

# RUSMIDDELGUIDE



**Holbæk  
Kommune**

SOCIAL INDSATS  
OG UDVIKLING

---

## Indholdsfortegnelse

Især for forældre.....	3
Debutanterne og deres fester .....	3
Ikke inviterede gæster.....	3
Forebyg misforståelser når I afholder privatfest.....	3
Har dit barn et misbrug? .....	4
Tegn på stofbrug .....	4
Hvis det går galt - Råd om førstehjælp ved forgiftning af rusmidler.....	5
Giftlinjen .....	5
Hvis personen er panisk og meget forvirret.....	5
Hvis personen er forvirret og overophedet.....	5
Hvis personen er fraværende og virker bedøvet ...	5
Hvis personen besvimer eller er bevidstløs .....	5
Stoffakta .....	6
Piller og blandingsmisbrug .....	6
Psykisk afhængighed .....	6
Fysisk afhængighed.....	6
Social afhængighed.....	6
Alkohol.....	7
Hash .....	8
Amfetamin.....	9
Hallucinogener .....	10
Ecstasy .....	11
Kokain/crack.....	12
Snifning.....	13
Morfin, heroin, fentanyl og rygeheroin.....	14
Ketamin .....	15
GHB.....	16
Poppers .....	17
Benzodiazepiner .....	18
Præstationsfremmende stoffer .....	19
Kilder og links: .....	20

# Især for forældre

Kære forældre

Mange forældre har en angst for, at deres børn skal komme ud i et misbrug af rusmidler. Derfor tænker de fleste over hvordan de vil reagere i en sådan situation.

I Danmark er det meget udbredt, at unge eksperimenterer med rusmidler. Hvilke rusmidler der eksperimenteres med, er forskelligt alt efter hvor og med hvem den unge færdes. Udviklingen af et misbrug kan opstå, hvis den unge er glad for samværet og virkningen, også af illegale stoffer. Derfor er det vigtigt for dig som forælder at have viden om rusmidlerne, og at du kan og tør handle på mistanke om misbrug hos dit barn.



Mange af de tegn, du som forælder oplever og undrer dig over, kan ligne tegn på stofmisbrug, men være en almindelig pubertetsudvikling. Så der er grund til ikke at handle i panik, men at undersøge dine fornemmelser, og altid handle med omtanke.

## Debutanterne og deres fester

Teenagealderen udvikler sig meget forskelligt fra ung til ung. Det er en alder hvor forældre ofte oplever at den unge får mindre og mindre brug for dem, og hvor den unge knytter sig mere og mere til vennerne. Det er en naturlig udvikling, som har mest succes hvis forældrene er i stand til at give slip,

i samme tempo som den unge modnes til selv at tackle livets udfordringer.

Ønsket om at deltage i fester er noget af det, der kan give konflikter mellem de unge selv og familien.

## Ikke inviterede gæster

Hvis der dukker ikke inviterede gæster op, kan det skabe uro og utryghed. Til tider skaber det også skænderier og vold. Her må og skal de voksne blande sig og afhjælpe situationen:

### Forebyg misforståelser når I afholder privatfest

- Tag den unges ønsker alvorligt
- Lav skriftlige invitationer med start- og sluttidspunkt. Husk telefonnummer, så man kan ringe
- Giv de unge frirum og ansvar, men med en voksen i nærheden
- I invitationen skal det fremgå tydeligt, om der serveres alkohol eller om alkohol ikke accepteres til festen
- Når der laves regler, skal der tages stilling til, hvad I gør ved brud på disse

**Ved fester for unge under 18 år, anbefales det at der er voksne til stede.**



---

## Har dit barn et misbrug?

Mistanken om brug af rusmidler melder sig – hvad kan du som forælder gøre?

Husk på at du som forælder er den person, der kender dit barn bedst. Hvis du får tanken om, at dit barn bruger rusmidler, må du undersøge hvad det er hos dig selv, og dit barns adfærd, der giver anledning til denne bekymring. Er der sket påfaldende ændringer i jeres samvær eller i dit barns reaktioner over for dig, kan det være tegn på at du har ret. Spørg andre voksne som omgås dit barn, om de har lagt mærke til noget.

## Tegn på stofbrug

Mange af de træk der kendetegner pubertetsudviklingen, kan også ligne tegnene på stofmisbrug. Hvis du oplever en meget stærk og pludselig ændring i dit barns adfærd, *kan* det være tegn på at dit barn tager stoffer. Du skal derfor som forælder være opmærksom på, hvordan dit barn har det og opfører sig. Samtidig er det ikke sådan, at et enkelt symptom behøver at give anledning til bekymringer. Hvis der opstår flere symptomer, kan det betyde at du bør tage en snak med dit barn, for at høre hvad der sker i hans eller hendes liv.

