





YOU

ARE

HERE



Dette er STOF UNGE. Det er en særudgave af magasinet STOF. Både STOF og STOF UNGE udgives af Center for Rusmiddelforskning ved Aarhus Universitet, som forsker i rusmidler – det vil sige alkohol og stoffer - og samfundet. Vi synes, det er rigtig vigtigt, at den viden og forskning, vi skaber på centret, kommer ud til andre end forskere. Vi forsker jo i samfundet, og derfor vil vi også gerne fortælle til samfundet. Og faktisk handler en stor del af vores forskning om unge. Derfor sidder du nu med dette blad i hånden.

Måske tænker du, hvad en bunke forskere på et universitet overhovedet ved om at være ung. Det er jo 100 år siden, de selv var det. Mindst! Men ud over at vi faktisk er et center fyldt med både unge og ældre forskere, så går en stor del af vores forskning ud på at tale med netop jer unge og interviewe jer, analysere og studere jer og læse og udarbejde rapporter om jer. Og derfor vil vi også meget gerne dele den spændende viden med jer, som vi får om jer fra netop jer.

I bladet kan I ikke kun finde artikler skrevet af forskere om de emner om unge, stoffer og alkohol, som vi eller andre videnskabsfolk på området forsker i lige nu. Der er også breve skrevet til jer fra andre unge, som enten selv har haft problemer med stoffer eller alkohol, eller som har forældre, der har det. Derudover er der

også to artikler skrevet af henholdsvis hiphop-eksperthen Kristian Karl fra musikmagasinet Soundvenue og ph.d. i musikvidenskab Mads Krogh, som begge fortæller om hiphop-musikkens forhold til stoffer, bl.a. Xanax-generationen.

I bladet kan I også læse et interview med Sara Bovin, som er radiovært på det legendariske P3-ungdomsprogram TVÆRS. Og I kan også finde en quiz, hvor I kan få testet jeres viden om stoffer og alkohol. Sidst, men ikke mindst, kan I på bagsiden af bladet nyde de poetiske ord fra digteren Caspar Eric, der som kun 27-årig debuterede med samlingen '7/11' og fik stor succes. *"... og jeg vil hviske til gin og tonic'en, i en kærlig tone, at der er kun en af os, der kan være fuld..."*

God læselyst!

Redaktør  
Karina Luise Andersen

# Indholdsfortegnelse

- 03 Indledning**  
*Af Karina Luise Andersen*
- 06 Den berusede og berusende ungdom**  
Er ungdommen en berusende tid?  
Og gælder det både mænd og kvinder?  
*Af Vibeke Asmussen Frank, Geoffrey Hunt  
og Maria Dich Herold*
- 08 Flirt!**  
Om at gå i byen, drikke og flirte med hinanden  
*Af Mie Birk Jensen, Vibeke Asmussen Frank, Maria Dich Herold, Geoffrey Hunt*
- 12 Er det ikke bare hash?**  
Cannabis har forskelligt indhold, som kan påvirke din hjerne meget forskelligt  
*Af Kristine Rømer Thomsen og Mette Buhl Callesen*
- 14 Hilsener fra Simone, Anna og Sebastian**  
Breve fra tre unge, der har været i behandling for hash-, stof- eller alkoholforbrug
- 22 Alkohol. Ung. Kvinde. Muslim**  
Fester og alkohol er en stor del af et dansk ungdomsliv, men gælder det også, hvis man er ung kvinde med muslimsk baggrund?  
*Af Marie Fjellerup Bærndt*
- 24 Når det hele starter for tidligt... og man er for ung til at passe på sig selv**  
Interview med Sara Bovin  
*Af Karina Luise Andersen*
- 28 Hiphoppen er blevet forelsket i angstmedicin: Velkommen til Xanax-generationen**  
*Af Kristian Karl*
- 30 Gammel rap på nye piller?**  
*Af Mads Krogh*
- 32 Nogle unge bruger mere end deres hjerne for at præstere**  
I 'præstationssamfundet' løber nogle unge risikoen og bruger medicin til andet end det, den er beregnet til  
*Af Jeanett Bjonness og Lea Trier Krøll*
- 36 De forbudte nætter**  
Kan man forbyde unge at gå i byen på grund af indtag eller besiddelse af stoffer?  
Og hvad sker der, hvis man gør?  
*Af Thomas Friis Søgaard*
- 38 En tur i byen eller "rundt om havnen"?**  
Drikker unge på landet anderledes end dem i byen?  
*Af Maria Dich Herold*



## 40 **Drikker danske unge stadig mest i Europa?**

Og hvad er det med unge og alkohol?  
Er det vikingerne, der spørger?

Af Jeanette Østergaard

## 42 **Mor og far (drik)er for meget**

UngeEksperterne fortæller om det. Vi forsker i det. Og BRUS kan hjælpe dig: Hvis mor eller far drikker eller tager stoffer.

## 50 **QUIZ:**

Hvad ved du om stoffer og alkohol?

## 52 **Få mere at vide eller hjælp...**

netstof.dk  
altomstoffer.dk  
alkoholdialog.dk

## 56 **'7/11' af Caspar Eric**

### **STOF/Center for Rusmiddelforskning.**

Bartholins Allé 10, bygn. 1322, 8000 Aarhus C

#### **Redaktion:**

Torsten Kolind (ansvarshavende)  
Karina Luise Andersen (redaktør)  
Marianne Pilegaard (journalist)

#### **Grafisk tilrettelæggelse:**

Oddfischlein

#### **Korrektur:**

Niels Sørensen

#### **Tryk:**

We Produce

#### **Redaktionen afsluttet:**

22. juni 2018

ISSN: 1397-338X

Forsidefoto (øverste) © Stig Nygaard/rockland.dk

Bagsidefoto © Halfdan Venlov

Kontakt: stof@crf.au.dk

Hvis du gerne vil vide mere om rusmiddelforskning, så læs mere på Center for Rusmiddelforskning's hjemmeside [www.rusmiddelforskning.dk](http://www.rusmiddelforskning.dk) eller følg os på vores Facebookside 'Rusmiddelforskning' eller på vores twitterprofil @CRF\_aarhus

STOF UNGE udgives af Center for Rusmiddelforskning på bevilling fra Socialstyrelsen. Artikler eller større uddrag må gengives med kildeangivelse og efter aftale med forfatteren. Indlæg i bladet er udtryk for forfatterens egne synspunkter og dækker ikke nødvendigvis redaktionens eller Center for Rusmiddelforskning's holdninger.



# Den berusede og berusende ungdom

Man kan blive og føle sig beruset på forskellige måder. Har du drukket alkohol og er blevet påvirket af det, kan du føle dig 'beruset'. Det kan være en dejlig følelse, men det kan også være, du ikke bryder dig om det, eller synes, du blev 'for beruset'. Når man er 'beruset' på den gode måde, kan man have en særlig følelse af glæde, åbenhed og entusiasme i kroppen. Den følelse kan man også få uden at have drukket, fx hvis man er forelsket, eller hvis man sammen med vennerne har fået skabt en særlig stemning, der hvor man er. Så kan det føles, som om det hele bobler over, og måske oplever man sig selv og verden på helt nye måder.

AF VIBEKE ASMUSSEN FRANK, GEOFFREY HUNT & MARIA DICH HEROLD

Mennesker har drukket alkohol, lige så længe som man har kunnet finde ud af at fermentere frugt og dermed skabe berusende drikke. Og det har man kunnet i flere tusinde år. Det vil faktisk sige, at mennesker mere eller mindre altid har kunnet skabe en beruselsestilstand og dermed opnå nye bevidsthedstilstande og fornemmelser af sig selv og den verden, de er en del af.

## Er ungdommen en berusende tid?

Før i tiden i Danmark var ungdommen ret kort, og man overgik relativt hurtigt fra barn til voksen. Mange

fik et voksenarbejde allerede i konfirmationsalderen eller før. Man forblev som regel i den livsbane, man var født ind i, og der var således ikke de store valg at træffe eller de store eksperimenter at foretage.

I dag er det anderledes. Nu er ungdommen en livsfase, som kan føles afgørende, fordi man som ung både skal nå at finde 'sig selv', sin uddannelse, sin sociale identitet og dermed den vej, som ens liv skal tage. Det kan måske føles, som om man skal nå at leve livet fuldt ud på én og samme tid. Alt er måske både nyt og spændende, men også usikkert og uvist.





Ungdommen beskrives dermed ofte som en eksperimenterende tid, hvor mange søger at finde ud af, hvem de er, hvad de skal og vil i livet, og hvilken plads de gerne vil have i verden - både den nære verden og den store verden. Og det at drikke alkohol og beruse sig kan være én måde at eksperimentere på.

I Danmark er det at drikke alkohol og at have et ungdomsliv næsten blevet to sider af samme sag. Langt de fleste unge begynder at drikke alkohol i teenageårene, og det at drikke, feste og blive fuld er noget, som rigtig mange unge har oplevet. Man kan endda sige, at unge opfordres til at eksperimentere med at drikke alkohol, blandt andet fordi diskoteker, klubber og hele 'gå i byen-kulturen' er indrettet til at være en slags 'nydelsesarena' for unge. Mange unge, der går i byen, føler da også, at de bliver en del af et ungdomsfællesskab sammen med andre unge, der fester og drikker på samme måde.

### **Flere undersøgelser viser, at det at drikke alkohol og være beruset giver unge plads til at eksperimentere med, hvem de er.**

Både fordi alkoholen påvirker éns måde at se sig selv og verden på, og dels fordi man føler, at man kan tillade sig en friere og mere løssluppen adfærd end i dagligdagen. Samtidig kan alkohol også netop føles som en mulighed for at 'flygte' lidt fra den hverdag og virkelighed, som kan føles kontrollerende og samtidig usikker, og som man forsøger at skabe sig en plads i som snart voksen.



#### **Spørgsmål til diskussion med hinanden:**

*Er det nødvendigt at prøve at være beruset for at være med i ungdomslivet? Hvis I har prøvet at være beruset, hvilken oplevelse gav det så jer? Er det mere okay for mænd end for kvinder at være beruset? Kan man feste lige så godt med éns venner, hvis man ikke er beruset?*

### **Er alkoholberuselse både for mænd og kvinder?**

I mange år har man opfattet alkoholberuselse som et udpræget maskulint fænomen. Jo mere man kunne drikke, jo mere mandig var man. Samtidig er alkohol i sig selv - og også det at drikke for meget og have et problem med alkohol - altid primært blevet forbundet med voksne mænd.

### **I mange år har det da også været mænd, der har drukket mest. I de seneste år har kvinders drikkemønstre dog nærmet sig mændenes. Det blev som regel ikke opfattet som feminint, dannet eller respektabelt, at kvinder drak alkohol, og slet ikke, at de var synligt berusede i det offentlige rum. Og sådan er det på nogle måder stadig.**

Hvis kvinder fester og drikker meget, bliver det nemt opfattet som maskulint og u-feminint eller som billig og løssluppen adfærd. I England taler man eksempelvis om 'ladettes', altså en slags 'drengepiger', udledt af ordet 'lad', som betyder knægt. For nogle kvinder kan det dog være et slags bevidst 'kontroltab' at drikke så meget, at man bliver synligt beruset. Det kan være en måde at gå imod de krav, som omverdenen - og de selv - stiller til kvinder og kvinders adfærd. Når englænderne taler om 'ladettes', er det således oftest ikke som noget positivt, men om kvinder, som bryder med vante forestillinger.





# *Flirt!*

**Om at gå i byen,  
drikke og flirte  
med hinanden**





Når weekenden melder sin ankomst, er der rigtig mange unge mennesker, der glæder sig til at tage i byen. Glæden handler for de fleste om at feste og have det sjovt med venner og møde nye mennesker, men for rigtig mange er det også vigtigt at komme ud og flirte. Det er, som om det bare er nemmere, når man er i byen og har fået et par øl eller drinks indenbords. Rigtig mange unge snakker nemlig om, at hvis man har drukket, så er det nemmere at være åben og snakkesalig – og mange tør derfor i langt højere grad at flirte med andre, når de er i byen, end hvis de for eksempel får øje på én, der ser sød ud, i supermarkedet.

AF MIE BIRK JENSEN, GEOFFREY HUNT,  
VIBEKE ASMUSSEN FRANK OG MARIA DICH HEROLD

Men hvad er flirt egentlig? For nogle kan det være et blik, en berøring, et kys eller at gå hen og starte en samtale med en, bare fordi de ser søde ud. Flirt er ikke noget, man behøver sætte ord på over for hinanden; man kan ligesom fornemme, at man flirter, og derfor er det en slags 'åben hemmelighed', man deler. Det er et 'spil' eller en form for flygtig 'leg' mellem to mennesker, der er fyldt med muligheder. Det betyder dog ikke, at det er lige nemt for alle at flirte – hvor nogle synes, det føles helt naturligt at flirte i byen, så kan det for andre være lidt af en udfordring, fordi der kan være mange forventninger til, hvordan og med hvem man bør flirte – og hvornår man overhovedet flirter. Det forklarer de unge mellem 18 og 25 år, vi har talt med som en del af vores forskning på Center for Rusmiddelforskning ved Aarhus Universitet.

#### Den naturlige flirt?

De unge, vi talte med, fortalte os, at man ved at flirte kan blive bekræftet i, at man er tiltrækkende og attraktiv. Faktisk handler flirt for de unge mere om at få bekræftet, at de selv er tiltrækkende, end det handler om at være tiltrukket af andre. **Ligeledes synes de fleste godt, at man kan flirte, uden at det behøver føre til noget andet – flirten forpligter altså ikke til mere end bare flirt.**

Dette gælder fx William på 21. Han siger:

*"At gå i byen og at flirte lidt er en følelse af, at pigerne ser mig og synes, jeg er tiltrækkende. Det er bare et helt basalt menneskeligt behov at få tilfredsstillet. Det tror jeg seriøst, at alle har brug for."*

Troels beskriver et ret uproblematisk forhold til flirt – det er noget, der sker, når han går i byen – og i hans optik er det et menneskeligt behov, alle har. Det samme synes at gøre sig gældende for Ninna, som også er 21 år. Ninna siger:

*"Det kommer helt naturligt [i byen]. Den måde, du taler med mænd på, bliver hurtigt flirtende. Det er, ligesom om at man siger til hinanden: "Du er en dreng, jeg er en pige". Det er helt forskelligt fra, når man møder hinanden i skolen til hverdag."*

Både Ninna og Troels synes, at flirten opstår helt naturligt mellem mænd og kvinder, når man går i byen og drikker. Det bliver lige pludseligt tydeligt, at det betyder noget potentielt seksuelt, at man ikke har det samme køn, hvorimod det til hverdag ikke er i flirten, man mødes – det er måske på arbejdet, eller fordi man skal arbejde sammen om en skoleopgave, og der

har kønnet ikke den samme betydning. På den måde opstår flirten under nogle særlige omstændigheder – og i vores undersøgelse er det ofte i byen, når man føler sig beruset.

