrug eller politi)

PAS- rusmiddelforebyggende undervisning



OM | OPLÆG FOR ELEVERNE | WORKSHOP FOR UNDERVISERNE | UNDERVISNINGSMATERIALET | KONFERENCE

OPLÆG FOR ELEVERNE



90 minutters oplæg for eleverne på dit
uddannelsessted

LÆS MERE

WORKSHOP FOR UNDERVISERNE



Opkvalificering af underviserne på dit
uddannelsessted

LÆS MERE

UNDERVISNINGS MATERIALET



Download/bestil
undervisningsmaterialet

LÆS MERE



UNDER THE **INFLUENCE** OF MUSIC

LET **THE MUSIC** TAKE YOU HIGHER
- AND DON'T MISS A BEAT

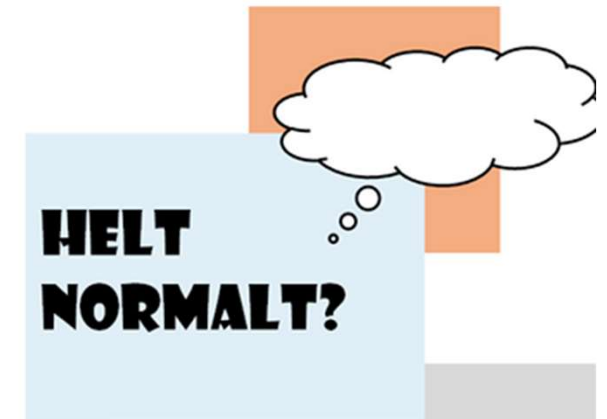
DANSK
LIVE

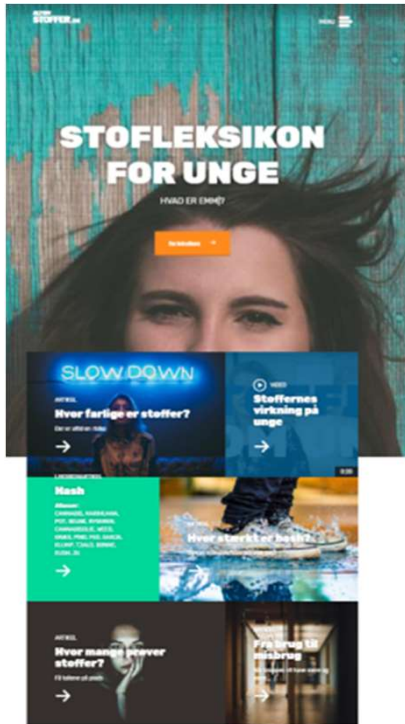


AGAINST DRUGS

Information og kampagner

- Vi går ikke bredt ud med stofforebyggende kampagner – heller ikke om cannabis (men det gør vi med alkohol) for at undgå flertalsmisforståelser.
- Selektiv forebyggelse: fokus på målgrupper og arenaer, hvor det eksperimenterende brug af stoffer udfolder sig (fx festmiljøer, musikfestivaler etc.)
- Fokus på adgang til information
- Skal supplere den rusmiddelforebyggende undervisning





Hvad er hash / cannabis?



Der findes forskellige former for cannabis;

- **Hash:** er harpiks, der er presset sammen med plantedele og bindemiddel. Hash findes i klumper eller plader, og farven kan være sort, brun, rød eller grøn. Hash indeholder gennemsnitligt 10-40 % THC.
- **Marihuana/pot:** består af findelte, tørrede blade, topskud og blomster fra hampeplanten. Det ligner tørret, hakket græs. Marihuana indeholder gennemsnitligt 3-10 % THC.
- **Skunk** (også kaldet nederweed); består af tørrede topskud. Skunk ligner marihuana, men er stærkere. Skunk indeholder gennemsnitlig 10-30 % THC.
- **Cannabisolie:** er et tyktflydende udtræk af hash eller marihuana. Det er brunt eller sort. Hasholie indeholder gennemsnitlig 10-50 % THC.