### Råd og vejledning:

Rusmiddelcenter Holbæk  
Ungebehandlingen

Telefon: 72 36 40 60

Mail: [rusmiddelcentret@holb.dk](mailto:rusmiddelcentret@holb.dk)

## Symptomer på stofbrug *kan* være følgende:

- Bratte humør- eller holdningsændringer
- Pludselig skulken fra skole eller ligegyldighed med skolearbejdet
- Usædvanlige vredesudbrud eller uligevægt
- Tiltagende tendens til at låne penge af forældre eller venner
- Barnets ejendele forsvinder/sælges uden at det kan forklares
- Hemmelighedsfuld omkring færden og ejendele
- Samvær med nye venner som du sjældent ser, og som dit barn aldrig har snakket med dig om
- Du finder stoffer, remedier eller andre ting, der har været anvendt til stofindtagelse
- Hyppigere psykisk nedtrykthed
- Usædvanlig træthed
- Vanskelighed med at sove og falde til ro

---

# Hvis det går galt

## - Råd om førstehjælp ved forgiftning af rusmidler

Hvis en person har uhensigtsmæssige virkninger efter indtagelse af rusmidler, skal du huske:

- Ikke at gå i panik
- Ring til alarmcentralen: 112
- Spørg evt. vedkommendes venner og bekendte om, hvad og hvor meget der er indtaget. Vær hér opmærksom på at personen måske har indtaget et andet stof end det han/hun troede

### Giftlinjen

Du kan også kontakte Giftlinjen vedrørende akut rådgivning på telefon: **82 12 12 12**

eller hjemmesiden:

[www.bispebjerghospital.dk/giftlinjen/](http://www.bispebjerghospital.dk/giftlinjen/)

## Hvis personen er panisk og meget forvirret

Dette kan f.eks. forekomme ved indtagelse af svampe, LSD, amfetamin o.l. og/eller hvis der er indtaget store mængder hash.

- Prøv at berolige, og fortæl at du vil hjælpe
- Tag personen væk fra støj og stærkt lys, som kan forstærke panikfølelsen
- Hvis vedkommende hyperventilerer (unaturligt hurtig vejrtrækning) skal du prøve at få ham/hende til at følge din vejrtrækningsrytme
- Forklar roligt hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe

## Hvis personen er forvirret og overophedet

Dette kan skyldes indtagelse af amfetamin og ecstasy, specielt hvis der danses ekstremt længe, og i et meget varmt lokale. Stofferne giver energi, og gør at man ikke mærker kroppens alarmsignaler.

- Ring til alarmcentralen: 112
- Flyt vedkommende til et køligt sted
- Køl ned med koldt vand på kroppen. Læg evt. underarmen i en beholder med koldt vand

## Hvis personen er fraværende og virker bedøvet

Dette kan skyldes indtagelse af bedøvende rusmidler som alkohol, nerve- og sovemedicin, heroin og til tider ved snifning af lim, gas eller lignende.

- Ring til alarmcentralen: 112
- Forsøg at holde vedkommende ved bevidsthed, læg dem IKKE i seng
- Undgå væske og mad, da personen kan blive kvalt i det

## Hvis personen besvimer eller er bevidstløs

- Ring til alarmcentralen: 112 og sæt dem grundigt ind i situationen
- Kontrollér hans/hendes vejrtrækning og sikr at luftvejene er frie. Giv eventuelt kunstigt åndedræt
- Læg personen i aflåst sidestilling (natostilling). Løsn stramtsiddende tøj
- Hold vedkommende varm med tæppe eller lignende, men vær opmærksom på overophedning

**Forlad ikke personen, før andre har taget over!**



---

# Stoffakta

**Indholdet af stoffakta siderne bygger på oplysninger fra Sundhedsstyrelsen. Det er et opslagsværk, hvor du finder oplysninger om de forskellige stoffers virkning og udseende. Det der er skrevet under "hvordan det kan ses" skal bruges som ledetråd til videre undersøgelse.**



Der er så mange faktorer der spiller ind, og så mange stoffer der overlapper hinanden, at et endegyldigt svar ikke er muligt. Mange stoffer blandes og virker forskelligt fra person til person. Virkningen afhænger af indtagelsesmåde, mængde og styrke. Virkningen er også afhængig af den enkelte persons forventninger, psykiske tilstand og ikke mindst de sociale sammenhænge, hvor stoffet bruges.