### **Flirt, forventninger og seksualitet**

Nogle unge har dog fortalt os om, at de har svært ved at håndtere de forventninger, de synes, der er om at flirte på tværs af køn på en særlig måde. Faktisk er det så forventet, at man flirter, at det for nogle kan være svært overhovedet at snakke venskabeligt med nogle af et andet køn, uden at andre ser det som flirtende. Men der er også andre, der flirter, som det forventes, fordi det er sjovt – også selvom de slet ikke er interesserede.

For eksempel fortalte en pige ved navn Jo os, at hun er lesbisk, men det kan folk jo ikke se på hende – derfor flirter hun tit med mænd i byen og får gratis drinks. For Jo er flirten en leg, og hvis der ikke er nogen andre lesbiske kvinder, hun kan flirte med, så kan det stadig være sjovt at flirte med mændene, fordi flirten jo ikke behøver føre til noget. Modsat Jo så fortalte Natasja os, at hun til hverdag er kæreste med en mand, men hun kan godt lide at flirte og kysse med sin veninde i byen, når de er fulde. Så kan hun både flirte og samtidig holde de interesserede mænd på afstand:

*”Når vi får alkohol indenbords, så bliver vi også fulde på den måde, at jeg bliver kærlig, og det gør min veninde åbenbart også. Jeg ved faktisk ikke hvorfor. Men det er sjovt nok.”*

Blandt de unge mænd, vi talte med, var der flere, der syntes, det var svært at skulle leve op til at være maskulin på en helt særlig måde i byen, hvor man helst skal have råd og mod til at købe drinks og snakke med fremmede kvinder. Derfor var der nogle, der ikke rigtigt gad flirte med kvinder, når de gik i byen. For eksempel sagde Svend på 24 år:

*”Jeg synes, der er et eller andet giftigt over det, fordi det understøtter en eller anden ide om, at mænd skal være store og stærke og bestemme, og kvinder skal være deres trofæer. Og det synes jeg, er ulækkert ét eller andet sted.”*

Svend går i byen alligevel, men i stedet for at flirte med kvinder og skulle leve op til de her forestillinger om store og stærke mænd så fortæller han, hvordan han i stedet flirter og kysser med mænd. Svend fortæller nemlig, at når han har drukket, så er han mere biseksuel, end hvis han er ædru.

På den måde kan bylivet og flirten altså godt stille nogle forventninger til de unge, men de kan sagtens finde på at modsætte sig dem. Alligevel er der dog nogle, der risikerer meget mere ved sådan en slags flirt – fordi det ikke er alle steder i Danmark, hvor det opleves som ok, hvis man viser, man ikke er heteroseksuel. Benny, der arbejder på en bar, siger:

*”Jeg skilter ikke med min seksualitet. Jeg vil ikke blive set som bøsse, særligt med det job, jeg har. Jeg tænker tit på, at der måske er folk, der ikke har lyst til at komme her på grund af mig så.”*

Modsat mange af de andre så er flirten altså ikke kun en leg for Benny – han frygter, at det kan have konsekvenser for den bar, han arbejder på, hvis han flirter med mænd, så selvom han er biseksuel, så skjuler han det i byen.

Noget af det ved flirten, som kan føles nemt for nogle, men svært for andre, handler derfor om køn. Rigtig mange mennesker går ud fra, at mænd er interesseret i at flirte med kvinder, og kvinder med mænd, og traditionelt set er flirt blevet betragtet som slags forhandling mellem mænd og kvinder, hvor mænd helst skal søge kvinderne, som så skal være mere tilbageholdende. Det er (heldigvis) ved at ændre sig, så man har langt bedre mulighed for at kunne begære den, man har lyst til – uanset køn.



---

### **Spørgsmål til diskussion med hinanden:**

*Flirter du meget, når du går i byen, og hvorfor? Er det noget, du tænker over? Hvorhenne kan du lide/ikke lide at flirte? Gør du plads for leg med seksualitet og køn? Spiller alkohol en rolle? Og stedet, du går i byen?*

---



A young man and woman are riding bicycles down a paved path, viewed from behind. They are holding hands, suggesting a romantic relationship. The man is wearing a denim jacket and shorts, while the woman is wearing a dark long-sleeved top and leggings. The background is a soft-focus landscape with trees and a clear sky. The overall tone is romantic and nostalgic.

**Faktisk handler flirt for de unge mere om at få bekræftet, at de selv er tiltrækkende, end det handler om at være tiltrukket af andre**



# Er det ikke bare hash?

Hash, pot, marihuana, skunk, hamp, tjald, sjov tobak, joint, græs, fniseurt, hashkage...



Det er alt sammen cannabis, men cannabis kommer ikke bare i forskellige former, men også med forskelligt indhold, som kan påvirke din hjerne meget forskelligt.

AF KRISTINE RØMER THOMSEN OG METTE BUHL CALLESEN







Ved du, hvad cannabis er, og hvordan det virker? Ja, tænk du, det ved alle da. Det er en plante, man ryger eller spiser, og så bliver man påvirket af det. "Skæv", ville nogle nok kalde det. Nogle har prøvet at ryge hash en enkelt gang, men har aldrig lyst til at gøre det igen, fordi de fik det rigtig dårligt psykisk eller fysisk. Andre ryger gerne en joint, når de er til fest, og oplever måske en følelse af afslappethed.

Nogle ryger hash, fordi de føler, det kan hjælpe dem med at klare hverdagen. Andre gør i stedet hverdagen til én lang fest og ryger så meget tjald hver dag, at de glemmer at gå i skole. Måske bliver de afhængige. Måske får det konsekvenser for hjernens funktioner. Måske... eller måske ikke...? Sådan tænker du nok. For man hører så meget forskelligt i medierne, fra politikerne, fra sine forældre og fra alle mulige andre, så det bliver rigtig svært at forholde sig til, om cannabis faktisk er farligt eller ej.

### Cannabis er ikke bare cannabis

Én af årsagerne til, at det kan være rigtig svært at finde ud af, om cannabis er skadeligt for dig at indtage, er, at cannabis aldrig bare er én og samme ting. Det kommer i meget forskellige former og med meget forskelligt indhold, som alt sammen kan påvirke dig meget forskelligt.

Du har sikkert hørt om **pot** eller **marihuana**, som det også kaldes. Det består af tørrede topskud og blade fra hampeplanten. Du kender sikkert også til **hash**, som består af harpiks fra hampeplanten

(ofte blandet med tørrede topskud), der presses til hårde plader og sælges i små klumper. Så findes der også **skunk**, som er planteforædlet hamp (forbedret hamp via krydsning af de stærkeste planter). Generelt er pot den mildeste form for cannabis, mens skunk er den stærkeste – men styrken kan variere meget i de forskellige produkter, så man kan aldrig være helt sikker på den. For ikke nok med, at der findes forskellige former for cannabis, så findes der også forskellige undertyper af de former. Noget af det, der har betydning for styrken, er eksempelvis, hvilke "ingredienser" de forskellige former for cannabis indeholder.



### Cannabinoider, hvaffor noget?

Cannabis består nemlig af mange forskellige "ingredienser". Og en stor del af de ingredienser hedder 'cannabinoider'. Dem er der faktisk over 100 af i cannabis. Cannabinoider er stoffer, som aktivt påvirker såkaldte 'receptorer' ("modtagere") i hjernen og dermed den måde, cellerne i kroppen og hjernen kommunikerer på.

To af de vigtigste og mest kendte cannabinoider er CBD (cannabidiol) og THC (tetrahydrocannabinol). CBD er et cannabinoid, som for nogle mennesker kan føles dæmpende på eksempelvis angst og psykotiske symptomer. THC er det mest

kendte psykoaktive (dvs. påvirker psyken) stof i cannabis og det, der giver følelsen at blive høj eller skæv af cannabis. Men det har også den største negative effekt af alle kendte cannabinoider. Eksempelvis kan THC fremkalde midlertidige psykotiske symptomer og angstsymptomer, og det kan svække éns evne til at lære og huske ny information. Som med alt andet er der individuelle forskelle. Fx har nogle mennesker en medfødt sårbarhed over for at udvikle psykotiske symptomer, og for dem indebærer det en større risiko at anvende cannabis med høj styrke. Andre kan måske opleve, at effekten varierer, afhængigt af om man har det godt eller fx er stresset eller ked af det.

### Om "at ryge en fed" reelt er en fed - eller en potentielt virkelig ufed - oplevelse, kan altså afhænge af mange forskellige faktorer,

bl.a. indholdet af THC og CBD, hvilket helbred man har, hvordan man selv har det, når man ryger, om man kan stole på indholdet og meget andet. Så hvad kan vi egentlig sige om, hvor skadeligt cannabis er? Det er ikke så let at svare på, men én af de ting, vi kan sige fra forskningens side, er, at cannabis-produkter med et højt indhold af THC og lavt indhold af CBD er mere skadelige (fx i forhold til angst/psykotiske symptomer og i forhold til indlæring/hukommelse) end produkter med et lavt indhold af THC og højt indhold af CBD.



### Spørgsmål til diskussion med hinanden:

Før I læste artiklen, synes I da, det var farligt at ryge hash? Og hvad tror I nu efter at have læst artiklen?





# *Mit liv med hash*

Jeg røg min første joint, da jeg var 16 år. Det skete på min første Roskilde Festival, og jeg husker ærligt ikke meget fra denne aften. Jeg har fået at vide, at jeg brækkede mig, big time.. Derefter gik der over et halvt år, før jeg røg igen. Min anden joint var sammen med min daværende kæreste og hans venner. De røg ofte. Det var en glidende overgang for mit vedkommende. Jeg gik fra at ryge en gang imellem til hver anden weekend, til at ryge hver weekend, for til sidst at ryge 3-5 joints om dagen.

Jeg er i dag 22 år, og jeg har røget hash i 6 år.

I begyndelsen føltes jointen på en måde så harmløs. Det var sjovt at ryge, det var sjovt at være helt væk, det var rart at kunne ryge sig fri for alle bekymringer. Jeg sagde ofte til mig selv: ”Hvis jeg virkelig gerne vil stoppe med at ryge, så gør jeg det jo bare”, men jeg havde ikke lyst til at stoppe.

Jeg flyttede sammen med min kæreste, i en by langt fra min familie, mine venner og mit netværk. Jeg er generelt en åben pige med gåpåmod. Men jointen derhjemme, i den dejlige varme lejlighed, foran tv’et, virkede oftest mere attraktiv end at skulle påbegynde nye bekendtska-

ber. Derudover havde jeg i forvejen alle min kærestes venner. De kom ofte på besøg, for at ryge.

Dette var da også vildt fedt for en tid. *Men når jeg var "ædru", fik jeg det værre og værre, og jeg forstod ikke hvorfor.*

Jeg havde min egen lejlighed. Jeg havde en sød kæreste. Jeg havde en masse venner. Hvorfor gik jeg og var ked af det? Dette gjorde, at jeg begyndte at ryge oftere. For når jeg røg, kunne jeg ikke mærke, hvor ked af det jeg i virkeligheden var. Jeg kunne ikke mærke den evige skam over at være fucking slidt på jobbet (hvis jeg ellers ikke var alt for slidt til overhovedet at dukke op), jeg kunne ikke mærke skammen over, at mit nærvær til familiefødselsdage og diverse arrangementer blev mindre.

Jo flere frustrationer, gamle grimme barndoms minder og nederen arbejdsdage, som jeg røg væk, desto værre føltes det at være i mig selv, når jeg vågnede. Jeg var fast besluttet om, at hashen var en hjælp, at hashen var min ven, at hashen kunne bearbejde alle de hårde følelser. Før jeg vidste af det, var jeg i et misbrug. Der gik mange år, før det gik op for mig, at når jeg røg, forsvandt alt lortet

ikke, det blev blot pakket godt og grundigt sammen og gemt væk langt inde i mig selv.

En dag fik jeg nok. Det var sgu ikke så fedt, at de sidste par år af mit ungdomsliv føltes som én lang tåge. Jeg savnede følelsen af at være klar i hovedet, følelsen af at have lyst til at stå op hver morgen, følelsen af at have ambitioner for mig selv og mit liv, og ja, følelsen af overhovedet at have lysten til at leve. På dette tidspunkt var mit selvværd helt nede, og jeg var overbevist om, at andre kunne se det på mig. Jeg gik fra min kæreste og flyttede hjem til mine forældre igen. Det er efterhånden 2 år siden. Jeg røg mindre. Men jeg røg stadig. Jeg foretrak at ryge alene.

En dag valgte jeg at fortælle min mor om mit misbrug. Mange år havde været fyldt med løgne, hele og halve, dumme bortforklaringer, og jeg var på en måde gledet væk fra mine forældre. Min mor tog det pænt, som en mor nu kan, når hendes 20-årige datter fortæller hende, at hun har røget hash i 4 år. Det var hende, der fandt U-TURN til mig. Jeg vidste med det samme, at jeg ville kontakte dem. Det var nu gået op for mig, at jeg ikke kunne stoppe af mig selv, og at jeg behøvede hjælp. Det tog mig



nogle måneder at ryge færdig og mentalt klargøre mig på at skulle åbne op for mange års ”pænt pakket væk-lort”. Men jeg gjorde det.

Jeg ringede i starten af december 2017 og fik kontakt til min nuværende rådgiver. Jeg havde ingen ide eller forventninger om, hvad jeg gik ind til. Men hvor er jeg taknemlig for, at jeg ringede derind. Jeg er taknemlig for, at jeg fortalte min mor om mit misbrug, og at jeg anerkendte, at jeg havde et.

Efterfølgende har det fået mange af mine venner til at tage stof til eftertanke. Jeg har talt åbent om mit forløb og om, af hvilke grunde jeg har valgt at stoppe med at ryge hash. Det har været hårdt. Det har været svært. Jeg har grædt mange tårer, og mange af dem har jeg ikke vidst, hvorfor jeg har grædt, men de har ventet flere år på at komme ud. Det har været forløsende, og det har været det bedste valg, jeg har truffet for mig selv i flere år. Jeg har i dag ikke røget hash i 31 dage, dette er det længste, jeg har holdt i... ja, siden den joint, jeg røg sammen med min ekskæreste som 16-årig.

Fra Anna, 22 år



# *Kære cirkler, jeg begiver mig i*

Jeg håber, I kan lære mig at tage ved lære af mine fejl.

