

Rusmiddelcenter Fredensborg

Et tilbud til alle borgere i Fredensborg Kommune

Vi bor på Byvejen 14 i Nivå.

Vores målgruppe er alle borgere med et forbrug af rusmidler, som de selv ønsker at forandre, stoppe eller reducere.

Vi tilbyder samtaleforløb for pårørende – også til forældre.

Det er altid vigtigt for os at tale med både en ung og den unges forældre, hvis begge parter ønsker det.

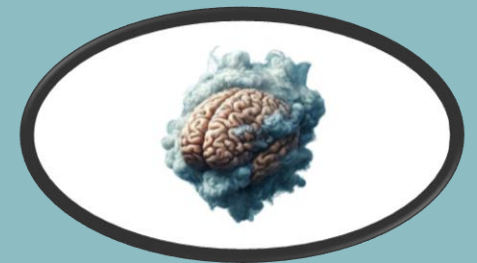
At være i rusmiddelbehandling er altid frivilligt og vi arbejder med motivation som en central del af vores metode.

Hvis du er ung og ønsker at tale med os om dit forbrug af rusmidler, så skal du ringe til os og så finder vi ud af, hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

De fleste unge, som vi taler med, kommer til en uforpligtende 1. samtale.

Kender du en ung, så ring eller send en mail til Rusmiddelcenter Fredensborg

i samarbejde med den unge og så kontakter vi tilbage.



Hvad sker der i hjernen?

Afhængighed og belønning

Belønningssystemet

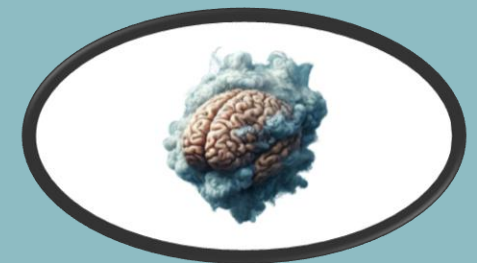
Det er hjernen, der styrer vores sanseoplevelser, handlinger, tanker, behov og følelser – både bevidste og ubevidste.

Et særligt område i hjernen er '**belønningssystemet**', som gør dig glad og tilfreds, når du f.eks. lige har spist, drukket, haft sex eller dyrket sport.

Belønningssystemet motiverer os med andre ord til at søge belønninger, der er vigtige for vores overlevelse og trivsel.

Belønnings- og lykketilstanden sker i et kompliceret samspil mellem **dopamin, endorfin og oxytocin** i hjernens belønningssystemer

Når vi belønnes frigives signalstoffet Dopamin. Dopaminen er drivkraften til vores handlinger



Hvad sker der i hjernen?

Afhængighed og belønning

Belønningssystemet, rusmidler og afhængighed:

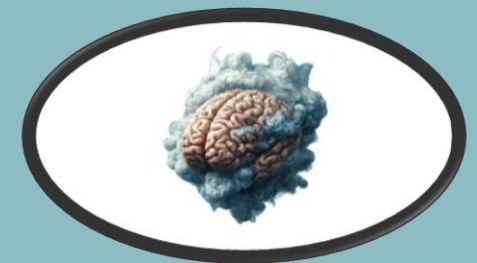
Rusmidler, såsom **Alkohol, Ketamin, THC, MDMA** påvirker den naturlige belønningssystemet i hjernen.

Når du indtager et rusmiddel, ændrer rusmidlerne den kemiske balance i hjernen og fører til en overproduktion af dopamin.

Særligt **MDMA** som er et yderst potent stof kan skabe stor ravage i den naturlige balance i belønningssystemet

Når hjernen gentagne gange udsættes for denne kunstigt forstærkede dopaminfrigivelse, begynder den at tilpasse sig og ændre sin naturlige balance.

Denne ubalance, denne forandring i hjernens belønningssystem kan føre til afhængighed.



Hvad sker der i hjernen?