## Piller og blandingsmisbrug

Der findes en mængde håndkøbsmedicin og et utal af lægeordineret medicin, nerve-, sove-, og smertestillende piller. Det er lægeordineret medicin, og er til for at afhjælpe bestemte sygdomme. Disse piller er også til salg på det illegale marked. Mange misbrugere er blandingsmisbrugere, der bruger flere forskellige stoffer og kan derfor være afhængige af mere end et stof.

## Psykisk afhængighed

Vil sige at man kan lide stoffets virkning, at man har "trangen" og hungrer efter virkningen (som at være sliksyg, eller have lyst til at ryge). Det er en vane, eller der er bestemte situationer man plejer at gøre det i. Man kan blive rastløs, irriteret, deprimeret og få søvnbesvær hvis man ikke får stoffet.

## Fysisk afhængighed

Kroppen er tilvænnet stoffet. Man bliver syg med abstinenser, hvis stoffet ikke indtages jævnlige. Man er tilvænnet og skal have mere og mere stof for at opnå samme virkning.

## Social afhængighed

Hvis indtagelse af stoffet bliver en stor del af samværsformen, måske hovedformålet med vennekredsens sammenkomst, kan det være meget svært at sige fra. Netop social afhængighed og oplevelsen af at være accepteret og være en del af vennekredsen, er grunden til at voksne ofte er meget opmærksomme på hvem man går sammen med. De voksne ved erfaringsvis at stofmisbrug er meget "smitsomt".



## Alkohol

### **KALDES OGSÅ:**

Alle de forskellige navne, som øl, vin og spiritus har.

### **KOMMER FRA:**

Fremstilles af frugt, sukker, vand og gær, der ved gæring bliver til kulsyre og alkohol. Det kan herefter blive destilleret, og man har en ren alkohol, der kan være op til 98%.

### **UDSEENDE:**

**Ren alkohol:** som vand, indeholder ca. 98%. Bruges til at blande i anden spiritus for at gøre den stærkere, eller for at lave likører og anden spiritus.

**Spiritus:** Whisky, cognac, gin, snaps osv. er fra 30% - 80% alt efter fabrikation.

**Hedvine:** Er op til 14%. Rød, hvid og rosé farvet, alt efter produkt.

**Øl:** Er op til 10 - 11 % alt efter fabrikation og mærke.

### **INDTAGELSESMÅDE:**

Drikkes

### **HVORDAN KAN DET SES:**

Afhænger af forbrugets størrelse, personens

vægt, tilstand og i hvilken forbindelse det indtages. Synlige tegn kan være sløret stemme, motoriske forstyrrelser, usikker gang og rødsprængte øjne.

### **VIRKNING:**

Virningen er meget afhængig af forudgående humør og hvor meget der drikkes. Hæmninger kan forsvinde, man kan blive aggressiv, afslappet, have det sjovt m.m.

### **NEGATIVE KONSEKVENSER:**

Ved overforbrug ødelægges kroppens indre organer. Fysisk og psykisk afhængighed.

### **ABSTINENSER:**

Søvnløshed, irritabilitet, ondt i kroppen, svedeture, rysten på hænderne.

### **LOVGIVNING:**

Legalt rusmiddel i Danmark. Der må ikke udskænkes alkohol til unge under 18 år, og ikke sælges alkohol fra butikker til unge under 16 år.

---

## Hash

### KALDES OGSÅ:

Galare, pot, hamp, grass, shit, sjov tobak, cirkus tobak, skunk, marihuana.

### KOMMER FRA:

Udvindes af hampplanten Cannabis Sativa.

### UDSEENDE:

**Hash:** Pressede klumper af rødlig/brun/sort farve. En blanding af harpiks og plantedele fra hampplanten. THC-indholdet er gennemsnitligt 6-12%

**Pot, marihuana:** Tørrede blade og topskud fra hampplanten. THC-indholdet er gennemsnitligt 1-3%

**Skunk:** Let sammenpressede mindre topskud og plantedele, fedtede. En speciel forædlet og dyrket hampplante. THC-indholdet kan være på højde med hash og stærkere.

**Hasholie, cannabinol:** Sort klæbrig substans, udtrukket af hampplanten ved en raffinering. THC-indholdet er gennemsnitligt 20-50%.

**Hampplanten:** Indeholder flere hundrede aktive stoffer. Rusvirkningen skyldes især stoffet THC (Tetra Hydro Cannabinol). THC optages i fedtvæv og kan spores i kroppen 3-5 uger efter sidste indtagelse, hvorfor der sker en ophobning af THC, hvis man ryger jævnligt.

