



Unge og opioider

– hvad skal du vide som forælder?

Fakta om opioider og konkrete råd til gode samtaler om opioider med teenageren

“

Forældrene skal sætte sig ind i emnet og være tydelige omkring deres egne holdninger – det virker.

PIGE, 16 ÅR



SUNDHEDSSTYRELSEN



Brugen af opioider blandt unge er stigende, men det er stadig kun få unge i Danmark, der har prøvet disse stoffer. Som forælder til en ung spiller du en vigtig rolle i at forebygge, at brugen af opioider bliver mere udbredt.

I dette hæfte finder du viden om opioider og konkrete råd til, hvordan du som forælder kan tage en forebyggende samtale med dit barn – råd, der også kan bruges i forhold til andre rusmidler.

Hvad er opioider, og hvad gør de ved kroppen?

Opioider er stærkt smertestillende stoffer, som påvirker hjernen og dæmper både smerte og ubehagelige følelser. De findes som lovlig, receptpligtig medicin (fx tramadol, fentanyl og oxycodon), men sælges og produceres også illegalt. Unge bruger ofte slang som 'dol', 'dololer' eller 'oxy' om opioider.

Stofferne kan give en følelse af ro eller en kortvarig rus. Men opioider gør også kroppen langsommere. Jo mere man tager, jo mere 'lukker kroppen ned'. I værste fald – og især hvis man blander med alkohol eller andre stoffer – holder man helt op med at trække vejret. Derfor er opioider særligt farlige.

Opioider betragtes som det farligste rusmiddel i Danmark. Spændet fra rusdosis til dødelig dosis er relativt smalt. I Danmark er opioider den hyppigste årsag til dødelige forgiftninger.

“

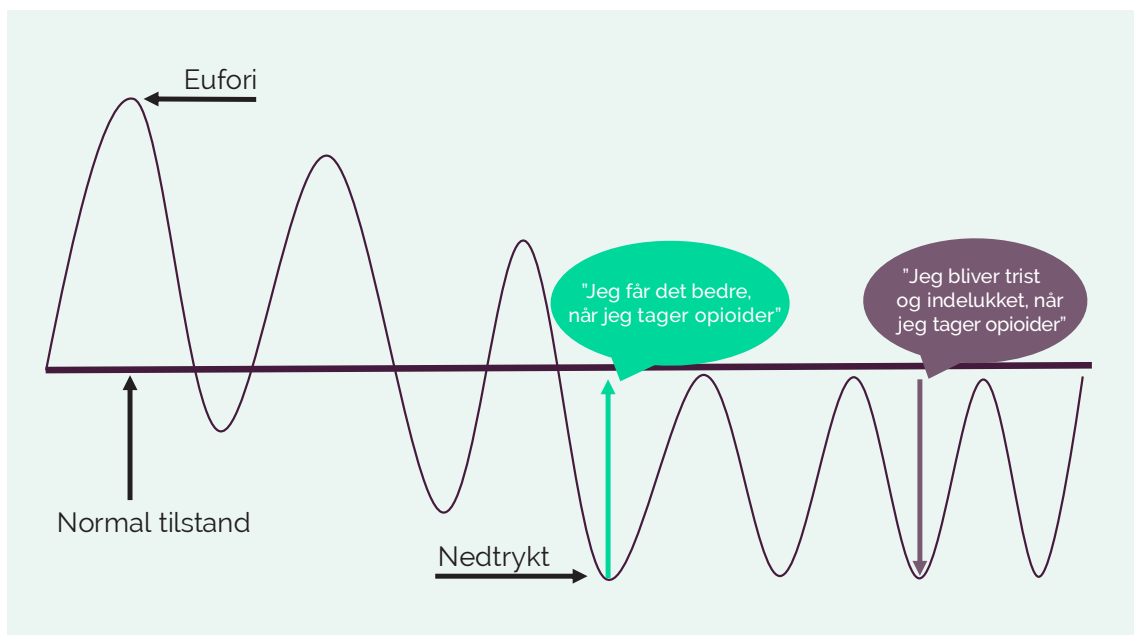
Hvis der er nyheder i tv om stoffer, så brug det som en mulighed for at have en stille og rolig snak om emnet. Det skal ikke være så højtideligt og seriøst.