Det her er for de gange, et nej blev et ja; det her er for den gruppe mennesker, jeg møder og ryger med; det her er for den ro og motivation, der ebber og flyder fra mig, langsomt. Jeg forsøger at være stærkere, jeg ved, hvilke vaner jeg har, hvornår jeg ryger mere, hvornår jeg ryger mindre, *jeg fravælger at forberede mig til de stunder i livet, hvor jeg er svagere. Og derfor falder jeg, igen og igen.* Ruller rundt i de samme cirkler, mit liv begår sig i, alt forandrer sig, og jeg er bare den samme. Som oftest stikker jeg først fingeren i jorden, når jeg hænger ud over afsatsen. Højt at flyve, dybt at falde. Nogle gange dypper man bare fødderne, andre gange har man ikke set overfladen i flere måneder.



**Water**

**Water**

**Wash off yesterday**

**Water**

**Water**

**Pools of sorrow, waves of joy**

**Water**

**Water**

**Have you ever seen the rain?**

**Credence**

**Clearwater**

**Revival**

**Absolution**

**Forgiveness**

**Rebirth**

**Water**

**Water**

**Wash over me**

**Water**

**Hvornår lærer jeg?**

Fra Sebastian, 24 år



Du blev hurtigt introduceret til mit liv, da du, allerede fra mine forældre var unge, var

## ***Kære Alkohol***

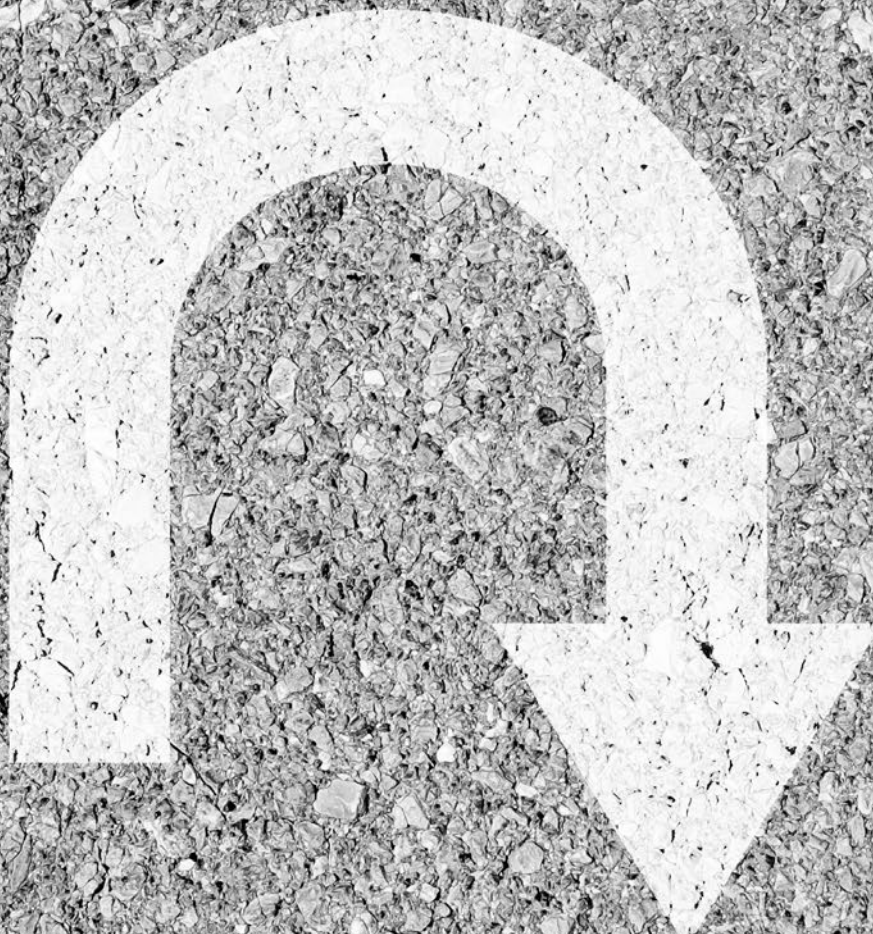
en god ven af familien. Du var i de første mange år den, som altid var der, men den, som jeg aldrig havde direkte kontakt med. Jeg tog først direkte kontakt til dig i 12-13-årsalderen. Du har aldrig været udskældt af min mor, da du selv stod hende nær, måske mere nær end jeg – måske derfor blev vi også utrolig gode venner, du og jeg. Du var til alle begivenheder i min barndom, så det var uundgåeligt, at jeg skulle introduceres tidligt.

**Kokainen kom hurtigt med i klikken, og vi havde det alle tre fantastisk,** i mange år var vi urørlige. Nu er du den eneste, der er tilbage, efter kokainen truede mig på livet og invaliderede mig med angst. Du er dog stadig en stor del af mit liv, men jeg bryder mig ikke om den indflydelse, du har haft på mig. Du har gjort mig ked af det, men du er samtidig den, som har dulmet mit konstante ubehag. Det har været svært for mig at sige nej, det har været svært for mig at holde mig til én genstand, det var alt eller intet med os to.

Ligesom igennem min barndom vil du altid være der, til fødselsdage, sene sommeraftener, til middage osv. Du er der hele tiden. Det har taget mig 3 måneder i U-TURNs aftengruppe, som varede 3½ time pr. gang, at få sat mit forhold til dig i perspektiv. Jeg blev der bevidst om, at jeg brugte dig til selvmedicinering. Uden lyv gamblede jeg med min økonomi, skole, mit job, og jeg vendte bare den anden kind til, for jeg var allermest fattet, når jeg var beruset – jeg havde brug for dig hver dag. I dag har vi fået et mere afbalanceret forhold, jeg kæmper stadig med at kunne nyde dig i små mængder og ikke drikke mig ned, hver eneste gang vi mødes. Du må forstå; alt med måde.

**Fra Simone, 24 år**





U-TURN er et behandlingstilbud til unge i København mellem 14 og 24 år, der har et problematisk forbrug af hash, stoffer eller alkohol. Anna, Simone og Sebastian har alle været i behandling hos U-TURN.





Marie Fjellerup Bærndt er antropolog og ph.d.-studerende ved Center for Rusmiddelforskning

# Alkohol. Ung. Kvinde. Muslim.

Fester og alkohol er en stor del af et dansk ungdomsliv, men gælder det også, hvis man er ung kvinde med muslimsk baggrund?

AF MARIE FJELLERUP BÆRNDT

"Vi ses i aften!" siger mange danske unge helt sikkert til hinanden fredag eftermiddag.

Weekenden ligger nær, og man kan næsten allerede smage de øl, man skal drikke sammen med de andre i aften, hvor man smider hængslerne, kysser frøer, prinser og prinsesser og skråler uskønt med på 'hvad-fa... -var-det-nu-lige-for-en-sang-vi-hørte-i-går' hele natten. "Ej, jeg var bare så fuld i fredags!" fniser du til dine veninder mandag morgen, og sammen gennemgår I minutvist, hvem der var sammen med hvem og andre 'vigtige' oplysninger fra weekendens udskjelser.

Mange danske unge beskriver lysten til at feste og drikke på en måde, der måske bedst kan beskrives som et 'kontrolleret tab af kontrol'. Ved at drikke og feste opnår man et midlertidigt kontroltab og skaber dermed en risiko - eller chance - for at gøre ting, man måske aldrig ville gøre til hverdag - til enten fortrydelse eller gevinst. Samtidig er kontroltabet 'kontrolleret', forstået på den måde, at fester ofte er planlagte, og beruselsen holder sig dermed inden for bestemte sociale rammer. Det er inden for de rammer, at unge 'lærer' sig selv at 'styre deres brandert'. Unge

mennesker opnår gennem fester og alkohol dermed en større forståelse af sig selv, omverdenen og deres sociale relationer.

## **Kvinde. Muslim.**

For unge danskere, som samtidigt også er kvinder og muslimer, er et ungdomsliv fyldt med fester og alkohol dog ikke så ligetil at være en del af. Eller nødvendigvis noget, de har lyst til at være en del af.

Nogle unge muslimske kvinder fester, andre gør ikke. Nogle drikker alkohol, andre gør ikke. Der findes ikke en stereotyp måde at være hverken muslimsk ung eller muslimsk kvinde på. Ligesom der ikke findes en stereotyp måde at være dansk ung i det hele taget:

**Nogle unge fester og drikker, andre gør ikke. Men årsagerne til, at det kan være svært at forene fester og alkohol med en tilværelse som ung, muslimsk kvinde, kan nogle gange være nogle andre end for så mange andre unge.**





### Spørgsmål til diskussion med hinanden:

*Er det et for stort tab af selvkontrol at drikke og feste? Adskiller muslimske unge sig fra andre religiøse unge, eksempelvis kristne, som måske heller ikke fester eller drikker? Hvorfor er det i det hele taget så vigtigt at feste og drikke, når man er ung?*

Det fortæller de unge, muslimske kvinder, som vi har talt med som del af vores forskning ved Center for Rusmiddelforskning.

#### Selvkontrol eller dårlig samvittighed

Blandt de unge muslimske kvinder, der ikke drikker alkohol, handler det på den ene side om deres muslimske tro og på den anden side – og faktisk i højere grad – om ikke at skuffe deres familie og lokalsamfund. Det er vigtigt for dem, at de fremstår som gode muslimske kvinder og ikke som 'dårlige piger' – fordi det kan have konsekvenser for dem både i relation til deres familie, men også i forhold til deres eventuelle ønske om en dag at blive gift med en muslimsk mand. Fester og alkohol – og det, der måske følger med, nemlig dans og flirt – står i modsætning hertil.

Derfor taler mange af de muslimske kvinder, der vælger ikke at drikke alkohol, om vigtigheden af at udøve selvkontrol, ved i det hele taget at undgå at feste og drikke. På den måde risikerer de ikke at komme til at opføre sig 'ukontrolleret' og eksempelvis danse vildt og vovet eller kysse eller måske endda have sex før ægteskabet. Selvkontrollen er vigtig for både pigerne og deres omgivelser, og de beskriver ofte, hvordan de ville få meget dårlig samvittighed over for deres familie (og til tider også over for deres tro), hvis de deltog i fester.

Så mens 'selvkontrol' for mange danske unge handler om at kunne drikke og feste, men at kunne 'styre sin brandert', så forstås 'selvkontrol' blandt danske unge med muslimsk baggrund som at kontrollere sig selv ved slet ikke at drikke.

#### Sladder

Blandt de unge muslimske kvinder, der drikker og fester, er der flere, der kan gøre det helt uproblema-

tisk, og uden at deres forældre eller venner siger eller synes noget om det. Flere har dog en underforstået aftale med deres forældre om, at det er noget, man ikke taler højt om.

Men for de unge kvinder, hvor det ikke er velanset at gøre det i familien eller i lokalsamfundet, er sladder og rygtekultur den største problematik. Det kan eksempelvis være voksne, ældre kvinder i samfundet – tantes og mødre m.fl. – som 'sladrer' og deler oplysninger med hinanden om de unge kvinder. Andre gange kan det være brødre eller mandlige bekendte eller slægtninge, som holder øje til fester og fortæller videre til familien, hvis en datter eller en søster har opført sig 'ukontrolleret' eller 'dårligt'. Sladder og rygtekultur har på den måde en kønsrelateret slagside, hvilket unge muslimske kvinder er meget bevidste om og finder både uretfærdigt og dobbeltmoralisk.

De unge muslimske kvinder, som ønsker et ungdomsliv med fester og alkohol, benytter sig derfor af forskellige strategier for at undgå at blive set og sladret om – og de opnår dermed en vis kontrol over rygterne om dem selv. Nogle af de kvinder, der bevidst fravælger alkohol og fester, gør det således blandt andet også for at håndtere sladder og omverdenens forventninger, så det i højere grad er under kvindernes egen kontrol og dermed skaber frihed for dem.

Det er således ikke uproblematisk at være ung, muslimsk kvinde i en dansk ungdomskultur med fester og alkohol, men for mange af disse unge kvinder føles det heller ikke decideret problematisk både at være en etnisk minoritet og at være en ung dansker. De finder i stedet forskellige måder at manøvrere for at skabe plads til sig selv i egne liv og i det danske ungdomsliv og samfund. Nogle gange med alkohol og fest. Andre gange uden.



# Når det hele starter for tidligt... ... og man er for ung til at passe på sig selv

AF KARINA LUISE ANDERSEN

Sara Bovin er vært på det legendariske radioprogram TVÆRS på P3, hvor unge igennem flere årtier har kunnet tale med en lyttende og forstående voksen om deres problemer. I mange år var Tine Bryld den voksne vært, som de unge følte sig trygge ved at tale med. Nu er det Sara. Og hun føler en stor omsorg for de unge, ikke mindst fordi hun selv har oplevet alt for meget alt for tidligt i sit liv.



Foto: Martin Fält/DR

Da Sara Bovin var halvandet år gammel, truede hendes far hendes mor med at smide Sara ud ad vinduet. Moderen havde lige forladt faderen på det her tidspunkt, og på den konkrete dag havde hun været på arbejde og kom derfor forbi for at hente Sara, som var blevet passet af sin far. Men faderen er helt ude af den, og han ender med at bortføre Sara i et par dage. Sådan nogle episoder har der været en del af i Saras barndom. For Saras far drak for meget. Han startede ud med at ryge heroin allerede som 12-årig. Senere gik han over til alkohol, som han kom til at kæmpe med i mange år herefter.

***"Det har jo påvirket mig utrolig meget, og det tager jo nok lidt tid, før man finder ud af, hvor meget det har påvirket én. Men der har været utroligt mange traumatiske oplevelser forbundet med min far i min barndom,"*** fortæller Sara og fortsætter:

*"Jeg husker f.eks. sådan noget med at blive taget med på værtshus i stedet for at tage ud og købe nye sko. Der har i det hele taget været en masse skuffelser og en masse utrygheder og en masse uro. Man skulle hele tiden være "på vagt" og forsøge at regne situationen ud. Jeg følte faktisk ikke, at jeg kendte ham. For mig var han*



*sådan én, der gjorde ting, man ikke måtte. Han gik over for rød lys, og han kunne finde på at tage et stykke frugt, hvis man gik forbi en frugthandler, og så bare give mig det. Og det er sådan nogle situationer, jeg bare kan huske som værende mega voldsomme, for det er jo tyveri, og i et barns verden er det jo enormt skræmmende, når voksne ikke overholder almindelige regler.”*

Sara fortæller også, at hun kunne opleve at vågne midt om natten som barn med mellemørebetændelse og ikke kunne få hjælp af sin far, fordi han var for fuld. En anden gang var hun på ferie med ham i Grækenland, og der tog han hende med på diskotek en aften, selv om hun kun var 9 år. Andre nætter under ferien lod han hende ligge alene i teltet på campingpladsen, mens han selv gik på druk. De nåede heller ikke flyet hjem til Danmark, fordi han var fuld. Da de er kommet hjem fra Grækenland, ringer en fremmed mand en dag til Sara og fortæller hende, at hendes far har skudt sig selv og er død. Sara bryder sammen i gråd og fortvivlelse, og først efter flere timer finder Sara og resten af familien ud af, at det er én af faderens venner, der har villet hævne sig på ham efter en konflikt og derfor har ringet og løjet for Sara.