### INDTAGELSESMÅDE:

Ryges, spises eller drikkes. Ved rygning kommer virkningen næsten med det samme. Ved de andre indtagelsesmåder kan der gå op til en time, før rusen indtræder. Rusen er ofte stærk og svær at styre. Man er påvirket i ½ - 5 timer.

### HVORDAN KAN DET SES:

Rødsprængte øjne, øjenlågene "falder i", grødet tale, umotiveret fnisen. Fysisk giver hash tørhed i munden, forøget puls og hjertebanken.

### VIRKNING:

At være påvirket kaldes at "være skæv". Jo mere indtagelse af THC, jo mere påvirket bliver man. Rusen varer fra 1-5 timer og kan opleves som afspændthed og ændrede sanseindtryk, følelse af bedre kontakt med sig selv og andre. Selve rusen er dog meget afhængig af ens eget

humør og forventninger, hvem man er sammen med, og hvor det foregår.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Ved stor ophobning af THC vil der opstå en kronisk rus, som vil gøre det svært at fastholde de idéer og mål, man har sat sig, ligesom det vil nedsætte evner som koncentration, korttidshukommelse, orientering, refleksion m.v. Når man er kronisk påvirket, er der fare for, at man isolerer sig socialt og kun er sammen med dem, der er og gør som en selv.

### ABSTINENSER:

Depression, irritation, søvn- og rastløshed. Det er ofte svært at stoppe et misbrug. Samværet og vanerne er det svært at sige farvel til, og dette kan gøre at man starter igen, hvis man ikke får hjælp og støtte.

### LOVGIVNING:

Hash er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.





---

## Amfetamin

### KALDES OGSÅ:

Speed, fattigmandscoke, ferietabletter, splat, amf. Man snakker om at "sniffe en bane" eller "tage en streg".



### KOMMER FRA:

Kemisk fremstillet. Tilhører gruppen af stimulerende stoffer.

### UDSEENDE:

Hvidt pulver, ofte meget krystalliseret. Kapsler og piller.

### INDTAGELSESMÅDE:

Sniffes, spises, opløses og drikkes eller indsprøjtes.

### HVORDAN KAN DET SES:

Giver store pupiller, tørst (tørre slimhinder), svedighed, rastløshed, kan ikke sidde stille, meget snakkende.

### VIRKNING:

Rusen varer fra 4-12 timer, alt efter stoffets styrke, renhed og mængde. Rusen er en følelse af godt humør, glæde og en fornemmelse af at kunne klare det hele. Samtidig rastløs, selvcentreret og snakkende. Stoffet virker opkvikkende og dæmper søvntrang. Fortrænger kroppens alarmsignaler som sult, smerter og træthed.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Øget hjerteaktivitet, forhøjet puls og blodtryk. Eftervirkningerne kan være udmattelse, modløshed, depression, angst og vægttab. Kroppen vænner sig til amfetamin, udvikler tolerance, man kan blive afhængig. Med amfetamin er der risiko for at udvikle alvorlige sindslidelser, en psykose. Amfetamin kan give en forgiftning som kan være dødelig.

### ABSTINENSER:

Man får abstinenssymptomer, når man ikke tager stoffet. Fysisk med ondt i leddene og søvnbesværlig. Psykiske som angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og "jeg dur ikke til noget"-følelser.

### LOVGIVNING:

Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

---

## Hallucinogener

### KALDES OGSÅ:

Syre, trip, bevidsthedsudvidende stoffer, LSD, frimærker, svampe, psilocybin, magiske svampe, psyller, magic mushrooms, shrooms.

### KOMMER FRA:

Er en fællesbetegnelse for stoffer som den syntetiske LSD, meskalin (kaktus) og psilocybin (svampe).

### UDSEENDE:

Svampe, små piller, væske på trækpapier, kapsler m.m.

### INDTAGELSESMÅDE:

Spises.

### HVORDAN KAN DET SES:

Udvidede pupiller, personen er fraværende, svær at komme i kontakt med.



### VIRKNING:

Afhænger af brugerens sindsstemning og de ydre omgivelser. Hallucinogener giver syns- og hørehallucinationer; man får falske sanseindtryk, ser ting der ikke er der i virkeligheden. Sindstilstanden kan skifte hurtigt fra lykkefølelse til angst, depression og paranoia (bad trip). Rusen varer, alt efter mængde og styrke, fra 2-12 timer.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Alvorlig risiko for længerevarende psykoser og depressioner. Kan afstedkomme flashback lang tid efter indtagelsen. Hvis en person får et dårligt trip, er det vigtigt at der er mennesker sammen med vedkommende, der ved hvad det handler om, og som kan få personen beroliget og søge hjælp på skadestuen.

### ABSTINENSER:

Hallucinogener giver ikke fysisk afhængighed med abstinenssymptomer, men man kan blive psykisk afhængig af stoffet.

