

# Pårørendeguide

---

Hjælp til dig, der er pårørende til en ung med psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler

Psykiatrien i  
Region Syddanmark  
Syddansk Universitetshospital



Behandlingscenter  
Unge & Rusmidler



**ODENSE  
KOMMUNE**

Udgivet af:  
Behandlingscenter Unge & Rusmidler  
Odense Kommune  
Slotsgade 7  
5000 Odense  
Tlf.: 63 75 26 30

Samt

Psykiatrien i Region Syddanmark  
Syddansk Universitetshospital  
J.B. Winsløvs Vej 16,  
5000 Odense C  
Tlf.: 99 44 86 00

Ansvarshavende: Odense Kommune, Behandlingscenter Unge & Rusmidler  
(Kathrine Højlund Rasmussen)

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen  
Alle fotos i hæftet er modelfotos

Udgivet med støtte fra:

**helsefonden**

Du kan læse mere om Unge & Rusmidler og vores tilbud på  
[www.odense.dk/ungeogrusmidler](http://www.odense.dk/ungeogrusmidler)

## Forord

Når en ung rammes af dobbeltdiagnose, rammes de pårørende også. Afhængigt af hvordan dobbeltdiagnosen 'viser sig', kan den blive styrende for de pårørendes liv. Denne guide er skrevet til alle pårørende til unge med dobbeltdiagnose. Forældre, søskende, kærester, venner, bedsteforældre osv.

Guiden er udarbejdet i samarbejde med pårørende til unge med dobbeltdiagnoser samt unge, der selv er ramt af dobbeltdiagnoser. Guiden er derudover udarbejdet i tæt dialog og samarbejde med hhv. professionelle rusmiddelbehandlere fra Behandlingscenter Unge & Rusmidler i Odense Kommune, forløbskoordinator i Børn- og Ungepsykiatrien Odense samt UngeAlliancen.

Pjecen indeholder konkrete forslag til, hvordan du som pårørende kan hjælpe dig selv og den unge, og indeholder råd fra andre pårørende i lignende livssituation. Der er ikke to dobbeltdiagnose-problematikker, der har samme udtryk hos den unge eller for de pårørende, så brug de råd, der giver mening for dig.

## **Dobbeltdiagnose**

Denne guide definerer dobbeltdiagnose som psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler, uanset om den unge er udredt/diagnosticeret eller ej. Problematisk brug af rusmidler kan medføre psykisk mistrivsel hos unge, mistrivsel der over tid kan udvikle sig til en psykisk lidelse, og omvendt kan unge, der har psykiske vanskeligheder udvikle problemer med rusmidler, fordi de bruger rusmidlerne til at kompensere for eller afhjælpe de psykiske vanskeligheder (ofte betegnet som 'selvmedicinering').

Kilde: UngeAlliancen. (2019). Unge med dobbeltdiagnose. *Grønbog om unge under 25 år med psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler.* ([www.ungealliancen.dk](http://www.ungealliancen.dk))

## Det kan være svært at være pårørende

Psykiske vanskeligheder og psykiske sygdomme er komplekse størrelser, og derfor findes der heller ikke enkle forklaringer på årsagen. Unge, der har psykiske vanskeligheder, kan være i risiko for at udvikle problemer med rusmidler, da de bruger rusmidlerne til at kompensere for eller afhjælpe de psykiske vanskeligheder (ofte betegnet som 'selvmedicinering'). Når man er far eller mor, ven eller kæreste - eller noget helt tredje - til en ung med dobbeltdiagnose, kan det være svært at se den man holder af, være i så svær en situation. Bekymringerne kan fylde meget, og følelsen af magtesløshed, vrede, frustration, sorg, skyld og skam kan føles endeløst.

Som pårørende har du måske forsøgt at få hjælp og rådgivning fra lærere, pædagoger eller læger. Det kan være svært at vide, hvor man skal få hjælp fra, da den unges problem ikke er så simpelt.