### **Det ender ikke altid lykkeligt...**

Sara kan også huske gode stunder med sin far i de perioder, hvor han også selv oplever lidt stabilitet i sit liv, f.eks. når han var i et godt parforhold eller i perioder, hvor han er stoppet med at drikke. Der oplevede hun en far, som gerne ville hende, og som hun var glad og tryk ved at være sammen med.

Men de mange voldsomme oplevelser lægger en skygge over hendes barndom, og det hele kulminerer med en tur til Sverige, da Sara er 9 år gammel. Saras far er oprindeligt svensker og er på det tidspunkt flyttet tilbage til Sverige for at prøve at holde op med at drikke. Hans danske kæreste følges på den ti timers togtur med Sara op gennem Sverige. Men kæresten har også et problematisk forhold til alkohol, og på turen op til Saras far, når hun at blive meget fuld, fortæller Sara:

*”Så ankommer vi til sidst til denne her lille station i Sverige, der hedder Dälsby, som ligger rigtig langt væk, og der står min far så og tager imod os. Men han bliver selvfølgelig enormt ked af at se, at hans kæreste kommer ”stangbacardi” ud af toget, når de ligesom havde lavet en aftale om, at de ikke skulle drikke på denne her tur. Og det blev ligesom startskuddet til sådan en katten-efter-musen-ferie. Hvor de drikker sig hammerstive og er oppe at slås og alt muligt.”*

Ferien ender i kaos og gråd, og Sara oplever blandt andet sin far slås med sin kæreste og senere selv få tæsk af en anden

mand. Faderens kæreste stikker af og tager Sara med sig hen til et kollektiv, hvor kæresten viser sig at have et forhold til en anden mand. Sara søger på et tidspunkt under ferien hjælp hos en arabisk familie, der bor i nærheden, og de forsøger at hjælpe hende med at ringe til hendes mor i Danmark, men de har kun en svensk telefonbog. Da Sara endelig kommer tilbage til Danmark til sin mor efter ti dages ophold i Sverige, varer det flere år, inden hun ser sin far igen.

### **Hjertet banker for unge**

Som voksen får Sara kontakt til sin far igen, og de forsøger at opbygge en relation. Ikke mindst også som morfar til Saras datter. For som Sara siger, så kan man tilgive sin far for meget, hvis bare han er en god bedstefar for éns børn. Men i dag ser Sara ikke sin far. Det er faderens valg, blandt andet på grund af et enkelt skænderi med Saras mor, som faderen forbinder med Sara. Og det gør meget ondt på Sara, at faderen har taget det valg. At han byder hende det efter alt det andet, han også har budt hende gennem årene. Men hun har valgt at give slip på sin far og ikke kæmpe mere for at have en relation til ham.



**”... jeg ville ønske, at jeg kunne tage tilbage i tiden og måske vente med at drikke,”**



Sara er i dag 33 år og arbejder som radiovært på programmet TVÆRS. Her taler og skriver hun med mange forskellige unge, ikke kun i æteren på programmet, men også i den facebookgruppe, som TVÆRS har. Ligesom i de mange år, hvor Tine Bryld var vært på programmet, har unge mange forskellige problemer, som Sara ønsker at kunne være med til at lette for dem. Hun føler sig forbundet til unge på en helt særlig måde, måske også især fordi hendes egen barndom og ungdom var så tumultarisk.

*"Jeg har været i gang med at tage en psykoterapeutuddannelse de seneste fire år og har arbejdet med mig selv på den måde. Jeg føler, at jeg kan få vendt alle de dårlige oplevelser og bruge det til en ressource, og at jeg kan møde mennesker fra alle samfundslag i øjenhøjde. Jeg kan virkelig godt sætte mig ind i mennesker, der har været igennem nogle svære ting. Der kan jeg jo bruge alt det voldsomme, jeg selv har været igennem, som en ressource,"* siger Sara.


Hun føler også, at hun kan give nogle ting videre til de unge, så de måske ikke behøver at skabe sig mange af de samme dårlige erfaringer, som hun selv har gjort. Blandt andet på grund af sin opvækst og den tid, hun voksede op i, startede Sara nemlig med alkohol meget tidligt:

*"For mig har de dårlige erfaringer tit været alkohol kombineret med seksualitet. Da jeg var 13 år gammel, havde jeg drukket mig rigtig, rigtig fuld i noget Lambrusco sammen med tre veninder, og det endte med, at vi blev spærret inde i en kiosk og udsat for seksuelt overgreb. Og der kan man sige, at når man starter tidligt og i virkeligheden er lidt for ung til at kunne passe på sig selv, så kan det gå galt. Det er jo et meget skræmmende eksempel. Det er jo ikke alle, der bliver udsat for den slags, men det er i hvert fald en ting, hvor - når jeg tænker tilbage - jeg ville ønske, at jeg kunne tage tilbage i tiden og måske vente med at drikke,"* fortæller Sara og fortsætter:

*"Når man begynder at drikke, så føler man sig jo voksen. Det er ligesom et signal ud til verden om: "Hey, tag mig seriøst, jeg er et voksent menneske nu, der drikker alkohol og ryger cigaretter", hvis man gør det. Og det er jo lidt misforstået, fordi det er jo ikke det, der gør, at man er voksen. Og for mig var det måske den der forvirring med, at man føler, man er blevet hurtigt voksen på grund det, jeg har oplevet, men nej, det er jeg sådan set ikke. Jeg har bare ikke fået lov til at være barn og ung."*

#### TVÆRS

De unge, som Sara taler med gennem TVÆRS, har mange af de samme problemer, som unge altid har haft, fordi der er nogle alment menneskelige problematikker, som ikke forandrer sig, selv om vi lever i år 2018 fortæller Sara. Men hun føler alligevel, at der er sket så utrolig meget de senere år, blandt andet forandringer i, hvordan vi kommunikerer sammen, og at vi har fået smartphones. Men også noget andet har ændret sig, mener Sara:



***"Det har jo påvirket mig utrolig meget, og det tager jo nok lidt tid, før man finder ud af, hvor meget det har påvirket én. Men der har været utroligt mange traumatiske oplevelser forbundet med min far i min barndom,"***

*"Det her med at vokse op med så meget kaos i mit barndomshjem har jo også gjort, at min skoletid var sådan lidt kaotisk. Jeg var svagt ordblind, og jeg blev ikke erklæret egnet til at gå i gymnasiet efter 10. klasse, hvilket var en stor sorg, fordi jeg i mange år følte mig enormt dum, og hvad skulle der blive af mig, fordi jeg kunne jo ikke noget. Men det viste sig at være en fantastisk mulighed for, at jeg bare kunne gå min egen vej. Efter 10. klasse kom jeg på en produktionsskole, hvor jeg lavede radio. Og ét af mine første interviews var faktisk med Tine Bryld, fordi hun var mit store idol. Herefter kom jeg på Danmarks Radio på "Talentværkstedet", og derfra fik jeg dispensation til at komme ind på en videregående uddannelse som medie- og tv-tilrettelægger, fordi jeg havde erhvervs erfaring. Det endte med, at jeg fik en bachelor, selv om jeg ikke har taget en gymnasial uddannelse. Så på én eller anden måde har jeg fået lov til at komme igennem nogle systemer trods alt, selv om jeg ikke har været en "12-tals-pige". Og det fornemmer jeg på én eller anden måde, at det er fandme svært at kunne gøre i dag!"*



Sara tror, at én af unges største udfordringer i dag netop er, at de føler, at de skal kunne passe ind i "systemet" og i præstations-samfundet. Hun føler, at der er en stærk taber- eller vinderkultur, som alle mennesker – unge og ældre - er drevet af eller ligefrem bliver syge af.

**Hvis hun selv havde været ung i dag, så tror hun faktisk ikke, hun var nået så langt, som hun er nu, fordi hun ikke havde haft de samme muligheder for at skabe sin egen vej.**

Men hun håber samtidig, at hun kan være med til at vise unge i dag, at der kan findes en lys fremtid, også for dem, der ikke føler, at de kan præstere godt nok til samfundets krav.

**" TVÆRS er et fællesskab og et rum, hvor vi kan være sammen om det, der er svært, og hvor alle tanker og følelser og oplevelser er tilladt" – Sara Bovin**

**TVÆRS høres på P3 mandage kl. 6.00 og som podcast på [dr.dk/p3/tvaers](https://dr.dk/p3/tvaers).**

**Du kan i facebookgruppen 'Tværs - Du er ikke alene' være i dialog med Sara Bovin og andre unge, ligesom man lidt mere privat kan skrive til [tvaers@dr.dk](mailto:tvaers@dr.dk).**

**Læs mere om 'Tværs' på [dr.dk/tvaers](https://dr.dk/tvaers).**



# Hiphoppen er blevet forelsket i angstmedicin:

*Velkommen  
til Xanax-  
genera-  
tionen*





Efter årtier, hvor hiphop-kulturen eksklusivt dyrkede hash, har en generation af unge rappere taget hårde stoffer som Xanax, MDMA og hostesaft til sig. Udviklingen har allerede krævet døds ofre – og den har også ramt Danmark.

AF KRISTIAN KARL

Hiphopkulturen har egentlig altid været rimelig konservativ, når det kom til stoffer. Men de seneste år har hiphoppens forhold til hårde stoffer ændret sig.

I løbet af 10'erne har rappere som Lil Wayne populariseret hostesaft (den såkaldte *lean*), stjerner som Future har forelsket sig i MDMA – og senest har en række helt unge rappere kastet sig ud i et heftigt misbrug af angstmedicinen Xanax: Mød Soundcloud-rap-generationen.

Soundcloud-rapperne er en række helt unge kunstnere, der ofte kan spottes ved, at ordet 'Lil' indgår i deres navn: Lil Pump, Lil Peep, Lil Uzi Vert og Lil Xan.

Men ud over navnenes lighed er der også en anden ting, der kendetegner alle de ovennævnte rappere. De dyrker nemlig alle angstmedicinen Xanax i deres tekster – Lil Xan har endda opkaldt sig efter stoffet.

Generationen omkring den kun 17-årige Lil Pump er børn af folk som Lil Wayne og Future, der blandt andet har skrevet sangen 'Xanny Family'. I deres univers indgår stoffer lige så naturligt som en slurk øl for en gennemsnitsdansker.

Det har ført til situationer, som da Lil Pump fejrede sin første million følgere på Instagram ved at poste et billede af en Xanax-formet kage.

## For i Lil Pumps univers er livet en lagkage – og Xanax er glasuren på toppen.

Dén glade stofkultur har også fået sine første danske repræsentanter i form af Baby Bino og Louis Valuta, der ligesom de amerikanske forbilleder rapper om de såkaldte *Xans*. Førstnævnte har nylig sluppet singlen 'Bræt', som er slang for Xanax, mens sidstnævnte kalder sig 'Mr. Xanax Bars'.

Men for andre, som Lil Peep og Lil Uzi Vert, er Xanax ikke festens højdepunkt – det er en kur mod angsten, der kommer dagen efter. Dén mørke side af Xanax blev pludselig meget virkelig i slutningen af 2017, hvor Lil Peep døde af en overdosis, fordi hans Xanax var blandet med det potentielt dødelige stof Fentanyl.

Pludselig havde den unge hiphop-generation mistet en af sine mest lovende unge talenter, og det fik folk som Lil Uzi Vert (der rapper om Xanax på verdenshittet 'XO Tour Life') til at boykotte stoffet. Flere andre tilsluttede sig – selv Xanax-ambassadøren Lil Pump.

Hiphop og stoffer var et dødeligt mix i Lil Peeps tilfælde. Tiden vil vise, om rapperens tragiske død har skabt et større opgør med Xanax i hiphop-kulturen.







# Gammel rap på nye piller?

Ansigtstatoveringer, nervepiller, punkattitude, overfald og selvmordstanker. Den seneste bølge af amerikansk Soundcloud-rap har skabt overskrifter – om misbrug, vold og i det hele taget en grænsesøgende, farverig, men også selvdestruktiv livsstil udpenslet af de populære rappere i tekster, videoer og på de sociale medier.

AF MADDS KROGH

Ikke mindst den 21-årige rapper Lil Peeps død i november sidste år genererede medieomtale. Rapperen døde forud for en koncert i Tucson, Arizona, af en overdosis Fentanyl og Xanax, men med andre stoffer i blodet: marihuana, kokain samt en lang række medicinske præparater. Og dødsfaldet kunne ses som en kulmination på både det misbrug af Xanax og den kredsen om depression og selvmord, som Lil Peep delte med kolleger som XXXTentacion, Lil Uzi Vert og \$uicideboy\$.

Samtidig er der imidlertid også meget ved den verserede Soundcloud-bølge, som peger bagud mod tidligere trends i hiphoppens og rapmusikkens fyrreårige historie, og det gælder ikke mindst den kunstneriske fokusering på stoffer.

## Cracked up

Det er umuligt at forstå 1990'ernes gangstarap og dermed hiphoppens etablering som kommerciel og populærkulturel stormagt uden den crack-epidemi, som hærgede USA gennem 1980'erne og ind i det følgende årti. Crack (specielt tilbe-

redt kokain, der kan ryges, red.) gjorde kokain tilgængeligt for mindrebemidlede grupper i det amerikanske samfund. Mens det foretrukne stof ved start-1980'ernes hiphopfester havde været englestøv (Phencyclidin), eksploderede nu et crack-misbrug i de amerikanske storbyers ghettområder, mens landets fængsler fyldtes med afroamerikanske mænd (i en rapport fra 1990 anslås det, at hver fjerde i denne gruppe var enten fængslet eller prøveløsladt).