### LOVGIVNING:

Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.



## Ecstasy

### **KALDES OGSÅ:**

E, love drug, MDMA, Emma, X

### **KOMMER FRA:**

Er et kunstigt fremstillet, amfetaminbaseret rusmiddel. Ecstasy har derudover en hallucinerende virkning.

### **UDSEENDE:**

Piller af forskellig farve og udseende, kapsler eller pulver.

### **INDTAGELSESMÅDE:**

Spises.

### **HVORDAN KAN DET SES:**

Stoffet kan give udvidede pupiller og uro i kroppen, som amfetamin.

### **VIRKNING:**

Betegnes ofte som en lykkerus med åbenhed og sanselighed. Er mildt opkvikkende og har en let hallucinerende virkning. Sanseindtryk og sindstilstande forandres.

### **NEGATIVE KONSEKVENSER:**

Rusen kan give skræmmende hallucinationer, forvirring og panik, fysisk ubehag som hjertebanken, kvalme og uro. Man kan miste appetitten, få svedeture og søvnbesvær. Efter rusen er man træt og man kan blive træt og komme i dårligt humør, trist og depressiv. Ecstasy kan give en forgiftning som kan være dødelig. Tegnene minder mest om hedeslag, som efter stor fysisk anstrengelse: hurtig puls, højt blodtryk, store pupiller, svedeture og dehydrering. Der er tegn på at ecstasy kan ødelægge vores vigtige signalstof i hjernen, der hedder serotoninssystemet. Dette system har betydning for vores evne til at føle os i balance, være rolige, glade og tilpasse.

### **ABSTINENSER:**

Man kan blive psykisk afhængig af ecstasy.

### **LOVGIVNING:**

Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

---

## Kokain/crack

### **KALDES OGSÅ:**

Coke, sne, C, white lady, free base, cola, mojo, rygekokain, Devil drug, ice cube, sten, rock(s).

### **KOMMER FRA:**

Udvindes af kokaplanten. Crack er kokain, der er forarbejdet så det kan ryges.

### **UDSEENDE:**

Kokain er et hvidt pulver. Crack-kokain er en krystalform af kokain, der ellers normalt er et pulver

### **INDTAGELSESMÅDE:**

Sniffes, ryges eller indsprøjtes.

### **HVORDAN KAN DET SES:**

Giver store pupiller, forøget puls, rastløshed, meget snakkende.

### **VIRKNING:**

Rusen er meget lig amfetaminens, men er lidt mere af alting. Forskellen er, at kokainens virkning er langt kortere.

### **NEGATIVE KONSEKVENSER:**

Som amfetamin, men risikoen for en overdosis er større, da forskellen på mængden af kokain, der giver rus, og den mængde der giver forgiftning, er lille. Kokain er kraftigt psykisk vane-dannende, og der er stor risiko for at udvikle afhængighed af stoffet.

### **ABSTINENSER:**

Som amfetamin, men større stoftrang.

### **LOVGIVNING:**

Kokain er underlagt loven om euforiserende stoffer.





---

## Snifning

### KALDES OGSÅ:

At sniffe

### KOMMER FRA:

Let fordampelige væsker og organiske opløsningsmidler, som for eksempel lightergas, lat-tergas, benzin, fortynder, neglelakfjerner, deo-doranter, lim, maling og lignende.



### UDSEENDE:

Forhandles i dunke, spraydåser og flasker.

### INDTAGELSESMÅDE:

Indåndes gennem næse eller mund.

### HVORDAN KAN DET SES:

Der kan opstå rødme eller vabler ved næse og mund og irriterede slimhinder, hoste. Der kan også opstå træthed, hovedpine og nedsat appetit. Ved væsker der har lugt, hænger lugten ved personen. Ofte foregår snifningen udendørs; i legehuse, bag buske osv. Større mængder lightergasdåser, fortynderflasker og lignende på sådanne steder, kan være tegn på at der eksperimenteres med snifning.

### VIRKNING:

Er forskellig fra person til person. Nogle fortæller at de bliver "høje", bliver euforiseret, har det sjovt og bliver hurtige. Andre siger at det er som at være beruset, bliver usikker i bevægelserne og vrøvlende. Ved store doser kan man opleve hallucinationer. Rusen er forholdsvis kort; fra få til 45 minutter, men forlænges ofte ved vedvarende snifning.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

At sniffe opløsningsmidler er farligt både på kort og lang sigt. Den akutte risiko er ulykker som følge af nedsat funktionsniveau og risiko for dødsfald ved overdosis. Ved brug er der risiko for alvorlige helbredsskader: hukommelses- og koncentrationsbesvær, hjerneskader, skader på nyrer, lever og knoglemarv. Visse stoffer, bl.a. i benzin, er desuden kræftfremkaldende.