Indholdsoversigt

- 01 **Hvad er hash / cannabis?**
- 02 **Fakta om cannabis/hash**
- 03 **Hvordan virker cannabis?**
- 04 **Hvordan påvirker cannabis hjernen?**
- 05 **Hvor farligt er hash?**
- 06 **Fysiske og psykiske skadevirkninger**
- 07 **Kan man få en psykose ved at ryge hash?**
- 08 **3 hurtige om hash**
- 09 **Hash sammen med andre rusmidler**
- 10 **Hvor mange har prøvet hash?**
- 11 **MYTER**

VEN, KÆRESTE, FAMILIE?
- FIND HJÆLP HER

ARTIKEL

Vigtige telefonnumre

Hvis du har brug for hjælp her og nu, og du ikke har tid til at vente på vores brevkasse, kan du måske finde hjælp blandt telefonnumrene herunder. Alarm - 112Det direkte nummer...

LÆS MERE



AFSTEMNINGER
HVAD VÆLGER DU ?



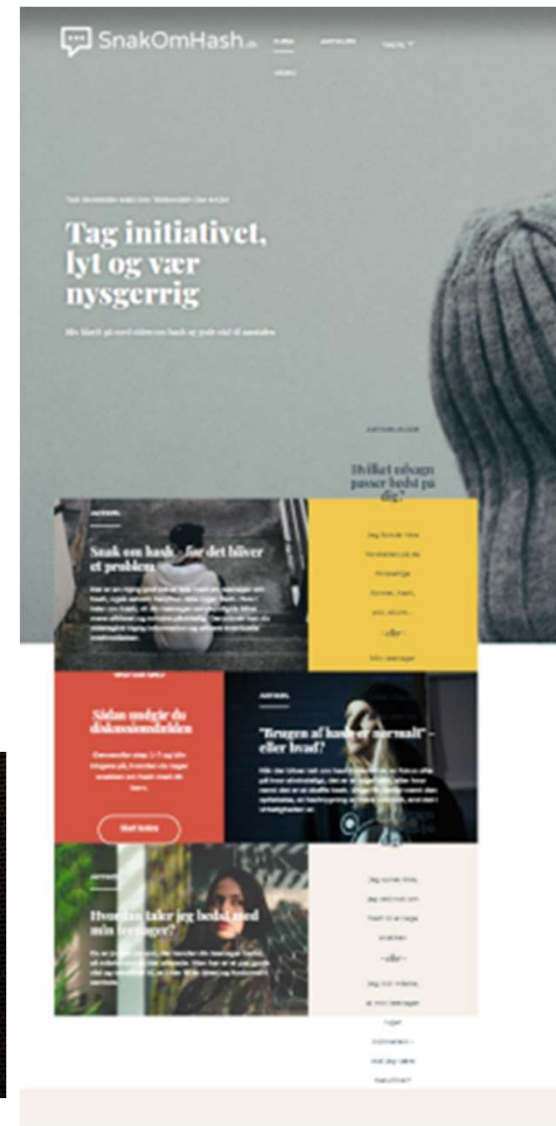
BREVKASSER
SPØRG EN RÅDGIVER HER



DEBATFORA
SNAK MED ANDRE UNGE HER

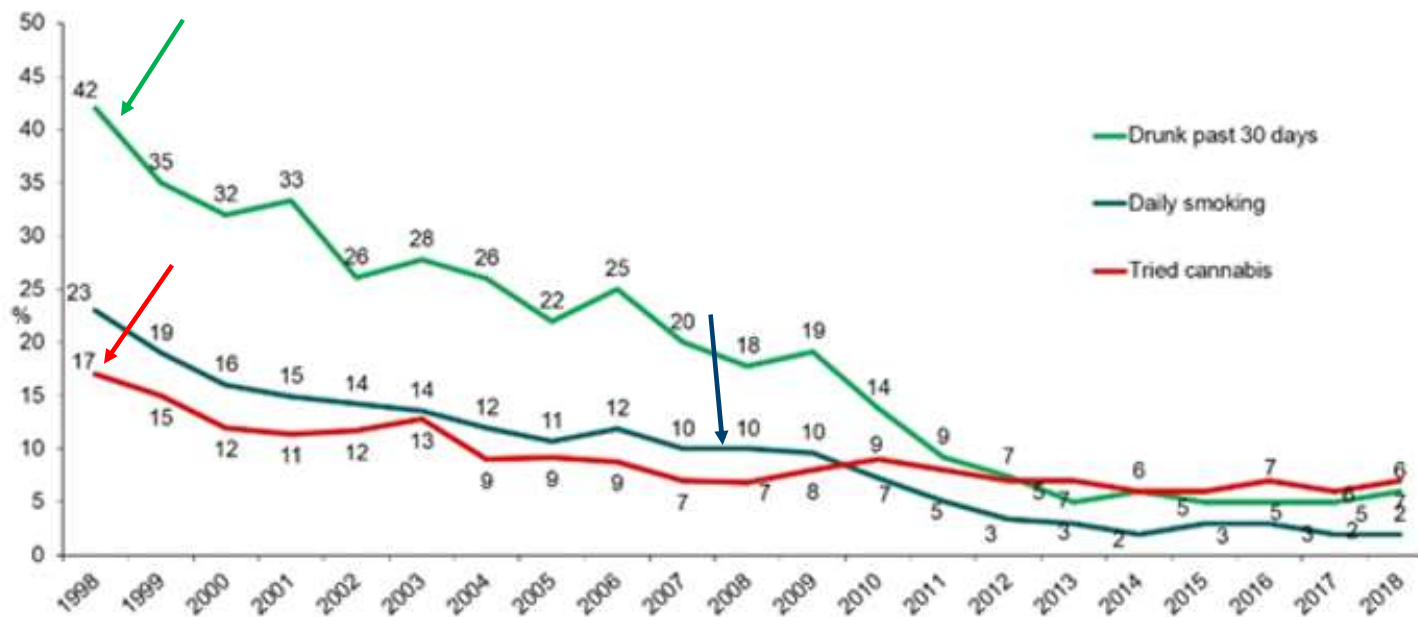
Indsatser målrettet forældre

- Forældremøder og inddragelse af forældre
- Informationsindsatser målrettet forældre, fx Snakomhash.dk og nyt site på vej...
- Fælles om Ungelivet – baseret på erfaringer fra Island



Positive development over 20 years (10th grade students)

Substance use in Iceland 1997-2018



<https://planetyouth.org/>

Danske 15-16 årige:

- 40 % har været fulde inden for de sidste 30 dage
- 10 % ryger dagligt
- 17 % har prøvet hash (ESPAD 2019)

Grundpiller i Fælles om ungelivet:

1. Beskyttende faktorer

- Flytte fokus fra risikofaktorer til det, der beskytter mod risikoadfærd

2. Datadreven indsats

- Lokale data (udskolingene og ungdomsuddannelser)

3. Ansvar ligger hos de voksne

- Involvering og samarbejde
- Forældre og fritidsmiljøer



Rammer

Strukturelle indsatser på alkoholområdet

- **Tilgængelighed** (fx begrænsning af salgssteder og åbningstider, høje aldersgrænser for køb og alkoholpolitikker på arbejdspladser og ungdomsuddannelser)
- **Pris** (fx høje afgifter på alkohol, forbud mod happy hour på udskænkingssteder)
- **Reklamer og markedsføring** (fx forbud mod markedsføring målrettet børn og unge og på sociale medier)