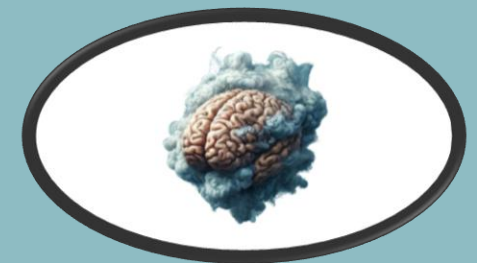
Afhængighed og belønning

Med andre ord:

Indtag af stoffer kan fører til en **hyperresponsivitet/sensibilitet**, en sårbarhed i belønningssystemet overfor stofferne samt de stimuli, som er forbundet med stofferne, hvilket kan fører til en uhensigtsmæssige og meget stærk trang efter stoffer.

Trangen kan være næsten umulig at kontrollere.

I takt med, at misbruget eller afhængigheden udvikles, reagerer belønningssystemet kraftigere og kraftigere på disse stof-relaterede stimuli, og samtidig mister andre belønninger (som fx mad, sex og social interaktion) deres evne til at være attraktive for brugeren af stoffer.



KETAMIN

Ketamin er et meget potent bedøvende stof, der har en hallucinogen virkning. Stoffet anvendes som **medicin til dyr og mennesker til bedøvelser og behandling af akutte stærke smerter.**

Ketamin er et hvidt krystallinsk saltlignende pulver eller klar farveløs opløsning. Brug af Ketamin kan føre til **afhængighed**

Indtagelse:

- Tablet
- Væske

- Sniffes
- Ryges

- Drikkes
- Injiceres

Virkning

- Syns og hørehallucinationer
- Man mister kontrollen med sin krop

- Musklerne stivner

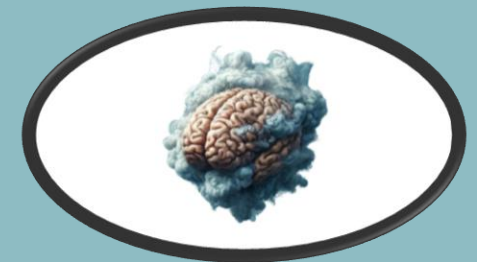
- Man føler ikke smerte
- Rusen varer 1-6 timer

Bivirkninger

- Risiko for dødelige faldulykker eller selvskade,
- Virkelighedsopfattelsen bliver forvrænget i akutte situationer.

- Kan give en psykoselignende tilstand
- Angst og paranoia.

- Høje doser af Ketamin kan give nyresvigt, urinvejsskader og indre sår på blæren



THC

TetraHydroCannabinol – THC er et sløvende euforiserende stof, fra hampeplanten, der kan give hallucinationer

Hash findes i klumper eller plader, og farven kan være sort, brun rød eller grøn, brug af cannabis kan føre til **afhængighed**

Indtagelse:

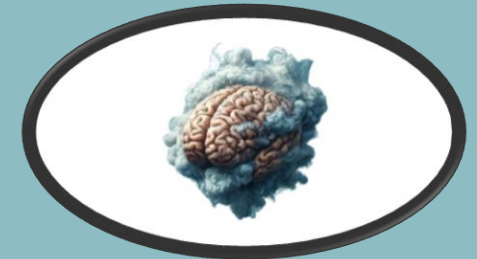
- Rygning
- Spises
- Drikkes (Guldkakao)

Virkning:

- Afslappet
- opstemt
- Grine/æde flip
- Panikoplevelser

Bivirkninger:

- Nedsætter opmærksomheden, hukommelse, indlærings og koordinationsevnen.
- Regelmæssig brug af kan gøre en mere sløv, langsom og ligeglad.
- Man mister initiativ og koncentration, nogle bliver nedtrykte. Det bliver sværere at løse problemer.
- Mange unge med stort hashforbrug 'går i stå' i deres personlige udvikling og sociale liv.
- Det kan udløse og forværre psykoser og depressioner.
- Jævnlig cannabis rygning skader luftveje og lunger, og det kan på sigt give bronkitis
- KOL og øge risikoen for kræft.
- Cannabis rygning kan desuden nedsætte sædkvaliteten
- Er en drømmerøver – brugen af den gør at de drømme man havde for fremtiden, forsvinder.