### ABSTINENSER:

Efter rusen kan der forekomme træthed, hovedpine og sløvhed.

### LOVGIVNING:

Mange af de stoffer der sniffes, bruges til forskellige nytteformål. Derfor sælges de mange steder, men aldrig til indtagelse. Produkterne er typisk mærket som sundhedsskadelige og brandfarlige efter Miljøstyrelsens regler.





## Morfin, heroin, fentanyl og rygeheroin

### KALDES OGSÅ:

Morfin: Ketogan, metadon, abalgin, temgesic.

Heroin: Horse, dope, fentanyl.

Rygeheroin: Silver, bellmann, brown sugar, super hash mm.

### KOMMER FRA:

Hele gruppen går under betegnelsen *opiater*. De er fremstillet af rå-opium, og kan også fremstilles syntetisk.

### UDSEENDE:

**Morfin:** forskellige former for tabletter og ampuller m.v.

**Heroin:** hvidt pulver

**Rygeheroin:** brunligt og grovere pulver som laves ved en speciel forarbejdning af heroinen.

**Fentanyl:** hvidt pulver, plaster.

### INDTAGELSESMÅDE:

**Morfin:** spises, indsprøjtes og som stikpiller.

**Heroin:** sniffes eller indsprøjtes.

**Rygeheroin:** ryges.

**Fentanyl:** Opløses eller plaster påsættes.

### HVORDAN KAN DET SES:

Pupillerne bliver som oftest små umiddelbart efter indtagelsen (som knappenålshoveder). Ansigt- og kropsmuskulaturen afslappes, falder sammen. Sløvet, usammenhængende tale, man falder hen.

### VIRKNING:

Virkingen er bedøvende og sløvende. Ved indsprøjtning og rygning kan der være euforiserende og ekstatiske oplevelse – et "sus". Rusen giver en oplevelse af lykkelig ligegyldighed; krav og bekymringer forsvinder. Man kan få kvalme og opkastninger.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Hurtig tilvænning og dermed hurtig fysisk afhængighed. Kraftigt toleranceudvidende. Man kan aldrig være sikker på, hvilket stof man får, eller hvad styrke det har. Ved forkert dosering er der stor risiko for overdosis, der medfører lammelse af åndedrættet og dermed dødsfald.

### ABSTINENSER:

Ved daglig brug i en kortere periode (5-6 dage) vil man få fysiske abstinenser. Symptomerne er mavekrampe, diarre, opkastninger, feber, muskelsmerter, løbende øjne og næse, svedeture og depression.

### LOVGIVNING:

**Morfin:** er et legalt stof, hvis det ordineres af en læge.

**Heroin og rygeheroin:** er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

**Fentanyl:** er et legalt stof, hvis det ordineres af en læge.

---

## Ketamin

### **KALDES OGSÅ:**

Hest, K, Super-K, Hestemedicin, Ketalar.

### **KOMMER FRA:**

Fremstilles syntetisk.

.

### **UDSEENDE:**

Hvidt, krystalliseret pulver.

### **INDTAGELSESMÅDE:**

Spises, sniffes, ryges eller indsprøjtes.

### **HVORDAN KAN DET SES:**

Hallucinerende og sløv

### **VIRKNING:**

Hallucinogent stof, der giver sanseindtryk, så man for eksempel ser og hører ting, der ikke er der. Ved høje doser af Ketamin er rusen kraftig. Ens virkelighedsfornemmelse forsvinder, og man kan opleve talebesvær. Ketaminens virkning går for at være mere underlig end behagelig. Varigheden af rusen afhænger af dosis og af, hvordan man indtager stoffet. Hvis man spiser ketamin, varer rusen omkring 1-2 timer. Hvis man sniffer eller ryger ketamin, varer rusen omkring 45-60 minutter. Hvis man indsprøjter stoffet ind, varer rusen omkring 30-45 minutter. Ved snifning af ketamin indtræder rusen i løbet af 5 minutter. Det er hurtigere end ved de andre typer af hallucinogene stoffer.



### **NEGATIVE KONSEKVENSER:**

Man kan i nogle tilfælde få alvorlige 'bad trips', hvor rusoplevelsen varer meget længe på en mareridtslignende måde. Ved høje doser kan der opstå en livstruende forgiftning med høj puls og kraftig temperaturstigning. Hvis man ofte tager ketamin, udvikles tolerans og der skal hurtigt en større og større dosis af stoffet til for at opleve en virkning. Derfor kan nogle være tilbøjelige til at optrappe sit forbrug over tid.