Tidlige rap-klassikere som Grandmaster Flash and the Furious Fives "White Lanes" eller Public Enemys "Night of the Living Baseheads" advarer mod misbruget – i Public Enemys tilfælde med et ordspil på horrorfilmen "Night of the living dead" fra 1968. Det vil sige med en sammenligning af junkier (baseheads) med zombier. Samtidig har den banderelaterede livsstil og de værdier, som præger gangstarapen – dvs. forherligelse af kriminalitet, sexism, materialisme osv. – tæt forbindelse med den sociale katastrofe, som crack havde været med til at skabe. Og dealere

og junkier indgår da også på linje med pimps, hos og gangstere i det univers, som beskrives af artister som N.W.A, 2Pac, The Notorious B.I.G, Snoop Dogg mfl. – nogle gange kritisk, som i Ice-Cube's call-out til "y'all dope dealers ... You're as bad as the police, cause ya kill us" i nummeret "Us" fra 1991; andre gange forstående, som i The Notorious B.I.G's forsvar for sin egen tidligere pusher-virksomhed i nummeret "Juicy" fra 1994. Selv en senere og mindre gangsta-præget kunstner som Kanye West rapper om at være tvunget til at sælge crack i nummeret "We don't care".

Man finder også i 1990'ernes rapmusik talrige lovprisninger af artisternes eget forbrug af især marihuana, som titlen på Dr. Dres klassiske G-funk-album *The Chronic* fra 1993 er slang for. Men også ecstasy hyldes af fx The Roots, The Notorious B.I.G. og Jay-Z. Faktisk øges omtalen af stoffet i de første år efter årtusindeskiftet – fx i kraft af Missy Elliots tredje album *So addictive* med nummeret "X-tasy".



A\$AP Rocky - Foto: CHAD BATKA/ Ritzau Scanpix

### Misbrugsrap

Det er også efter årtusindeskiftet, at referencer til purple drank begynder at dukke op på amerikanske rapudgivelser – fx hos Three 6 Mafia, Lil Wayne, A\$AP Rocky, Future og Big Moe. Purple drank kendes også som sizzurp eller lean og består af en blanding af sodavand og ho-stesaft (indeholdende opioidet kodein).

Med rappernes promovning spredtes kendskabet til blandingen blandt amerikanske unge, og udviklingen foregriber for så vidt den aktuelle forbindelse mellem Soundcloud-rap og misbrug af Xanax og andre 'prescription drugs'. Det gør den også, hvad angår prominente ofre, idet den Texas-baserede rapper Pimp C's død i december 2007 tilskrives hans misbrug af purple drank.

Man kan diskutere, om Soundcloud-rappens aktuelle promovning af stofmisbrug er værre – mere omfattende, afhængighedsskabende eller med større skadevirkninger – end tidligere artisters promovning af fx purple drank.

### Og i den forbindelse skal tilføjes, at ingen selvsagt bliver misbruger af at lytte til musik eller se musikvideoer.

Ydermere fik Lil Peeps død faktisk andre Soundcloud-rappere som fx XXXTentacion og Lil Uzi Vert til offentligt at fordømme Xanax.

Samtidig illustrerer udviklingen imidlertid i et mere overordnet perspektiv en bevægelse, hvor synet på stoffer er skiftet – fra 1990'ernes fremstilling af crack som en uomgængelig del af livet i amerikanske storbymiljøer eller marihuana som rekvisit i portrætteringerne af det ghetto-glamourøse gangsterliv til førstepersonsberetninger om rekreativt stofmisbrug ledsaget af skader og afhængighed.

En udvikling, hvor rollen som kritiker, gangster eller dealer synes skiftet ud

med rollen som bruger eller måske ligefrem misbruger, og dermed en udvikling i retning af kontroltab. Her udgør Soundcloud-rappen et foreløbigt klimaks, hvor hiphoppens traditionelle praleri, fest og attitude-mani suppleres med depression, selvmordstanker og misbrug.

---

**Rapperen XXXTentacion – med det borgerlige navn Jahseh Dwayne Onfroy - døde 18. juni 2018. Han blev skudt i Deerfield Beach, Florida, og blev kun 20 år. Han blev det andet dødsfald blandt Soundcloud-rapperne på mindre end ét år.**

---





# Nogle unge bruger mere end deres hjerne for at præstere

Receptpligtig medicin udskrives af en læge. Men i 'præstationsamfundet' løber nogle unge risikoen og bruger medicinen til andet end det, den er beregnet til.

AF JEANETT BJØNNES OG LEA TRIER KRØLL

Hvilke konsekvenser kan der være af det øgede fokus på 'præstation' og hurtig uddannelses gennemførelse, som blandt andet de senere års uddannelsesreformer har bidraget til? Det er et spørgsmål, som både medier og forskning har været optaget af de senere år. Mange uddannelsesinstitutioner i Danmark "brander" sig som steder, hvor man kan blive 'den bedste', ja, faktisk nogle steder 'i verdensklasse'. Vi ser i stigende grad dette styrke en idé og et indforstået krav om, at alle kan blive bedst, hvis man vælger og gør "alt det rigtige" og ikke "spilder sin tid".

På Center for Rusmiddelforskning har vi talt med danske unge, som har prøvet at bruge medicin for at præstere bedre på deres uddannelse.

## Kan man tage medicin for at leve op til krav og forventninger?

Vi har talt med unge, som er raske, men som alligevel bruger receptpligtig medicin. Det gør de i ønsket om at håndtere udfordringer, de møder under deres uddannelse. Flere føler, at deres egne og omverdenens krav kan være så svære at leve op til, og de ser medicin som et muligt strategisk middel til at håndtere tvivlen, om de kan leve op til dem.

Men den medicin, de bruger, er ikke medicin, som er lavet til formålet. Det kan være receptpligtig medicin, som lægen udskriver for helt andre ting, såsom ADHD, og som nogle unge udveksler eller køber af hinanden og bruger for f.eks. at kunne koncentrere



sig bedre. Det kan også være medicin, som lægen udskriver mod eksamensangst, f.eks. hjertemedicinen Betablokkere.

### **I begge tilfælde bruger raske unge receptpligtig medicin - som er produceret med henblik på at kurere sygdomme - til at håndtere udfordringer, de møder under deres uddannelse.**

Nogle unge opfatter denne form for medicinbrug som en acceptabel strategi for at nå de mål, de har med deres uddannelse og i tilværelsen. De fleste, vi har talt med, er dog langt mere ambivalente: de føler på den ene side, at de er 'nødt' til at bruge medicin, men på den anden side føler de ikke, at det er moralsk i orden.

#### **Grænserne for "det normale" skubbes og skaber utryghed**

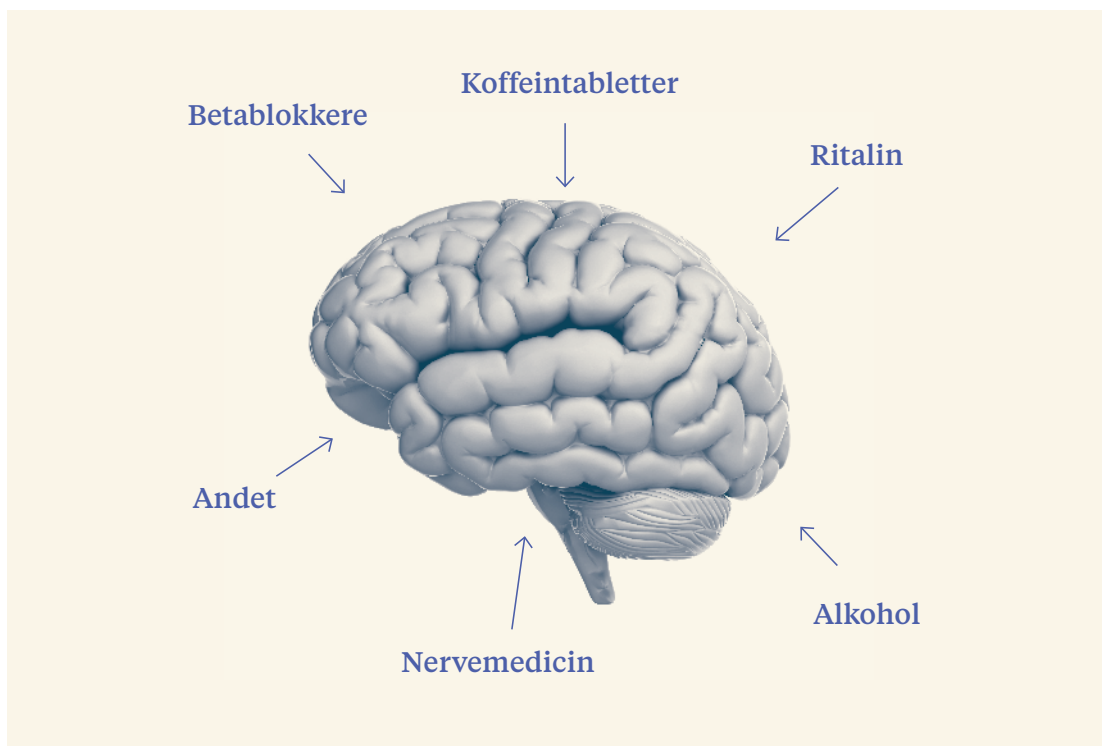
I sin bog 'Præstationssamfundet' fra 2016 beskriver den danske sociolog Anders Petersen, at det 'at

præstere' er blevet et samfundsideal både i forhold til uddannelse og privatliv. Dette ideal kan skabe et præstations- og et tidspres for mange. De føler, de både skal præstere i samfundet og være gode studerende, men også i privatlivet på den måde, at de skal opnå 'det gode liv'. Flere af de unge, vi har talt med, forestiller sig, at deres brug af medicin kan være en måde at bekæmpe usikkerhed og angst for at mislykkes og at være ineffektiv og "spilde tiden".

Louise (21 år) fortæller, at hun egentlig føler, at hun godt kan leve op til de krav, hun stiller, men at hun alligevel føler sig på usikker grund:

*"Det gik jo godt til de der eksamener. Men den blev bare ved med at være i baghovedet; hvad hvis det nu ikke gør?"*

Derfor, siger hun, bruger hun ADHD-medicin for at kunne sove mindre, spare tid og samtidig føle, at hun arbejder effektivt. Medicinen ser hun som en slags forsikring imod fiasko.



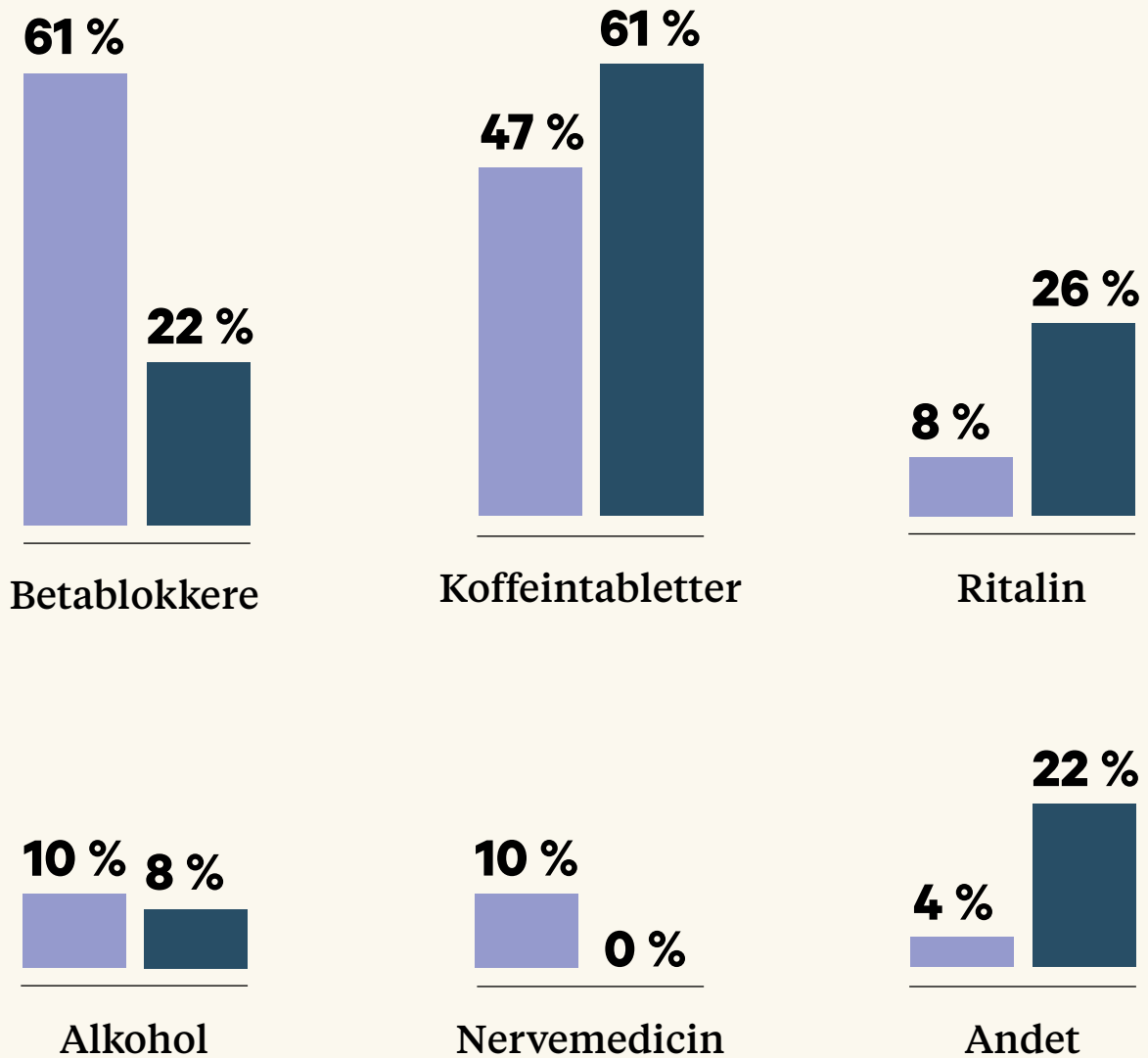
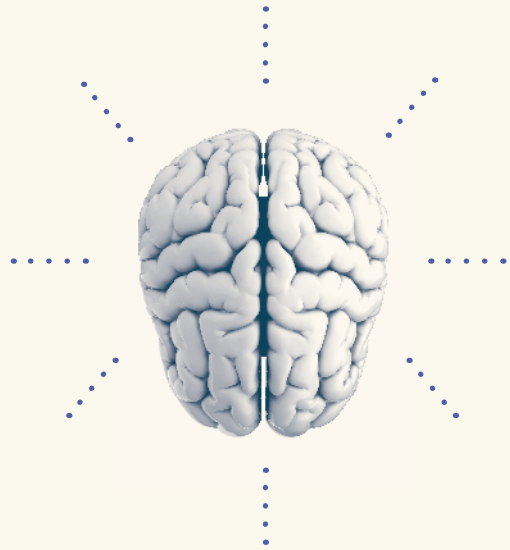


I Djøfs studielivsundersøgelse fra 2017 svarede 1581 adspurgte unge på, om de havde prøvet at bruge, hvad de betragter som "præstationsfremmende midler" under deres universitetsstudier.

