

Til trænere, frivillige, ansatte,
undervisere, aktivitetsansvarlige
og nøglepersoner



Rusmidler

Se-Snak-Støt

Opdag rusmiddelbrug hos unge
– og bliv klædt på til at tage en god snak om rusmidler

Med guiden *Se-Snak-Støt* bliver du bedre til ...



At opdage tegn på brug
af rusmidler



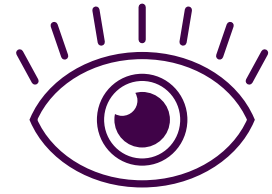
At tage snakken på
en god måde



At støtte den unge videre til
professionel hjælp

Trin 1

Se



Se tegn på
problematisk brug

Som træner, frivillig, underviser mm. i kultur- og fritidsaktiviteter kan du være en af de første, der lægger mærke til, at noget er forandret. Et enkelt tegn betyder ikke nødvendigvis, at der er et problem – men forandringer kan være vigtige at lægge mærke til. Her er de typiske tegn på problematisk brug af stoffer, nikotin eller alkohol. Tegnene behøver ikke at komme på én gang – og de kan skifte fra gang til gang.

Fysiske tegn

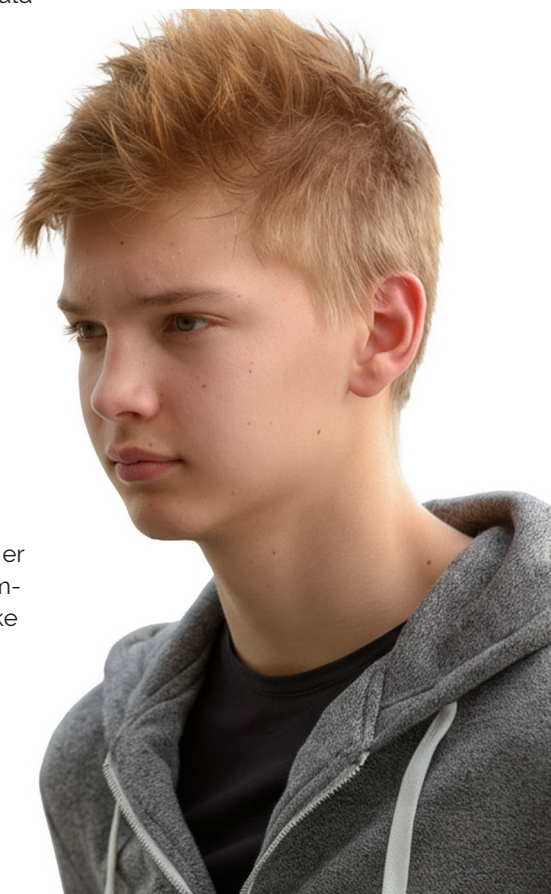
- Virker meget træt, sløv eller urolig
- Har svært ved at sidde stille
- Har ændret udseende – fx tabt sig, virker sjusket eller svedig
- Taler utydeligt eller virker påvirket
- Har fysiske tegn på abstinenser – fx kvalme, hovedpine, rystelser eller svedeture

Andre tegn

- Trækker sig fra fællesskabet, venner eller familie
- Skifter pludselig vennegruppe eller bliver mere hemmelighedsfuld omkring, hvem de er sammen med
- Virker trist, uengageret eller har mistet energi
- Har svært ved at vise følelser
- Bliver hurtigt irriteret eller vred
- Opfører sig anderledes over for voksne – fx mere afvisende
- Møder ikke op til træning/undervisning/aktiviteten
- Bryder aftaler eller virker mere uforudsigelig
- Har svært ved at koncentrere sig
- Taler meget om penge eller mangler penge
- Snakker positivt om nikotinprodukter, alkohol eller stoffer
- Du opdager tomme pillepakker eller hører snak om piller

Særligt om opioidforgiftning (piller som tramadol, oxycodon, kodein og morfin)

- Opioider er det farligste stof, der findes. Tegn på forgiftning kan være: Langsom vejrtrækning eller ingen vejrtrækning, personen er meget sløv eller bevidstløs, små pupiller. Ring 1-1-2 med det samme. Situationen er livstruende. Giv førstehjælp, hvis personen ikke trækker vejret. Giv Naloxon, hvis I har det.



Snak



Sådan tager du snakken
med den unge

Tag snakken, hvis du er bekymret. Men husk, at du kan tage fejl.
En åben og nysgerrig samtale kan gøre en forskel.

Gode råd

- Tal sammen et roligt sted, hvor den unge ikke føler sig presset
- Spørg nysgerrigt ind, lyt før du rådgiver og anerkend den unges perspektiv
- Stil åbne spørgsmål i stedet for ja/nej-spørgsmål

Eksempler på spørgsmål

*"Det er længe siden, at vi har fået snakket sammen.
Hvordan har du det?"*

*"Måske tager jeg fejl, men jeg har lagt mærke til, at du:
virker træt / ikke deltager så ofte som du plejer /
snakker med nogle andre end du plejer.
Hvordan har du det?"*

Eksempler på opfølgende spørgsmål

*"Det vil jeg gerne høre mere om, vil du fortælle mig
mere om det?"*

"Hvornår har du det på dén måde?"

"Har du snakket med andre om det?"



Trin 3

Støt



Hvad kan
du gøre?

Du skal ikke stå alene
– men du kan være den, der hjælper den unge videre.

1. Find ud af, hvem du går til

Hvem er ansvarlig hos jer (leder, bestyrelse, kontaktperson)?
Del din bekymring med dem.

2. Vurdér din egen rolle

Hvis du føler dig tryk ved at tage snakken, så tag den. Hvis ikke, så bed en leder eller ansvarlig om hjælp. Se konkrete råd under afsnittet Snak i denne guide.

3. Involver forældrene

Det kan være vigtigt, at forældrene får besked. Måske har de også lagt mærke til forandringer. Ofte er det bedst, hvis en leder tager kontakten.

Hjælp og rådgivning

- **Netstof.dk** – anonym chat og rådgivning for børn og voksne
- **Kommunal rusmiddelbehandling**
– gratis hjælp i alle kommuner. Find kontaktoplysninger på <https://netstof.dk/find-hjaelp/> – eller ved at søge på "rusmiddelbehandling" på din kommunes hjemmeside.
- **Stoplinien** – gratis rådgivning om nikotinstop.
Ring 8031 3131 eller sms BREAKUP til 1231. Så bliver du ringet op af en rådgiver.



Husk din underretningspligt!

Er du over 18 år, har du pligt til at underrette kommunen, hvis du er alvorligt bekymret for et barn eller en ung under 18 år. En underretning er ikke en anklage, men en måde at sikre, at den unge får hjælp.

Sådan gør du

- Kontakt kommunen, og bed om at tale med børne- og ungeområdet eller familieafdelingen
- Du kan underrette mundtligt eller skriftligt
- Skriv dine observationer ned på forhånd: Hvad du har set, hørt eller oplevet

Er du i tvivl, kan du ringe anonymt til kommunen og få rådgivning.

Det er ikke nødvendigvis dig, der skal foretage underretningen. Det kan være en leder, et bestyrelsesmedlem eller en kollega, som tager opgaven.

For mere info om underretninger: Læs guide til frivillige sociale organisationer om, hvordan du kan håndtere en bekymring for et barn eller en ung:
<https://www.sbst.dk/udgivelser/2025/guide-til-frivillige-sociale-organisationer>

Det vigtigste er

Stå ikke alene med din bekymring.

Del den med andre og sørg for, at den unge får den støtte, der er brug for.