Anbefalinger om rammesættende indsatser

G Alkohol- og rusmiddelpolitik på tværs af ungdomsuddannelsesinstitutione

Kommunen indgår dialog og samarbejde med lokale ungdomsuddannelser for at sikre en ensartet rusmiddelpolitik på tværs af uddannelserne. En tværgående alkohol- og rusmiddelpolitik skal sikre fælles rammer og normer for

unges alkoholforbrug samt ansvarlig udskænkning på uddannelserne. Fokus skal være på udfordringer og løsninger i forhold til at hæve en alkohol- og rusmiddelpolitik, ligesom der skal sikres en ensartethed af alkohol- og rusmiddelpolitikker. Endvidere skal forældre involveres i diskussioner om rammerne for uddannelserne.

Inspiration til handling: "Til ungdomsuddannelsernes IKT- og rusmidler og rygning"²¹, "Til forældre på ungdomsuddannelsen – med at skabe rammer for alkohol, tobak og rusmidler i Gymnasieskolen"³⁴, "Inspirationsmateriale om alkohol og stoffer"⁴⁵.

G Politik om stoffer med tilhørende handleplan på kommunens skoler, institutioner og botilbud

Kommunen udarbejder politik med tilhørende handleplan om stoffer for kommunens skoler, herunder produktionsskoler, institutioner og botilbud, for at forebygge brug af stoffer blandt børn og unge. Fokus for handleplanen er, hvordan mistanke og viden om brug af stoffer hos elever/brugere håndteres. Handleplanen skal koordineres med handleplaner om alkohol, tobak og mental sundhed. Der er særligt fokus på unge udenfor uddannelsessystemet, unge der mistrives og unge med psykiske lidelser.

Inspiration til handling: "Inspirationshæfte: Alkoholforebyggelse i kommunen – 20 modelkommuners arbejde med at styrke den forebyggende indsats"²², "Til grundskolens lærere, ledelse og skolebestyrelse: Sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer"²⁷, "Hele vejen rundt – Redskaber i arbejdet med unges rusmiddelproblemer"⁴⁵, "Inspirationsmaterialer fra satspuljen Unge, alkohol og stoffer"⁶².

Ansvarlig udskænkning

G Ansvarlig udskænkning

Kommunen håndterer alkoholbevillingsområdet efter metoden "Ansvarlig udskænkning", hvor hensyn til sundhed indgår i bevillingsnævnets arbejde, og hvor der sidder repræsentanter for sundhedsområdet i bevillingsnævnet. Kommunen kan desuden etablere et fast samarbejdsforum, der sikrer, at bevillingsopgaven og opgaven med lejlighedstilladelser løses i et samarbejde mellem politi, alkoholbevillingsindehavere (restauratører mv.), ungdomsuddannelsesinstitutioner, foreninger, sportshaller og andre, der typisk får lejlighedstilladelser. I samarbejdet indgås aftaler om at sikre et trygt natteliv, ligesom behovet for kurser for udskænkningspersonale vurderes og etableres. Herudover udarbejder kommunen en samlet restaurationsplan, hvor reduktion af tilgængeligheden af alkohol kan være et centralt fokus.

Inspiration til handling: "Ansvarlig udskænkning"¹⁵, "Inspirationshæfte Ansvarlig udskænkning - 9 lokalområders samarbejde om en aktiv bevillingspolitik"³⁰.

G Retningslinjer for udskænkning ved leje af kommunens lokaler

Kommunen stiller krav til foreninger eller lignende, som lejer kommunens haller, festlokaler etc., om, at der ikke udskænkes alkohol til børn og unge under 18 år.

Inspiration til handling: "Ansvarlig udskænkning"¹⁵, "Inspirationshæfte Ansvarlig udskænkning - 9 lokalområders samarbejde om en aktiv bevillingspolitik"³⁰.