**7 % svarede ja, herunder 51 kvinder og 51 mænd.**

Blandt disse 102 unge er der store forskelle på, hvad kvinderne og mændene havde prøvet at bruge:

Kvinder ● Mænd ●



Kilde: Djøfs studielivsundersøgelse 2017

### Et moralsk dilemma – mellem krav og idealer

Selvom det at bruge medicin for at trives og få det bedre i både krop og sjæl i mange sammenhænge er blevet mere accepteret og 'normaliseret' i vores samfund i dag, er mange af de unge, vi har talt med, af flere årsager ambivalente omkring deres egen brug af medicin til præstation. Ikke kun fordi det er ulovligt at dele, bruge og købe receptmedicin uden en læges anvisning, men de betragter det også som en form for doping, og nogle synes, det er skamfuldt ikke at kunne klare sig uden at 'snyde'. Ofte taler unge ikke med andre om deres medicinbrug, også fordi de er bange for at blive dømt som 'svage'. Medicin til præstation bliver derfor ofte en individuel og tavs håndtering af tvivl og udfordringer i uddannelsessystemet.

Samtidigt er mange af de unge kritiske over for det uddannelsessystem, de føler, presser dem. De ønsker sig mindre pres på karakterer og mere tid til at fordybe sig og lære. Men selv dem, der er kritiske over for præstations-orienteringen, kan ikke se sig ud af presset, for de er stadig bange for ikke at lykkes: For hvad nu hvis de ikke kommer ind på drømmestudiet eller får drømmejobbet?



#### **Spørgsmål til diskussion med hinanden:**

*Hvad tænker du om balancen mellem de krav, du oplever, og det, du kan præstere? Kunne du selv finde på at bruge receptpligtig medicin, der ikke var udskrevet til dig, eller bruge den til andet end det, den var udskrevet til? Hvad taler for, og hvad taler imod? Hvad kunne du tænke dig, at politikere og meningsdannere gjorde med hensyn til receptpligtig medicin, som unge bruger i ønsket om at forbedre deres præstationer? Skal der lovgivning, en forebyggende indsats eller en anden offentlig debat og politik til?*



### **Informanter søges:**

Forsker Jeanett Bjonness skal i november 2018 i gang med et nyt forskningsprojekt, som omhandler gymnasieelever og brug af medicin i forbindelse med uddannelse. Hvis du er gymnasieelev og har erfaringer med at bruge medicin for at trives eller præstere bedre, vil Jeanett meget gerne invitere dig til en uforpligtende samtale. Det foregår helt anonymt. Skriv til: [jb.crf@psy.au.dk](mailto:jb.crf@psy.au.dk)



# De forbudte nætter



Kan man forbyde unge at gå i byen, fordi de tager eller er i besiddelse af illegale stoffer? Og hvad sker der, hvis man gør?

AF THOMAS FRIIS SØGAARD

I Aalborg har man Jomfru Ane Gade. Det er en gade, som de fleste i Danmark kender som den ultimative festgade. Her kommer unge fra Aalborg - og faktisk tit fra hele landet - for at feste og gå i byen. Men i Aalborg har myndighederne også oplevet, at for mange unge tager illegale stoffer, når de går i byen. Det har man villet gøre noget ved. Derfor har man indført noget, der hedder 'udvidede restaurationsforbud'.

Et restaurationsforbud er en administrativ sanktion, som politiet kan give dig, hvis du har begået en strafbar handling på f.eks. en natklub eller en bar. At få et restaurationsforbud betyder normalt, at du ikke må vise dig i op til to år på den pågældende 'restauration', hvor den strafbare handling er begået. En strafbar handling kan eksempelvis være salg af stoffer eller det at være i besiddelse af stoffer til eget brug. Man kan dog ikke få forbud for at være påvirket af illegale stoffer, da det at være påvirket i sig selv ikke er en lovovertrædelse i Danmark, medmindre man kører bil.

I nogle byer kan politiet også give et såkaldt 'udvidet restaurationsforbud'.

I Aalborg betyder det, at en person er udelukket fra stort set samtlige natklubber og barer i og omkring Jomfru Ane Gade i hele to år. Overtræder man forbuddet, koster det 1500 kroner første gang, 2000 kroner anden gang, og i sidste ende kan overtrædelse af forbuddet udløse fængselsstraf.

Indførelsen af de såkaldte 'udvidede restaurationsforbud' har betydet, at rigtig mange unge har haft forbud mod at gå i byen i Aalborg i lange perioder. På Center for Rusmiddelforskning har vi netop lavet et forskningsprojekt, som undersøger, hvordan det føles for unge at blive ekskluderet fra at kunne gå i byen med vennerne.

## Hvad betyder det for unge ikke at kunne gå i byen?

En af grundene til, at myndighederne i stigende grad gør brug af sådan nogle tiltag som restaurationsforbud, er, at man mener, at det kan have en stor afskrækkende og kriminalpræventiv effekt på unges adfærd i nattelivet. Man tænker, at unges frygt for at blive frataget muligheden for at gå i byen og feste på deres foretrukne natklub eller bar vil betyde, at de vælger ikke at sælge, købe eller tage stoffer i nattelivet.

Men det er langt fra altid sikkert, at unge reagerer sådan. Det er heller ikke sikkert, at forbudsdomte unge overhovedet vælger at overholde deres forbud. Vi talte eksempelvis med Troels, som sagde:

*"Jeg synes bare... 2 år... det virker håbløst. Det er ikke en gang skræmmende, det er bare håbløst. Så kan man lige så godt bare sige 'fuck det', tænker jeg".*

Vi talte også med Nikolaj:

*"Jeg var i byen, weekenden efter jeg fik forbuddet. Der var ingenting. En måneds tid efter mødte jeg tre betjente. Én af dem var ham, der havde taget mig. Jeg var lige ved at gå ind i ham. Han kunne ikke kende mig. Ja... så jeg går bare i byen, som jeg har lyst til. Jeg skænker næsten ikke forbuddet en tanke, når jeg går i byen".*

For andre unge har det at få et udvidet forbud dog givet stof til eftertanke, og nogle fortrød, at de havde taget stoffer med i nattelivet. Som et eksempel på dette forklarede Kent:



*"Jeg fortryder det selvfølgelig. Jeg kunne aldrig finde på at tage stoffer med i byen igen. Det gør jeg ikke. Jeg har lært af min straf. Jeg synes, man godt kunne nøjes med et år eller et halvt år; der kan man allerede nå at fortryde".*

Når nogle unge vælger at overtræde deres forbud, skyldes det somme tider, at de bliver opmuntret og presset til det af deres venner. Philip fortæller:

*"Jeg prøvede at holde mig væk [fra Jomfru Ane Gade], men mine venner ville gerne i 'Gaden', og så pressede de mig rigtig meget. Når jeg bliver fuld, så er der så mange, der lokker en. Venner, der siger: 'Ej, kom nu, du bliver ikke taget'. Jeg prøver, men når de bliver ved, så kan jeg godt finde på til sidst at give op: 'Aaarg, okay så...'"*

**At gå i byen med vennerne er et vigtigt element i mange danske unges sociale liv. Nogle af de unge, vi talte med, fortalte os, at**

**det var alt, livet handlede om for dem. For nogle af de forbudsdømte havde det derfor store følelsesmæssige konsekvenser ikke at måtte tage ind til Jomfru Ane Gade.**

Det fortalte Sofie os om:

*"En weekend, hvor vi havde festet helt vildt til forfest, og de andre tager i byen, og jeg sidder stadig ved bordet, og musikken slukker, døren smækker. De er gået, og jeg sidder alene. Jeg var sådan: 'Jeg kan ikke det her...'"*

Selvom truslen om at kunne få et forbud mod at kunne gå i byen i nogle tilfælde kan have den forebyggende effekt, at nogle unge undlader at tage stoffer i nattelivet, så har forskning vist, at det i nogle tilfælde også kan forstærke unges farlige brug af stoffer. Som et eksempel på dette har den australske forsker Kane Race påvist, at brugen af narkohunde og forbudssanktioner i nattelivet nogle gange kan få unge til hurtigt at sluge (for store mængder) illegale rusmidler, hvis de frygter, de er ved at blive opdaget af politiet eller dørmændene. Brugen af forbud kan derfor være et tveægget sværd.



#### Spørgsmål til diskussion med hinanden:

Hvad mener du: Er det en god idé at forbyde unge, som bliver taget med stoffer til eget brug, at gå i byen? Eller som bliver taget i at sælge/købe stoffer? Har du selv oplevet stoffer i nattelivet, og hvad synes du, man skal gøre ved det? Føler du dig mere tryk/utryk ved personer, der er påvirkede af alkohol, end folk, der er påvirkede af stoffer? Eller er det stort set det samme?







# En tur i byen eller ”rundt om havnen”?

## Drikker unge på landet anderledes end dem i byen?

AF MARIA DICH HEROLD

Formuleringen 'at gå i byen' siger det hele. Det er noget med at bruge byrummet som et sted, hvor man kan feste og drikke sammen. Måske mødes man til forfester eller større fester inden, men man ender ofte det samme sted, nemlig på byens natklubber eller barer. Men hvad gør unge så, som bor på landet, hvorfra der er langt til det nærmeste diskotek? Hvordan drikker de sammen? Det har vi undersøgt i et forskningsprojekt på Center for Rusmiddelforskning, hvor vi har talt med 140 unge mellem 18 og 25 år, som bor forskellige steder i Danmark.

### Er man kun ”rigtig” ung i byen?

For mange danske unge er de større danske byer de steder, de flytter hen, når de flytter hjemmefra, skal til at klare sig selv og begynde en videregående uddannelse. Mange unge flytter i den forbindelse væk fra landområderne og bliver 'ung med andre unge', som har truffet det samme valg, som de selv har. Det vil sige, at man lever et liv, hvor man måske ikke er helt så etableret, som mange unge på landet er det. Eksempelvis bor man måske på kollegie

sammen med andre unge eller i delelejlig-heder, og man tjener ikke en voksenløn, men lever af SU og studiejob.

**De unge, der vælger at blive i landområderne, ses ofte på som nogle, der ”gror fast” og bevæger sig direkte fra barn til voksen med ”villa, Volvo og vovhund”.**

**De er ikke rigtig unge. Sådan er fordommene i hvert fald. Måske har du dem også selv? Eller måske har du følt dem, fordi du er blevet boende i et landområde?**

Men, ungdomsliv findes og udfolder sig naturligvis også på landet!

I de større byer, hvor der findes et dynamisk og varieret natteliv, er der ofte

gode muligheder for at finde lige netop den bar eller den klub, som passer til ens temperament, stil, humør og venner. De unge, der bor i byerne, fortæller, at de går derhen for at feste, drikke, danse, score og møde nye mennesker. Men hvad gør de unge, som bor på landet? Der er sjældent noget egentligt, og da slet ikke et varieret, natteliv. Eller også er det måske langt væk, og dermed besværligt og dyrt at komme frem og tilbage.

### ”Så får vi lige en enkelt...”

Selvfølgelig holder unge, der bor på landet, også forfester og planlægger byture ligesom unge, der bor i byen - bare med *noget* længere transport og mere planlægning.

Men på samme tid fortæller de unge på landet også, at når de drikker alkohol sammen i lokalområdet, så er de ofte mere spontane omkring det: De møder hinanden tilfældigt, besøger hinanden spontant, snakker om livet og hverdagen og får ofte ordnet eller fikset noget praktisk - og så tager man lige en enkelt øl (eller lidt flere)

**”Herude er det sådan, at der ringer kammeraten: ”Skal vi lige en tur rundt om havnen?” Så ved man godt, hvad klokken den har slået...”**



#### **Spørgsmål til diskussion med hinanden:**

Kan du bedst associere dig selv med landet eller byen? Hvordan tror du, pigerne på landet drikker sammen, hvis/når de ikke er håndværkere? Hvilket tilhørsforhold har du til der, hvor du bor, og betyder det noget for, hvordan du drikker alkohol sammen med dine venner?

imens. Man mødes altså ikke nødvendigvis for at drikke sig beruset, men for at 'catche up' på hverdagslivet og føle sig forbundet med lokalsamfundet og vennerne. Og netop dette spiller øllen (eller øllene) en central rolle i.

Jesper er én af de unge, vi har snakket med, som har valgt at blive boende på landet. Ligesom mange af de andre fortalte han om det her med at 'tage en enkelt' sammen med kammeraterne.

Jesper fortæller:

*”Herude er det sådan, at der ringer kammeraten: ”Skal vi lige en tur rundt om havnen?” Så ved man godt, hvad klokken den har slået. Jeg kører aldrig over og henter min kammerat og kører en tur rundt om havnen uden lige at køre over og hente en sixpack først. Og så kører vi lige en tur rundt om havnen, får en enkelt øl, og så snakker vi om hverdagen. Og så lige finde ud af, hvad vi skal lave, og det kan vi lige kigge på...”*

Jesper fortæller, at de fleste af hans venner er dygtige til at bruge hænderne, ligesom han selv er, og at det er netop dette, der danner rammen om den måde, han er sammen med vennerne på. Han fortæller også, at dem, han hænger ud med, ikke nødvendigvis har samme alder, som han selv har. Nogle er yngre, nogle er ældre, og nogle er jævnaldrende.

Men dette betyder selvfølgelig ikke, at alle unge, som bor på landet, bruger deres lokalområde, drikker alkohol eller hænger ud med vennerne på samme måde, som Jesper gør det.

#### **'Born and raised' på landet**

Hvad Jesper fortæller, beskriver ret fint omgangsformen og alkoholkulturen blandt i hvert fald nogle af de unge, vi har snakket med, som bor på landet. Det er ret meget noget for mænd og også ofte noget med at kunne noget håndværksmæssigt. Men hvad gør det så ved de unge mænd, som måske ikke er så "håndværkeragtige"? Eksempelvis hvis de er mere "gymnasieagtige"? Det fortæller

Krister om. Han er ung i Vestjylland, går på gymnasiet og har ingen planer om at blive boende i sit lokalområde.

*”Det er accepteret og normalt at drikke på den måde her i Vestjylland [læs: som Jesper beskriver det]. Men jeg har distanceret mig selv fra det. Siden vi gik ud af folkeskolen, har jeg næsten ikke set mine gamle venner fra dengang, fordi den måde, de er sammen på over to øl nede på den lokale... altså, vi er ikke uvenner, vi er bare blevet meget forskellige.”*

Og sådan er der også nogle unge på landet, der har det. De planlægger at flytte væk, mens andre vælger at blive boende – og så er der dem, der flytter, men gerne vil tilbage igen efter endt uddannelse. Uanset, så betyder det selvfølgelig, at mange af de unge, der bor i byerne, oprindeligt kommer fra landet.