PIGE, 17 ÅR

Så hurtigt bliver man afhængig

Opioider er stærkt afhængighedsskabende. Faktisk kan man blive afhængig på få uger, hvis man tager det hyppigt. I begyndelsen oplever man en følelse af velvære og kun en let nedtur bagefter. Med tiden bliver effekten svagere, og den negative reaktion efter brug bliver større. Alligevel kan man opleve trang til at tage stoffet igen – og hurtigt skal man tage større mængder for at opnå samme effekt.

På et tidspunkt tager man ikke længere stoffet for at få det godt – men for at undgå at få det dårligt. Man er nu afhængig og vil måske gerne stoppe, men oplever både trang og abstinenser, når man forsøger.



Sådan får unge fat i opioider

Når unge første gang bliver tilbudt opioider, er det ofte fra deres netværk – venner eller bekendte. Det kan være i sammenhænge som fester, gaming eller andet socialt samvær. Hvis unge begynder at eksperimentere med opioider, er det ofte i miljøer, hvor det i forvejen er accepteret og almindeligt. Nogle køber opioiderne via sociale medier, og der er også sket salg fra kiosker.

Sådan ser opioider ud

Opioider findes i mange former – blandt andet som piller, pulver eller væske. Pillerne leveres ofte i blisterpakninger, som man kender det fra fx hovedpinepiller. Pillerne er typisk hvide, men kan også have andre farver, afhængigt af type og producent.



Opfattes som ufarlig medicin

Det kan give unge en falsk følelse af tryghed, at opioider har status som lovlig medicin. Nogle unge tør derfor prøve stofferne, fordi de opfattes som mindre farlige end andre rusmidler. Der findes også unge, som ikke ved, hvad de indtager, når de første gang bliver introduceret til opioider. De kan mangle viden om stoffets virkning og risiko – eller tro, at det ikke er så farligt, fordi pillerne i sin blisterindpakning ligner almindelig medicin.

“

Lær dit barn om rusmidler, så de kender konsekvenserne ved at tage det i en tidlig alder, så de ikke bare prøver det uden at kende det.

DRENG, 18 ÅR

Myter og misforståelser

En rolig og faktabaseret samtale kan gøre en stor forskel, især hvis du møder den unge med nysgerrighed og respekt frem for bekymring og foredrag. Du kan gøre en stor forskel ved at tale med din teenager om de mest udbredte myter om opioider:

Opioider er ikke farlige, fordi de kommer i blisterpakninger ...

Jo

– Opioider betragtes som et af de farligste rusmidler i Danmark. De er blandt de hyppigste årsager til dødelige forgiftninger, og forskellen mellem rusdosis og dødelig dosis er relativt lille. Man skal aldrig tage opioider, medmindre man selv har fået dem på recept fra lægen.

Mange unge har prøvet opioider ...

Nej

– Heldigvis er det kun få unge i Danmark, der har taget opioider. Men hvert enkelt tilfælde er ét for meget, og som forælder kan DU gøre en forskel.

De fleste kan styre forbruget og undgå problemer

Nej

– Opioider er et af de mest afhængighedsskabende stoffer, og man kan blive afhængig på få uger, hvis man tager det hyppigt.

Tegn på brug af opioider

Det kan være svært at opdage, når en ung begynder at eksperimentere med opioider – særligt fordi brugen ofte foregår skjult. Men der findes tegn, som du skal være opmærksom på. Jo tidligere du opdager brugen, jo bedre er mulighederne for at hjælpe.