MDMA - Ecstasy

MetylénDioksiMetAmfetamin - MDMA/Ecstasy, er en **meget potent serotonin-frigiver** i hjernen.

Serotonin påvirker alt fra vores følelsesmæssige tilstande til vores fysiske velvære, hvorfor der kan være fare for at destabiliserer det naturlige niveau af dette "lykkehormon".

MDMA ligner kemisk set amfetamin og metamfetamin. – Brug af MDMA kan føre til **afhængighed**

Indtagelse:

- Spises – pulver eller piller
- Drikkes

Virkning:

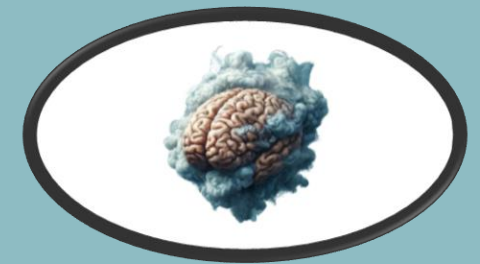
- Opkvikkende
- Stimulerende – lys og lyde forstærkes
- Let hallucinerende
- Mere åben og kærlig over for andre

Bivirkninger:

- Dømmekraft sættes ud af kraft med risiko for ikke at kunne tage vare på sig selv (uønsket sex, trafikulykker mm)
- Skræmmende hallucinationer
- Flash backs længe efter man har taget stoffet

- Permanente hjerneskader
- Hedeslag med dødelig udgang er set
- Dehydrering

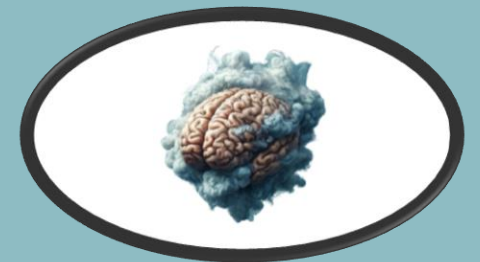
- Psykiske problemer - Det drejer sig først og fremmest om depressive symptomer, symptomer på angst og søvnforstyrrelser.
- Dårligt humør/øget ængstelighed - Lagrene af serotonin bliver efterhånden udtømte, da stoffet også hæmmer produktionen af ny serotonin.



MDMA – THC – KETAMIN

Opsummeret for de tre rusmidler er at:

- **Man kan blive enten psykisk eller fysisk afhængig.**
- **Man kan få svære psykiske problemer – depression, psykoser paranoia, angst, gå i stå i sin personlige og sociale udvikling mm.**
- **Man kan få svære fysiske skader – KOL, øget risikoen for kræft, nyresvigt, sår på blæren, nedsat sædkvalitet mm.**



Ungdomsliv og rusmidler

Teenage- og ungdomsårene er en periode i livet med fokus på især løsrivelse fra forældre, identifikation og videreudvikling af egne grundsyn og værdier.

Det er en tid med sårbarhed og højt stressniveau, hvor spejling og feedback fra andre er særlig vigtig, og hvor skabelse/vedligeholdelse af sociale fællesskaber er 1. prioritet.

Rusmidler kan *midlertidigt* erstatte:

Sårbarhed → **Stryke/tryghed**

Stress → **Afslappethed**

Lavt selvværd → **Selvtillid**

Ensomhed → **Fællesskaber**

Uppere og downere

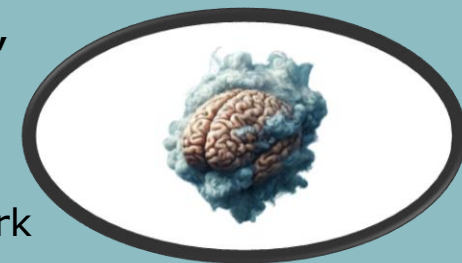
- Uppere: kokain, amfetamin og ecstasy (MDMA)
- Downere: alkohol, hash, beroligende medicin