### **ABSTINENSER:**

Ketamin giver som regel ikke fysisk afhængighed. Man siger, at kroppen opbygger tolerans overfor stoffet. Man vil på den måde ofte komme til at optrappe sit forbrug over tid. Samtidig går stoffet for at være mere afhængighedsskabende end de andre psykodelika. Derimod skabes der ofte stor psykisk afhængighed, der kan være sværere at komme ud af, end fysisk afhængighed.

### **LOVGIVNING:**

Ketamin er først og fremmest et bedøvelsesmiddel, der anvendes ved kirurgiske indgreb på heste.

---

## GHB

### **KALDES OGSÅ:**

Amino, DIP, G, Gamma, Hætter

### **KOMMER FRA:**

Kemisk fremstillet

### **UDSEENDE**

Klar væske.

### **INDTAGELSESMÅDE**

Spises eller drikkes.

### **HVORDAN KAN DET SES**

Svimmelhed, forvirring og meget søvnig. Vrede og ophidselse, svimmelhed og ufrivillige bevægelser især i arme og ben.

### **VIRKNING**

I små doser kan GHB virke afslappende og give en mild eufori hvor brugeren bliver opstemt og oplever en stærk følelse af lykke og velvære. Nogle brugere oplever at blive psykotiske og aggressive.

### **NEGATIVE KONSEKVENSER**

I større doser er det stærkt sløvende og kan give pludselig bevidstløshed. Den der har indtaget stoffet, bliver forvirret og omtåget. En person der har taget GHB er også i høj risiko for ulykker og uheld fx i trafikken, fordi vedkommende bliver forvirret og sløv.

### **ABSTINENSER**

Man kan blive afhængig af GHB, så man har brug for mere af stoffet for at få en rus eller hyppigt må indtage stoffet (hver 2. -3- time) for at undgå abstinenser. Regelmæssig brug af GHB kan resultere i afhængighed, hvor man risikerer at opleve panik, søvnproblemer og ubehag, hvis man vil ud af afhængigheden og tager en kold tyrker. Abstinenserne kan være livstruende.

### **LOVGIVNING**

GHB er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.



---

## Poppers

### KALDES OGSÅ:

Snappers, amylnitrit, isopentylnitrit, isobutylnitrit.

### KOMMER FRA:

Kemisk fremstillet

### UDSEENDE:

Gullig, let fordampelig væske, som sælges i små flasker og ampuller.

### VIRKNING:

Rusen kommer efter 30 sekunder og varer i 2-3 minutter. Giver en kort eufori, løsner hæmnin-ger og afslapper muskulaturen. Bruges bl.a. til at forhøje lystfølelsen ved samleje.

### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Hovedpine, for hurtig hjertereaktion, besvi-melse, blodtryksfald, akut psykose, forhøjet tryk i øjet, påvirkning af de røde blodlegemer, pludselig død, ætsning.



### INDTAGELSESMÅDE:

Beholderen åbnes, og dampene sniffes.

### HVORDAN KAN DET SES:

De symptomer man kan kigge efter er: røde vandede øjne, langsom sløret tale, desorientering, klager over hovedpine og kvalme, næseblod eller røde næser ved næseborene, hududslæt ved næse og mund, træthed, appetitløshed og duft af kemikalier.

### ABSTINENSER:

Risikoen for afhængighed er lav. Man ved ikke så meget om tolerans og abstinenssymptomer, men der kan være et ubehag efter rusen med hovedpine og besvimelsestendens, som bliver tilskrevet blodtrykfald og stoffets karudvidende virkning.

### LOVGIVNING:

Amylnitrit m.fl. er forbudt i Danmark, undtagen til medicinsk og videnskabelig brug.

---

## Benzodiazepiner

### KALDES OGSÅ:

Benzo'er, rohypnol, stesolid, Tabs, BZD

### KOMMER FRA:

Kemisk fremstillet

### UDSEENDE:

Benzodiazepiner forhandles som piller under forskellige handelsnavne: Alprazolam, Diazepam, Risolid, Rohypnol og mange flere.

### INDTAGELSESMÅDE:

Indtages i pille form. Hvis benzodiazepiner bruges ulovligt, sker det tit sammen med alkohol eller andre stoffer, hvilket kan forværre problemerne med de andre stoffer.



### HVORDAN KAN DET SES:

Benzodiazepiner kan give sløvhed, nedsætte hukommelsen og præstationsevnen.