Tegn på akut påvirkning (den unge er høj/skæv)

- Små pupiller
- Langsom puls og vejrtrækning
- Sløve bevægelser og svækket reaktion
- Snøvlende tale

Ting du kan finde, som kan indikere stofbrug

- Blisterpakker uden medicinsk forklaring
- Løse piller
- Ukendte præparater eller rester heraf

Tegn på problematisk forbrug

- Abstinenser (fx rysten, uro, svedtude)
- Kramper
- Kvalme
- Skiftevis diarré og forstoppelse
- Irritabilitet eller vredesudbrud
- Følelsesmæssig lukkethed
- Lavt energiniveau og nedsat tempo
- Virker trist, tom eller uengageret

Ændret adfærd i hverdagen

- Ligger meget i sengen, sover på mærkelige tidspunkter
- Falder næsten i søvn ved middagsbordet
- Dårligere præstation i skole eller på arbejde
- Er vågen og aktiv om natten
- Isolerer sig mere end normalt
- Bruger flere penge end normalt
- Kommunikerer i koder med andre unge
- Virker optaget af sig selv
- Undgår kontakt med voksne
- Vanskeligt at få kontakt

5 gode råd til at tale med unge om opioider

1 Vis interesse, og vær tæt på

Bliv ved med at involvere dig, selvom dit barn bliver ældre og mere selvstændigt. Vær nysgerrig på, hvor og med hvem dit barn færdes. Tal gerne med de andre forældre – unge ved, når forældre taler sammen.

2 Vælg det rette tidspunkt for samtalen

Du skal ikke tage snakken for tidligt, men omvendt heller ikke vente på, at der måske opstår et problem. Det er oplagt at tale om opioider eller andre stoffer, når emnet kommer op i skolen, eller hvis du ser tegn på, at omgangskredsen begynder at eksperimentere med cigaretter, nikotin eller alkohol.

3 Lyt, før du informerer

Spørg ind med oprigtig interesse. Giv plads til refleksion og samtale – og fortæl ærligt om de risici, du kender. Undgå at prædike eller overdrive, men punktér myter med fakta.

4 Gør det nemt at tale om svære emner

Skab tryghed og ro omkring samtalen. Start med et ufarligt emne, og giv den unge tid til at åbne op. Det kan være alt fra legalisering af hash til regler om kørsel med alkohol i blodet.

5 Vær tydelig om dine holdninger

Fortæl dit barn klart og tydeligt, at du ikke accepterer brug af opioider eller stoffer.

På sst.dk/opioider kan du få inspiration til, hvilke spørgsmål du konkret kan stille.

“

Lyt til dit barn, før du stiller spørgsmål og kommer med en lang livslektion. Og når du spørger, så gør det åbent og nysgerrigt i stedet for på den der mistænksomme måde

PIGE, 16 ÅR

Når du er bekymret – her kan du søge hjælp

Tror du, at en ung omkring dig bruger opioider eller andre stoffer? Så er det vigtigt at handle. Brug rådene her på siden til at tage en stille og rolig samtale med personen. Der er også hjælp at hente online og i samtlige af landets kommuner.

Der er flere muligheder:

- Kontakt rusmiddelbehandlingen i din kommune. De ved, hvilke tilbud, der findes lokalt, og kan hjælpe med at finde den rette støtte – både til behandling og anden hjælp. Husk, at det er gratis at få behandling. Du kan finde listen over kommunale rusmiddelbehandlingscentre på netstof.dk. Du kan også søge på 'rusmiddelbehandling' på din kommunes hjemmeside.
- Hvis du er bekymret, kan du altid hente mere viden på netstof.dk. Her sidder professionelle behandlere med stor erfaring også klar til at svare på spørgsmål over chat.
- Alle kommuner har lokale SSP-konsulenter, som også kan hjælpe med at skabe motivering, kontakt til kommunen etc. Find kontaktinfo på kommunens hjemmeside.



“

Det er vigtigt, at forældre ikke skælder ud, og i stedet spørger ind til grunden til, at man har gjort noget dumt. Grunden kan jo være, at man har det dårligt, ikke trives, skilsmisse osv.

DRENG, 17 ÅR



Få flere gode råd og
viden op opioider på
sst.dk/opioider

© Sundhedsstyrelsen, 2025
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Foto: Adobe Stock, iStock, Sundhedsstyrelsen
Citaterne i hæftet stammer fra interviews med 22 efterskoleelever og
24 gymnasieelever samt unge fra filmene til kampagnen 'Det går fint'.

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Søren Holm
Juni 2025

Se mere på sst.dk/opioider