Fællesskabets betydning

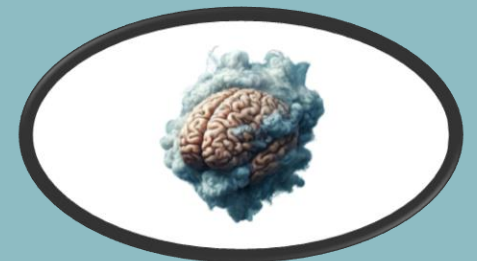
- Unge er generelt motiveret for at være en del af et fællesskab - hellere et usundt fællesskab end ikke at have et fællesskab.
- Det er lettere at ændre adfærd, hvis man er en del af et fællesskab, der også ønsker at ændre adfærd.
- Der er en drivkraft i mennesket for at høre til og mærke sammenhørighed. Motivation for at passe på andre og fællesskabet.
- Grundlæggende kan man sige, at de unge næsten altid er påvirket af hvilken rusmiddelkultur, der er i den gruppe, de bevæger sig i. Som regel er der et stof, der er det foretrukne i gruppen.

Alkohol, hash, kokain, amfetamin og ecstasy der er de mest populære rusmidler i Danmark lige nu



Motivation og forandringslyst

- Mennesket er grundlæggende motiveret.
- Motivation er parathed til at handle, men det er ingen garanti at motivationen fører til handling.
 - ➔ Barriere og et lille råderum kan stå i vejen for handling.
- **Barriere:** Alt det som kan stå i vejen for at mennesket kan handle i overensstemmelse med deres motivation.
- **Råderum:** et lille råderum hvis mennesker ikke føler sig set, hørt, anerkendt og respekteret eller ikke har indflydelse på egen hverdag.
 - ➔ Fokus på at fjerne barriere og skabe råderum til at handle på det, der er motivation for.
- Alle er motiveret for at mestre noget og opleve mening med livet.



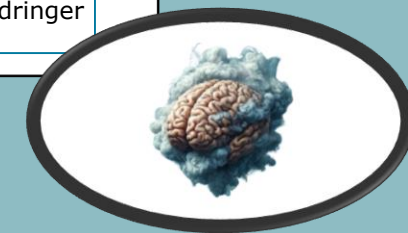
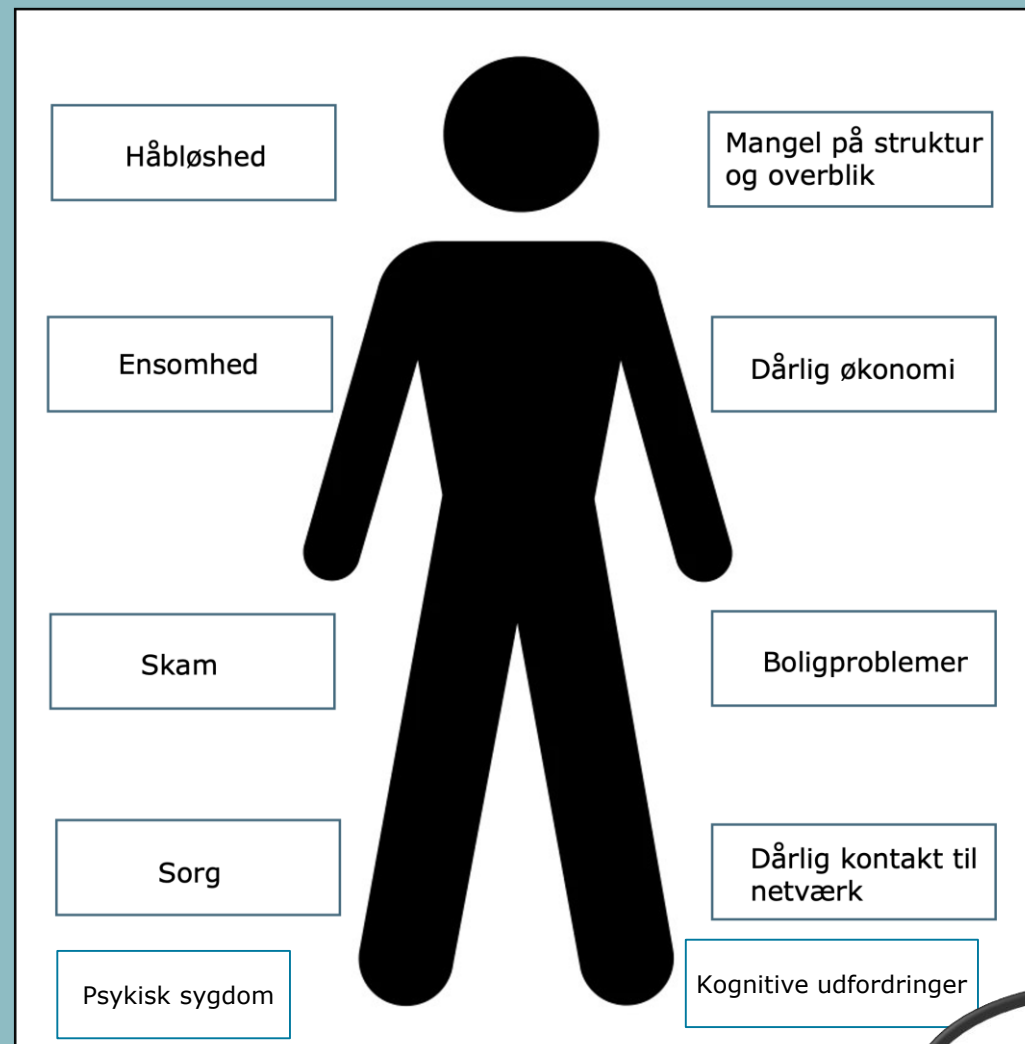
Dorthe Birkmose, psykolog