Unge lever altså et ungdomsliv, som ofte involverer alkohol, uanset om de bor på landet eller i byen. Men den måde, de hænger ud med hinanden og drikker på, knytter sig i høj grad til det sted, de bor, mens man er ung, og ikke, hvor man kommer fra.



# Drikker danske unge stadig mest i Europa?

Og hvad er det med unge og alkohol?  
Er det vikingerne, der spørger?

AF JEANETTE ØSTERGAARD



Sammenlignet med unge i resten af verden drikker danske unge alkohol i en tidlig alder, de drikker først og fremmest for at blive fulde, og de drikker mere end alle andre unge i Europa. Det har vi hørt fortalt mange gange, men er det rigtigt?

Ja, for siden 1995 har Danmark faktisk haft europarekorden i fuldskab, når det blandt andet gælder, hvor ofte de unge drikker over fem genstande ved samme lejlighed, samt alder første gang, de nogen sinde er fulde.

Danmark ligger sammen med Estland, Letland, Slovakiet og Storbritannien i toppen af listerne, fordi én ud af hver femte unge var fulde første gang som 13-årige eller yngre. I andre lande, som fx Island og Italien, gælder det samme kun for hver 20. ung.

## Hvorfor drikker danske unge så meget?

Danmark ligger i et krydsfelt mellem en såkaldt 'våd alkoholkultur' og en 'tør alkoholkultur'. En 'våd' alkoholkultur har man eksempelvis i Sydeuropa, hvor man har tradition for at drikke alkohol – primært vin - til hverdag, specielt i forbindelse med måltider. Målet for sydeuropæere med at drikke alkohol er derfor ofte ikke beruselse.

En 'tør' alkoholkultur betyder, at alkohol primært drikkes i forbindelse med fest og i weekenden. Denne form for alkoholkultur ser man meget i Nordeuropa, hvor man især har tradition for at drikke øl, og hvor man samtidig – specielt i Sverige og Norge – har haft høje skatter på alkohol og begrænsning af salgssteder, fx det svenske 'Systembolaget'.

I 2004 blev det forbudt at sælge alkohol til unge under 16 år i butikker, men Danmark er dog stadig i dag ét af de lande, som har den mest liberale alkohollovgivning, da man i de fleste andre europæiske lande skal være 18 år for at købe alkohol i butikkerne.

Forskningen viser, at i lande uden aldersgrænse for at købe alkohol har unge en langt større risiko (fire gange så stor) for at drikke ofte i forhold til lande, som har en aldersgrænse på 20 eller 21 år. En vigtig forklaring på, hvorfor danske unge drikker så relativt meget alkohol er altså, at alkohol er let for unge at få fat i.

## Vi er jo vikinger!

Ud over lovgivning er der en anden vigtig forklaring på, hvorfor danske unge drikker meget, nemlig vores kultur. Unge, som bor i lande, hvor voksne drikker meget alkohol, har også en større risiko for at have drukket sig fulde (tre gange så stor) end unge fra lande, hvor voksne har et lavt alkoholindtag.



## I Danmark har der længe hersket en opfattelse af, at alkohol og det at drikke sig fuld, er noget, vi har gjort siden vikingetiden.

Det er en holdning, som vi også op gennem 90'erne finder udbredt blandt forældre, idet forældrene i langt overvejende grad støttede unge i at lære at drikke alkohol på en fuldskabsorienteret måde i en relativt tidlig alder. I dag er mange unge lidt ældre, når de drikker sig fulde første gang, end man var i 90'erne. Men da man fortsat har som mål at drikke sig til beruselse, har de unge og deres forældre samme dagsorden: Nemlig at de unge kommer hurtigt gennem den risikofyldte fase, hvor de eksperimenterer med, hvor meget alkohol de kan tåle.

Opfattelsen er, at danske unge nærmest ikke har noget valg. Hvis de vil begå sig socialt, skal de lære at blive habile alkoholforbrugere. Og vejen dertil går for de flestes vedkommende gennem nogle velkendte "skæverter": Kvalme, utilpashed, brækture og "blackouts" – og for enkeltes vedkommende også en tur på hospitalet til observation eller udpumpning.

Derfor føler forældrene, at hvis de nægter deres børn at prøve sig frem med drikkeriet, så ville de fratage dem adgangen til det sociale liv, og forældrene støtter derfor gerne deres børn i en slags udtalt proces, som er inddelt i tre faser:

**Fase 1:** De unge skal lære, *hvor meget og hvad* de kan drikke for at opnå en behagelig effekt.

**Fase 2:** De unge skal lære at skelne mellem forskellige måder at være fuld på, eksempelvis "lidt", "meget" eller "for" fuld.

**Fase 3:** De unge skal lære at nyde de behagelige virkninger af alkoholen, nemlig et 'kontrolleret tab af kontrol'. Dette kontrollerede tab af kontrol er for de fleste unge da også formålet med at drikke sig fuld, for hvis de ikke kan "styre deres brandert", risikerer de at miste social status. Det er bare ikke fedt at være *for* fuld.

Selv om danske unge internationalt set ligger højt i målingerne for alkoholforbrug, så er andelen af unge, som både drikker alkohol, og som har drukket sig fulde, faldet i Danmark siden slutningen af 1980'erne. Det er fortsat som 15-årige, at unge i Danmark starter med at drikke alkohol. Men færre drikker sig i dag reelt fulde i den alder, end man gjorde for 20-30 år siden.



### Spørgsmål til diskussion med hinanden:

*Hvornår var du rigtig fuld første gang? Synes du, danske unge drikker for meget? Hvornår føler du, at du har drukket for meget? Hvad synes dine forældre om, at du drikker?*





# Mor og far (drikk)er for meget

I unges liv kan rusmidler fylde mere og andet end det, de måske selv indtager eller hører om. Mange unge må nemlig leve liv med hårde oplevelser med forældre eller søskende, som har et problematisk forbrug af alkohol eller stoffer. Derfor skal vi i dette blad ikke kun høre om unges eget liv, men også om unge, som har familiemedlemmer, der drikker for meget alkohol, ryger meget hash eller indtager stoffer.



# Kære dig, der læser

Jeg kan faktisk huske det meste af det, der skete i min barndom, men det sørgelige er, at det er meget få positive ting, jeg kan huske.

Min mor og far er hardcore misbrugere, og jeg blev anbragt i plejefamilie som 2-årig, og det var det bedste, der kunne ske for mig, og jeg er evigt taknemmelig. Men jeg var stadig meget sammen med min mor, flere dage om ugen. Min far sad i fængsel for bl.a. røveri.

De første år forsøgte min mor at modstå de hårde stoffer, men det var umuligt, når hun havde kærester, der på ingen måde var gode for hende. Jeg husker specielt én, der var voldelig over for min mor. Jeg husker, at jeg lå i min tremmeseng og hørte min mor og kæresten skændes inde i stuen. Jeg begyndte at græde, men de hørte mig ikke. Det skete flere gange, og det betød, at jeg var rigtig bange for mænd, da jeg flyttede ind hos min plejefamilie. Jeg skreg og skreg i nærheden af dem.

Min mor inddrog mig i hendes jagt på stoffer og det næste fix - og det er noget af det, jeg har det meget svært med i dag. Vi skulle stjæle parfumer og tøj for at skaffe penge, og jeg var jo loyal over for hende og ville gerne hjælpe. Min mor tog alt og fixede også, og det var meget ubehageligt at se hende stikke forkert - men det var også hverdag.

I dag har jeg også svært ved at acceptere, at min mor i så mange år valgte misbruget og kærester frem for sin egen datter.



Det gør ondt.

At blive kaldt for "luder", "narrefisse" og "egoist" er ord, der ikke burde komme fra ens mor, men desværre var det også noget, jeg vænnede mig til. Efterhånden fik jeg dog angst, når jeg skulle være sammen med hende.



Min far kom ud af fængslet, da jeg var 10 år. Indtil da fik jeg breve fra ham og forskellige gaver som bamser og legetøj sendt hjem til min plejefamilie, og da han blev clean, lærte vi hinanden at kende. Men det var svært at få et nært far-datter-forhold efter så mange år. Han nåede at være clean i 12 år. Så fik hans daværende kone konstateret kræft, han faldt tilbage i misbrug, og jeg mistede al tillid til ham.

Selvom jeg næsten ingen kontakt har med dem, bruger jeg konstant meget energi på at tænke på mine forældre. Men jeg har også accepteret, at jeg ikke skal bruge tid på mennesker, der ikke gør noget godt for mig.

At vokse op med misbrug i familien og have det så tæt på er virkeligt kaotisk. Dem, der skulle være de mest stabile og omsorgsfulde mennesker i mit liv, var dem, der svigtede mig mest. Det har givet mig tillidsproblemer. Men i dag hjælper jeg andre unge mennesker som sygeplejerske i psykiatrien. Det giver så meget mening, og jeg føler, jeg får noget tilbage, som jeg aldrig vil få hos mine forældre.

Fra Liv, 25 år, UngeEkspert i 'Dit Rum'



# Kære dig, der læser

Jeg har, hvad mange nok vil kalde et kompliceret forhold til min far. Og det har jeg, fordi han er alkoholiker.

At vokse op med en misbruger betyder, at man må lære at håndtere traumatiske situationer. For mig har det blandt andet betydet, at jeg i mit hoved ser min far som to personer: Min far og alkoholikeren. Den første person elsker jeg, og den anden person hader jeg. Og selvom jeg hader ham, så tager jeg alligevel alt, hvad han siger til mig og om mig, for gode varer.

*”Du vil bare gerne have opmærksomhed”, ”Du finder aldrig en kæreste, når du ser sådan ud”, ”Jeg kan ikke vente, til du bliver 18 år, så det ikke længere er mit ansvar, om du ligger i en grøft og er blevet voldtaget”.*

Jeg har måttet lære at acceptere, at vil jeg have min far i mit liv, må alkoholikeren også være der.

En af de gange, jeg husker tydeligst, var, da vi sad ude i køkkenet, kun mig og ham. Og lige pludselig var min far ikke min far længere. Samtalen gik fra rolig og normal til råben og skænderi, fordi jeg foreslog, at han ikke skulle åbne endnu en vin. Gentagne gange skulle jeg høre på, at ’ingen vil elske dig,





som du ser ud', mens han forsikrede mig om, at det jo bare var, fordi han var bekymret for mig. Han ville jo gerne have, at jeg skulle få en kæreste og opleve kærlighed, men det ville jo aldrig ske, når jeg var så grim.

Når jeg ser tilbage på det, ved jeg godt, at det var hans måde at få opmærksomheden og skylden væk fra sig selv og over på mig. Men oplevelser som den sætter sig, og det har haft konsekvenser for mit selvværd, selvom det er flere år siden.

Derudover udviklede jeg en form for ansvarsfølelse for hans misbrug og for at skjule det. Jeg ville ikke have veninder med hjem efter skole, fordi det var pinligt. Til familiefester rendte jeg altid rundt og sørgede for alle, fordi han var for fuld til at se til de gæster, han havde inviteret. Men værst af alt er det nok, at alle vidste det. Alle kunne se, at han var fuld, og ingen hjalp mig. Ingen sagde noget, når han gjorde grin med mig. Alle passede hver sit og kiggede den anden vej. På den måde er vi blevet en hel familie af medafhængige, der - uden det er meningen - kun gør det lettere for ham at fortsætte misbruget.

Sådan er det at vokse op med misbrug i familien. Det præger alle aspekter af éns hverdag, og selv éns syn på sig selv. Jeg har måttet indse, at du ikke kan styre en misbruger. Men du kan styre måden, du håndterer deres misbrug på. Og det er noget, man har brug for hjælp til.

Fra Ida, 23 år, UngeEkspert i 'Dit Rum'

# Liv og Ida er UngeEksperter i Dit Rum

Dit Rum er et gratis, fleksibelt tilbud til børn og unge op til 25 år, der har hash, stoffer, for meget medicin eller for meget alkohol tæt inde på livet.

Det kan både være far, mor, en søster eller en bror, der har et misbrug eller har haft det.

Vi har også tilbud til gravide.

## Dit Rum tilbyder:

- Ungegrupper, børnegrupper, teengrupper – med spisning, aktiviteter og snak om fx temaer
- Samtaler – om alt
- UngeEksperterne – et panel af unge frivillige, der deler ud af viden og erfaringer både på skoler, til konferencer og på tværs af husets tilbud
- Familiegrupper - for gravide og små børn inkl. forældre

Dit Rum har til huse i Glostrup og er finansieret af satspuljemidler.

Se videoer, og læs mere på [www.ditrum.nu](http://www.ditrum.nu)



# Vi forsker ikke kun i unge, men også i deres forældre...

KIRSTEN SØNDERGAARD FREDERIKSEN

## For hvilke konsekvenser har det for unge, når deres forældre har et misbrug?

Som I kan læse i Idas og Livs historier, så må mange børn og unge leve med, at deres forældre drikker for meget eller tager stoffer. Tidligere forskning på området har vist, at forældres misbrug af alkohol eller stoffer medfører dårligere sundhed og trivsel hos deres børn. Og det vil vi gerne undersøge nærmere hos Center for Rusmiddelforskning. Vi har netop indledt et forskningsprojekt med ph.d.-studerende Kirsten Søndergaard Frederiksen i front, som skal bidrage med ny viden om unge og de forskellige konsekvenser, de kan opleve som følge af deres forældres rusmiddelbrug. Vi vil blandt andet undersøge, hvilke udfordringer der møder unge, som vokser op med forældre, der har et misbrug af alkohol eller stoffer, og hvordan det omgivende samfund såsom uddannelsessystem, kommunale familieafdelinger og behandlingsinstitutioner kan hjælpe og støtte både forældrene og de unge.

Vores projekt anvender data fra spørgeskemaer og registre, hvor omkring 12.000 unge samt forældre er med. Derudover involverer vi også forskellige andre offentlige registre via Danmarks Statistik, som har fokus på skolegang, uddannelses- og arbejdsmæssige baggrund, behandling, kriminalitet m.m.

Projektet startede i 2017 og vil fortsætte helt indtil 2021.



Kære unge

# Har du en mor eller far, der drikker eller tager stoffer?

Så er du sikkert én af de 122.000 børn og unge, som vokser op i en familie, hvor rusmidler styrer og forstyrrer.

*Du er på ingen måde alene!*

Og du behøver heller ikke at stå alene med problemerne. Der findes tilbud om hjælp til børn og unge i familier med rusmiddelproblemer i hele landet.

Hvis du bor i Midtjylland, kan du fx få hjælp fra BRUS. Vi findes i 11 midtjyske kommuner: Aarhus, Randers, Herning, Skive, Ikast-Brande, Norddjurs, Syddjurs, Odder, Samsø, Skanderborg og Hedensted. Børn og unge fra nabokommunerne er også velkomne.