Tidlig opsporing

Anbefalinger



G Samarbejde med ungdomsuddannelser og produktionsskoler om tidlig opsporing

Kommunen etablerer dialog og samarbejde med ungdomsuddannelser og produktionsskoler om at sikre tidlig opsporing af unge med et eksperimenterende eller regelmæssigt brug af stoffer med henblik på at rådgive og ved behov motivere den unge til videre behandling. Den tidlige opsporing skal følges op af konkrete handlevejledninger.

Inspiration til handling: "Inspirationshæfte: Alkoholforebyggelse i kommunen – 20 modelkommuners arbejde med at styrke den forebyggende indsats"²², "Til ungdomsuddannelsens lærere og ledelse: Politik for rusmidler og rygning"²⁵, "Støtte til sårbare elever - Anbefalinger til udvikling og implementering af politikker og beredskaber på erhvervsuddannelserne"²⁹, "Hele vejen rundt – Redskaber i arbejdet med unges rusmiddelproblemer"⁴⁵, "Inspirationsmaterialer fra satspuljen Unge, alkohol og stoffer"⁶², "Evaluering af forsøg med udgående indsatser til unge med rusmiddelproblemer"⁸².

G Tidlig opsporing ved personale med borgerkontakt

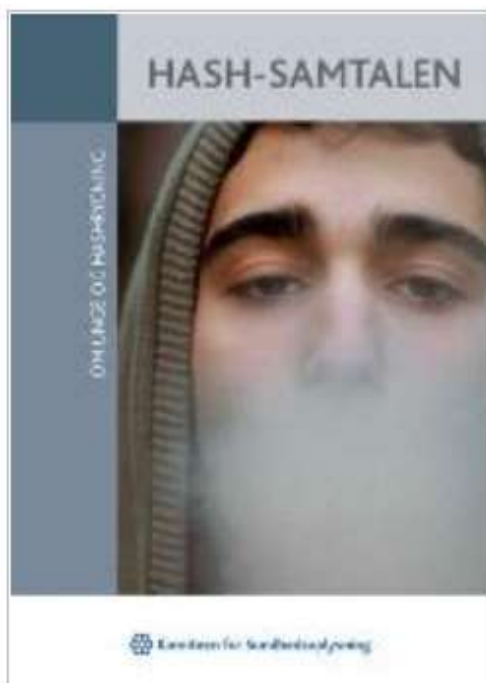
Kommunens personale, der møder de unge i dagligdagen, bidrager til tidlig opsporing af stofbrug ved hjælp af en kort opsporende samtale. Det gælder personale i fx socialforvaltningen, sundhedsplejen, jobcentre, ungdomsklubber, SSP, skoler, ungdomsuddannelsesvejledningen og udsatte boligmiljøer. Det er vigtigt, at personale med borgerkontakt har klare handlevejledninger ift. viderehenvielse af unge med stofbrug/begyndende stofbrug. Der bør være særligt fokus på unge, der mistrives, unge udenfor uddannelsessystemet og unge med en psykisk lidelse. Forebyggelsespakken om mental sundhed indeholder en række anbefalinger til tidlig opsporing i forhold til mental sundhed og trivsel, som bør medtænkes i arbejdet. Forældre og pårørende inddrages, hvis det skønnes relevant. Ved tidlig opsporing af unge med et eksperimenterende brug af stoffer får man tillige identificeret personer, som allerede har udviklet et regelmæssigt brug af stoffer eller har et decideret stofmisbrug eller afhængighed. Unge med et regelmæssigt brug eller stofmisbrug motiveres til at søge relevante rådgivnings- og behandlingstilbud. Gravide med et stofbrug skal henvises til det regionale familieambulatorium.

Inspiration til handling: "Hele vejen rundt – Redskaber i arbejdet med unges rusmiddelproblemer"⁴⁵, "Inspirationsmaterialer fra satspuljen Unge, alkohol og stoffer"⁶², "Handlingsvejledning til Sagsbehandlere i Børneforvaltningen vedr. Klienter med alkoholmisbrug"⁴¹, "Handlingsvejledning til Sagsbehandlere i Voksenforvaltningen vedr. Klienter med alkoholmisbrug"⁴².