Hvorfor handler mennesket ikke altid i overensstemmelse med deres motivation?

Barriere:

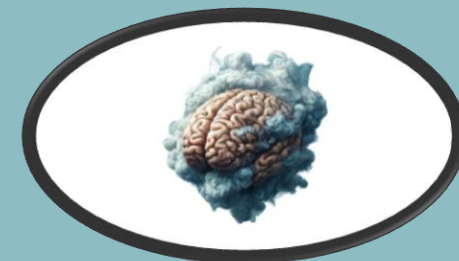
Alt det som kan stå i vejen for, at mennesket kan handle i overensstemmelse med deres motivation.

- Bekymringer for konsekvenserne ved at stoppe sit forbrug kan blive en barriere - frygten for ensomhed, indre uro, kedsomhed, mærke sine følelser mere.
- Der kan være så meget hjælp og koordinering omkring den unge, at motivationen bliver mindre, fordi den unge føler sig overflødig i sit eget liv.



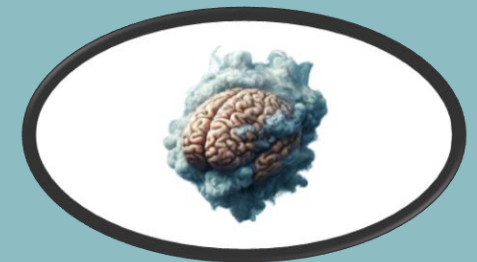
Faser af rusmiddelforbrug

- Eksperimenterende
- Lejlighedsvis
- Regelmæssigt
- Overforbrug
- Afhængighed



Mange unge, der eksperimenterer med rusmidler kommer aldrig i rusmiddelbehandling.

- Relationen er det bærende af arbejde i rusmiddelbehandling.
- Blot at være sammen med den unge i det svære kan have en kæmpe betydning.
- Hvis den unge har tillid til den voksne samtalepartner, og den voksne har tid, er der et stort potentiale for forandringsmulighed
- 44% i alderen 16-44 år har prøvet at ryge hash og 13% har prøvet andre illegale stoffer.



Rusmiddelcenter Fredensborg

KONTAKT OS PÅ

40 14 74 53

www.rusmiddelcenterfredensborg.fredensborg.dk

Find kort og folder med mere viden her i salen