### VIRKNING:

Benzodiazepiner kan virke forskelligt fra en person til en anden. På de fleste vil det virke

beroligende og neddæmpende, men nogle kan i stedet blive opstemte og livlige af dem. Nogle stoffer virker i 6-8 timer, og andre i flere dage.



### NEGATIVE KONSEKVENSER:

Hvis man tager benzodiazepiner fast i flere måneder, risikerer man, at de gradvis mister deres beroligende effekt. Man kan da opleve at skulle tage større og større doser for at opnå samme virkning. Nogle mennesker kan opleve depression ved langtidsbrug. Der er også risiko for, at de forringer hukommelsen og de øvrige intellektuelle evner.

### ABSTINENSER:

Ved ophør kan der forekomme forværret søvnløshed i en periode. Der kan også forekomme abstinenssymptomer som smerter i hovedet og musklerne, overfølsomhed overfor lys og i svære tilfælde kramper.

### LOVGIVNING:

Benzodiazepiner kan ordineres af læge, og bruges dermed som medicin. Besiddelse og handel af ikke-ordinerede benzodiazepiner er ulovligt

---

## Præstationsfremmende stoffer

### **KALDES OGSÅ:**

Doping, motionsdoping, krudt, juice, roids, grej, gear, sovs, dope, russere, thaipiller, hjernedoping m.fl.



### **KOMMER FRA:**

Typisk fremstillet syntetisk af enten medicinalvirksomheder eller undergrundslaboratorier.

### **UDSEENDE:**

Piller, kapsler, pulver, ampuller, medicinflasker, plastre, cremer m.m.

### **INDTAGELSESMÅDE:**

Spises, påsmøres, indsprøjtes (enten under huden, i blodåren eller i musklen).

### **HVORDAN KAN DET SES:**

Stor ændring i kropskomposition (fx øget

muskelmasse og/eller reduceret fedtmasse) på kort tid. Uproportionel øgning i muskelmasse i områderne omkring brystet, skuldrene og nakken. Akne, strækmærker og væskeophobning. Ændret adfærd og fremtoning. Ændret holdning til brug af præstationsfremmende stoffer. Tilknudning til et træningsmiljø med en uhensigtsmæssig kultur.

### **NEGATIVE KONSEKVENSER:**

Af fysiske bivirkninger risikerer man diabetes, hårtab, reducerede testikler, vækst af brystkirtler, sterilitet. Kvinder kan få øget skægvekst, forstørret klitoris og mindre bryster. For begge køn er der større risiko for åreforkalkning, hjerteproblemer, muskel- og ledsmerter og leverskader. Ukritisk og ufornuftig brug af kosttilskud. De psykiske konsekvenser kan være øget aggressivitet, depressive symptomer.

### **AFHÆNGIGHED**

Der er risiko for at blive afhængig af at benytte anabole androgene steroider. Når man indtager steroider, kan kroppen helt eller delvist stoppe med at producere testosteron selv. Når misbruget ophører, går der tid, før kroppen begynder at producere den normale mængde testosteron igen. I nogle tilfælde risikerer man ikke at genetablere sin normale testosteronproduktion. I overgangsperioden kan man opleve nedsat sexlyst, erektionsproblemer og symptomer på depression som følge af den lavere testosteronproduktion. For at undgå disse symptomer er det fristende at påbegynde en ny kur med AAS. Ligeledes oplever nogle en psykisk afhængighed af at se ud på den måde, steroidbrugeren gør på en kur, og nogle kan savne det sus, de oplever, når de træner på steroider.

### **LOVGIVNING:**

Visse grupper af dopingmidler må ikke fremstilles, indføres, udføres, forhandles, udleveres, fordeles eller besiddes i Danmark. Doping er forbudt i konkurrenceidræt.

---

En stor tak til SSP-samarbejdet i Aalborg Kommune, for at tillade Holbæk kommune at bruge indholdet fra deres "Rusmiddelguide for Forældre til Teenagere".

## Kilder og links:

[Ssptrivsel.aalborg.dk](http://Ssptrivsel.aalborg.dk)

[Netstof.dk](http://Netstof.dk)

[Altomstoffer.dk](http://Altomstoffer.dk)

[Sst.dk](http://Sst.dk)

[Antidoping.dk](http://Antidoping.dk)

[misbrugogforsorg.holbaek.dk](http://misbrugogforsorg.holbaek.dk)

[bispebjerghospital.dk/giftlinjen](http://bispebjerghospital.dk/giftlinjen)





**SOCIAL INDSATS  
OG UDVIKLING**

Rusmiddelcenter Holbæk

Telefon: 72 36 40 60

Mail [rusmiddelcentret@holb.dk](mailto:rusmiddelcentret@holb.dk)

Rusmiddel.holbaek.dk