Hos os kan du tale alene med en rådgiver eller tage dine forældre, søskende, bedsteforældre eller andre med til en familiesamtale. Du kan også blive en del af vores gruppeforløb, hvor du kan møde andre børn eller unge på din egen alder. Sammen kan I dele erfaringer med, hvorfor det er svært at vokse op i en familie med rusmiddelproblemer, og hvad man kan gøre for at få det bedre og passe på sig selv.

De fleste unge, der har fået hjælp fra BRUS, synes, det hjælper at tale om det, som gør livet svært, når der er problemer med rusmidler i familien. De unge oplever også, at man hos os kan få redskaber til at komme videre. Måske er der andre, der har erfaringer, du kan bruge?

Hvis du gerne vil være anonym, kan du chatte med vores rådgivere hver torsdag kl. 18-21. Find link til chatten på hjemmesiden ProjektBRUS.dk. Her kan du også skrive til vores brevkasse.

I samtaler og chat tager vi altid udgangspunkt i dine oplevelser og erfaringer.

Vi snakker typisk om:

- Hvad rusmidler gør ved familien
- At det er OK, at du taler med andre om det, du oplever og tænker
- At det ikke er dit ansvar at få de voksne til at stoppe med at drikke eller tage stoffer
- Hvorfor det er svært at stoppe
- Skyldfølelse og skam
- Hvordan du kan passe på dig selv, og hvor du kan finde hjælp
- ... Og alt andet, der fylder hos dig

Find os på ProjektBRUS.dk eller på Facebook.

PS. På hope.dk kan du finde de andre steder, hvor du kan få hjælp.

Kærlig hilsen BRUS

*“I starten var det næsten umuligt at snakke om, for man måtte jo ikke ”sladre om familien”, da man var barn... Men det har været godt at åbne lidt op efterhånden, synes jeg. “*

Fra BRUS-chatten

*”Det er nok det vigtigste, jeg har fået med fra BRUS. At jeg kan anerkende, at det var en træls opvækst, at jeg har fået ar af det, men at det er noget, jeg kan arbejde med”.*

Emil

---

**BRUS** er et tværkommunalt projekt i Aarhus, Randers, Herning, Skive, Ikast-Brande, Norddjurs, Syddjurs, Odder, Samsø, Skanderborg og Hedensted

---

# QUIZ

– HVAD VED DU OM  
STOFFER OG ALKOHOL?



1

**Hvor mange øl skal du drikke på én dag, for at det kaldes binge-drinking?**

- 5
- 8
- 10



5

**Hvor meget drikker flertallet af de danske 15-19-årige?**

- 0-5 genstande om ugen
- 5-10 genstande om ugen
- 10-15 genstande om ugen



2

**Hvor stor en del af unge i Danmark har prøvet at ryge hash?**

- 22 %
- 43 %
- 51 %



6

**Hvor gammel skal du være for at købe Baileys i Danmark?**

- 16 år
- 18 år
- 21 år



3

**Hvad er MDMA?**

- Meget stærk heroin
- Energidrik
- Syntetisk stof



7

**Er der flest drenge eller piger, som ryger hash?**

- Drenge
- Piger
- Lige mange af hver



4

**Hvor stor er bøden, første gang man bliver taget med 4 gram hash på sig?**

- 1500 kr.
- 2000 kr.
- 3000 kr.



8

**Må man reklamere for alkohol i Danmark?**

- Ja
- Nej
- Ja, men kun på Facebook



! Aldersgrænsen for at købe drikke med mindre end 16,5% alkohol (fx øl) er 16 år.

Forbud mod salg af alkohol til unge under 16 år - Lovbekendtgørelse nr. 1020 af 21/10 2008

Forbud mod salg af stærk alkohol til personer under 18 år - Lov nr. 707 af 25/06/2010

**2) 43%** i aldersgruppen 16-25 år har prøvet at ryge hash nogensinde.

UngMap Rapport 2015, Center for Rusmiddelforskning.

MDMA - 3,4-MethylenDioxyMe-tamfetamin - med den kemiske formel C11H15NO2 er et syntetisk fremstillet euforiserende stof. MDMA bliver bla. solgt under navne som 'Ecstasy', 'Emma' og 'Molly'. Stoffet giver energi og selvtillid, men kan også give indre blødninger, kramper og organsvigt.

Se artiklen 'MDMA Hvad er det?' Hvad gør det? Videnskabs.dk, 23. februar 2018.

**(4) 2000 kroner** første gang du bliver taget med under 10 gram hash på dig. Op til 10 gram anses for at være til eget forbrug.

Justitsministeriets liste over bøder for besiddelse af euforiserende stoffer [http://www.justitsministeriet.dk/sites/default/files/media-stoffer\\_2007.pdf](http://www.justitsministeriet.dk/sites/default/files/media-stoffer_2007.pdf) Pdf/2007/Eurforiserende\_stoffer.pdf

**(5) 0-5 genstande om ugen.** 52% af de 15-26-årige drikker under fem genstande om ugen.

42% drikker flere end 16 genstande om ugen

6% drikker ca. 30 genstande om ugen. Rapporten "Unge, alkohol og stoffer" 2018. Vive, Sociologisk Institut, København's Universitet, ROCKWOL

Fonden. Forskerne har spurgt den samme gruppe unge om deres alkoholvaner, da de var 15-16 år, 18-19 år og 25-26 år.

**(6) 18 år** Der er 17% alkohol i Baileys, og man skal være 18 år for at købe drikke med mere end 16,5% alkohol

Netdoktor.dk og Sundhedsstyrelsen.

**(12) 1** Sikkertrafik.dk

Der er ikke nogen fast promillegrænse for cyklist. Men vurderer politiet, at du er for fuld, kan du få en bøde på 1500 kroner. Du må heller ikke ride på hest, når du er fuld.

**(11) Nej.** Der er ikke nogen fast promillegrænse for cyklist. Men vurderer politiet, at du er for fuld, kan du få en bøde på 1500 kroner. Du må heller ikke ride på hest, når du er fuld.

**(12) 1** Sikkertrafik.dk



12

### Hvor mange genstande er der i en øl?

- 1
- 1,5
- 2



11

### Må man køre på cykel, når man er fuld?

- Ja, men kun på cykelstien
- Ja
- Nej



10

### Må man sælge spiritus til gymnasiefester?

- Kun 3 genstande til hver elev
- Nej
- Ja



9

### Er det gratis at få behandling for stofmisbrug i Danmark?

- Ja
- Nej
- Nej, men det er ret billigt

# Alkoholdialog.dk

Alkoholdialog.dk er en hjemmeside, der er delt op i fire sites; til folkeskolen, gymnasier, forældre og unge. Fælles for dem alle er oplysning om alkohol, da alkohol i moderate mængder ofte er en del af festkulturen, men drikkes der for meget, kan det skabe problemer i vennegruppen eller have mere alvorlige konsekvenser. Konsekvenser, som viden og dialog om alkohol kan forsøge at modvirke.

Myterne flourer om den stordrikkende danske ungdom, men går man ned i statistikkerne, tegner de et billede af en alkoholkultur, der er under forandring. Unge i dag drikker nemlig markant mindre end for bare få år siden, og sammenligner man med årgangen fem år tidligere, er alkoholdebuten hævet ca. et år. Parallelt med drukkulturen er der flere og flere unge, der vil have kontrol over sig selv og har respekt over for dem, der ikke drikker. Hvor meget, hvor hyppigt og hvornår er nogle af de tal om unges alkoholforbrug, der er samlet under statistikker på alkoholdialog.dk.

Alkohol er et spændende emne at belyse tværfagligt, for hele festkulturen er så integreret i det at være ung. Vi spejler os i andres forventninger og bliver påvirket af de normer, der er i klassen eller gruppen. Ungdomskultur, festkultur, identitet og risikovillighed er nogle af de emner, der behandles i artikler under alkoholdialog.dk/gymnasiet og kan anvendes i flere fag. Hele det biologiske aspekt gennemgås grundigt i artiklen 'Alkohol og din krop', ligesom vores trang til nydelse forklares under alkohols påvirkning af hjernen.

En guide til fester, film og spil ses under alkoholdialog.dk/unge, hvor du også kan finde kontaktdata på anonyme rådgivere, der sidder klar til at rådgive om generelle ungdomsproblemer.

Kontakt:

GODA

Anett Wiingaard

info@goda.dk

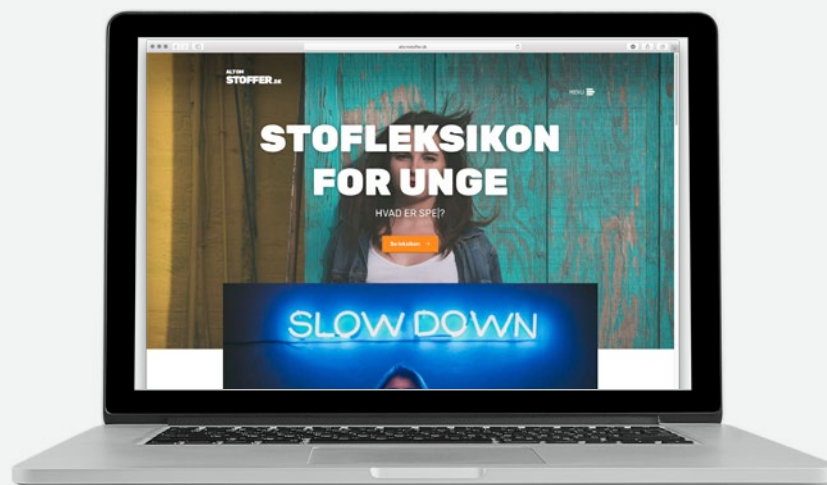
Mobil: 2025 1753



# Altomstoffer.dk

Altomstoffer.dk er et informationsite lavet af Sundhedsstyrelsen for at give unge let adgang til faktuel information om stoffer. Sitet formidler spændende og let forståelig viden om stoffer via både et leksikon, videoer og små artikler, hvor du kan blive klogere på stoffernes effekt, den skade, de gør, hvor få der egentlig bruger stoffer, og få afmonteret myter om stoffer.

Du kan læse, se og høre om alt fra amfetamin og acetone til Xanax og æter på mange forskellige måder. Ved du eksempelvis, hvor mange der prøver stoffer, eller hvor farlige stoffer er? Hvor stærk er hash egentlig? Og hvornår er man ikke kun bruger, men blevet misbruger? Alle de spørgsmål og mange flere kan du finde svar på og læse meget mere om på altomstoffer.dk.





# Netstof.dk

På netstof.dk kan unge få rådgivning fra rusmiddelfaglige rådgivere – læger, psykologer og rusmiddel eksperter. Det kan deres venner og familie også. Ud over kompetent rådgivning fra fagpersoner deler unge også deres erfaringer i sitets debatfora.

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



## Debatfora

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 relevans, da det er her, sitets 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

I Vidensbanken er der et overskueligt og faktabaseret leksikon over de mest udbredte rusmidler. Det er en af de mest besøgte sider på netstof.dk. 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

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

I brevkasserne kan alle henvende sig helt anonymt. Og netop anonymitet er for mange afgørende for det første møde med en rådgiver. Det mærkes for mange som et stort skridt.

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



### Find Hjælp

I sektionen "Find Hjælp" er der et overskueligt Danmarkskort 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, har mere detaljerede beskrivelser af deres tilbud, og hvor man kan finde hjælp lokalt.

*"Tak allesammen... Har ikke røget siden jeg skrev sidst, og det er jeg sgu 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



**jeg** har en samtale  
mens jeg sidder bag på en cykel  
om hvorvidt der findes en butikskæde  
der er så kolossal  
at den har sit eget skysystem  
og en begravelsesafdeling  
jeg siger noget  
om at hele verden generelt  
er en bigass butikskæde  
med sit eget skysystem  
der konstant udvider sig  
jeg prøver at holde fast  
i bagagebæreren der bumper  
og det føles som at blive kidnappet  
og kneppet i røven  
på en ok måde  
fordi det ikke nytter noget  
bare at være derhjemme fx  
og opbygge en mere intim relation  
til pizza og netflix  
end til virkelige personer  
selvom jeg altid mest bare sidder  
med stirrende øjne i sofaer  
og forsøger at ha et distanceret blik  
som om jeg er hård nok  
til at være en person der sælger stoffer  
eller som om jeg er vildt inde  
i en eller anden minimaltechnorytme  
der lyder som alle minimaltechnorytmer  
jeg spekulerer på om jeg primært er begyndt at tage til fester  
for at komme med til efterfester  
og primært forsøger ikke at gøre noget  
som vil ødelægge chancen for at blive inviteret med videre  
jeg tænker nu drikker jeg  
denne her ensomme gin og tonic  
med ekstremt engagement  
selvom jeg ikke aner hvem  
der har forladt gin og tonic'en  
og jeg vil hviske til gin og tonic'en

en kærlig tone at der er kun er en af os  
der kan være fuld  
jeg vil bare være fuld  
og forsøge at være mere entusiastisk  
og forme [imødekommende ansigtsudtryk]  
jeg vil sætte noget musik på  
uden at komme til at gå i baglås  
og uden at virke som om jeg tænker over det  
og håbe at alle vil gå amok  
og stoppe med at tage billeder  
for at retfærdiggøre festen eller noget  
og nogen skal sige at jeg har god musiksmag  
og spørge om jeg ikke vil være ipod-dj resten af aftenen  
og om jeg ikke vil være ipod-dj til deres næste fest  
og om de ikke må se de automatisk genererede spillelister  
på den iphone jeg har  
og jeg vil sige jo  
fordi jeg allerede har forudset situationen  
og har manipuleret bl.a. top 25 i itunes  
under en forelæsning om 'image medium body'  
ved at afspille en popsang som jeg kan lide  
et voldsomt antal gange  
fordi jeg ved at personer vil kunne lide  
at jeg kan lide den  
indtil sangen er den mest afspillede i itunes  
og jeg vil ha en følelse  
af at programmere den person jeg er aktivt  
men jeg vil også bare ignorere den følelse  
og sige en masse lort  
og være interessant via radikale holdninger  
fx om hvor åndssvage personer er  
som sondrer mellem real life og second life  
og jeg vil håbe på at ha sex  
og at jeg ikke behøver betale for taxaen  
og at jeg er blevet tagget i en masse billeder  
så jeg snart kan opdatere profibilledet på facebook  
  
#hvadlaverduher #walmartrealisme  
#selfie #hvaderkodentildiniphone

Af Caspar Eric fra digtsamlingen '7/11'  
udgivet på forlaget Gyldendal