Tilbud



Anbefalinger



G Kort rådgivende intervention til unge med et eksperimenterende eller regelmæssig brug af stoffer

Kommunen tilbyder en kort rådgivende intervention baseret på dokumenterede metoder, fx motiverende samtale (Motivational Interviewing), til unge med et eksperimenterende eller regelmæssigt brug af stoffer. Det er vigtigt, at rådgivningen tilbydes kort efter, at stofbruget er blevet kendt, og at der er opmærksomhed på, om den unge har en samtidig psykisk lidelse. Tilbuddet placeres og tilpasses, så det svarer til målgruppens behov, fx i ungerådgivningen eller som udgående tilbud til fx uddannelsesinstitutioner, botilbud, ungdomsuddannelsesvejledning, ungdomsklubber og udsatte boligområder. Rådgivningen bør også tænkes sammen med private rådgivningstilbud til unge, der findes i lokalområdet, fx Headspace. Rådgivningen kan med fordel også tilbydes som en digitalt baseret intervention, fx via mobil eller internet. Forældre og pårørende inddrages ved behov.

Inspiration til handling: "Hashsamtalen – om unge og hashrygning"¹¹, "Hashgrupper på ungdomsuddannelser"³², "Hele vejen rundt – Redskaber i arbejdet med unges rusmiddelproblemer"⁴⁵, "Inspirationsmaterialer fra satspuljen Unge, alkohol og stoffer"⁶², "International Standards on Drug Use Prevention"¹, "Health and Social Responses to Drug Problems"⁵⁷, "Unge i misbrugsbehandling"⁸⁰, "Evaluering af forsøg med udgående indsatser til unge med rusmiddelproblemer"⁸², "Netstof – eksempel på webbaseret rådgivning"⁹⁰.

Familie og pårørende

U Rådgivning til forældre til teenagere

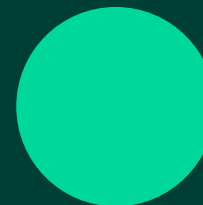
Kommunen etablerer tilbud om rådgivning målrettet forældre til teenagere med henblik på at styrke relationen mellem den unge og forældrene, støtte forældrene i deres position som rollemodeller, tale med den unge om rusmidler samt håndtere mistanke om brug af rusmidler, herunder kende til tegn på brug af rusmidler. Tilbuddet tænkes sammen med anbefalingen vedr. forældremøder og forældreinddragelse. Tilbuddet bør ses i relation til tilbud om forældreuddannelse til småbørnsforældre, da der er god dokumentation for tidlig styrkelse af forældre/barn relationen mv. – også i relation til stofforebyggelse på sigt. Se forebyggelsespakken om mental sundhed.

G Støtteindsats til familie og pårørende til unge med stofbrug

Kommunen etablerer en støtteindsats/rådgivning til familie og pårørende til unge, hvor der er bekymring om stofbrug eller aktuelt stofbrug. Indsatsen ses i relation til rådgivningsindsatsen til den unge og kan fx omfatte forældre- og familiesamtaler.

Inspiration til handling: Læs mere om forældregrupper hos U-turn⁹¹ og hos Unge og Rusmidler⁹² samt webbaseret rådgivning af forældre og øvrige pårørende hos Netstof⁹⁰ og Helsingung⁸⁹.

[Standards on Drug Use Prevention"¹,
er: Hjælp din teenager – med at skabe
²⁴, "Til forældre med børn i grundskolen:
alkohol, tobak og stoffer"²⁶, "Rusmiddel-
/iden og dialogredskaber om cannabis
te om forældregrupper hos U-turn⁹¹ og
aseret rådgivning af forældre og øvrige
ng⁸⁹.



Sundhed for alle