**” Jeg har hele tiden været på bekymringsoverarbejde og praktisk overarbejde, udover at have et almindeligt fuldtidsarbejde og stå til rådighed i 24 timer i døgnet og skulle kunne være stabil 24 timer i døgnet.**

Mor til ung med dobbeltdiagnose

## Pas på dig selv

For nogle pårørende fylder den unges dobbeltdiagnose så meget, at det har påvirket deres egen livskvalitet i en nedadgående retning. Den sædvanlige hverdag er ikke den samme som før, og der er manglende overskud til eget liv, samt at være social med venner og familie, som kan have svært ved at sætte sig ind i situationen. Det kan føre til en ensomhed, hvor man føler, at man står alene i en svær situation.

” Jeg fortalte det til en god veninde, og min mand fortalte det til en ven. De forstår det ikke. Selvom de prøvede. Det var ikke nogen succes. Mine forældre har været meget inde over. Så har vi haft en indbyrdes båd at være i, det har hjulpet at snakke med dem. Det var bedre for os at finde ligesindede at snakke med det om.

Mor til ung med dobbeltdiagnose

Som forældre vil man gerne hjælpe ens søn eller datter bedst muligt og sørge for at de får den bedste hjælp. Som pårørende vil man måske opleve at skulle agere både som rådgiver og advokat for ens søn eller datter, samtidig med at man også skal være far eller mor, ven eller kæreste. Og måske ser den unge slet ikke problemet på samme måde som man gør som voksen og pårørende?

Det kan være vanskeligt og hårdt at forsøge at manøvrere mellem de mange roller. Så derfor er det også vigtigt at de pårørende passer på sig selv.

” Jeg kunne mærke, at jeg virkelig skulle til at passe bedre på mig selv, så jeg gik til psykolog, begyndte i pårørendegrupper, og tog til lægen som undersøgte for stress og depression. Jeg prøvede også at løbe, men kroppen kunne ikke, det var for meget, så det stoppede jeg igen, da jeg kunne mærke, at det ikke duede.

Mor til ung med dobbeltdiagnose

### Selvregulering med rusmidler

Unge er i den livsfase, hvor de stadig er i gang med at finde ud af, hvem de egentlig er, og gerne vil være. Hvis den unge så derover har psykiske vanskeligheder, kan den unge være i øget risiko for at udvikle rusmiddelbrug, fordi den unge kan opleve, at rusmidlerne hjælper dem på den ene eller anden måde. Nogle unge 'selvregulerer' ved hjælp af rusmidler, eller bruger rusmidler til at kompensere for eller afhjælpe de psykiske vanskeligheder.

Kilde: UngeAlliancen. (2019). *Unge med dobbeltdiagnose. Artikelsamling om unge under 25 år med psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler.* ([www.ungealliancen.dk](http://www.ungealliancen.dk))

” Jeg prøvede kokain til en fest med venner, og det virkede sygt beroligende, fik helt ro på, kunne slappe af. Normalt er mit hoved helt rodet, men kokainen ryddede ud og op i tankemylderet.

Ung kvinde med dobbeltdiagnose

## Hvordan kan man tale med den unge?

Når den unge er blevet teenager, kan det være en udfordring at forsøge at 'tale dem til fornuft' med argumenter og dertilhørende løftede pegefingre. Det er en mere udbytterig tilgang at få igangsat en dialog og tale med den unge i øjenhøjde, ellers kan den unge måske trække sig på den ene eller den anden måde, og så bliver det svært at hjælpe dem.

Som pårørende kan det være grænseoverskridende at tale om den unges rusmiddelbrug, og det kan være svært at vide, hvordan man skal gribe samtalerne an, når man selv har følelser i klemme. Men det er et faktum, at det slet ikke er muligt at "ikke kommunikere". Og de fleste er klar over, at kommunikation er med til at skabe stemningen.

**” Vi startede med at skælde ud og sige at han skulle stoppe, men det kunne vi godt se var forkert.”**

Mor til ung med dobbeltdiagnose

Det kan være hjælpsomt at få professionel rådgivning og sparring omkring, hvordan man takler samtalerne med den unge om rusmiddelbruget, så det ikke skaber konflikt eller belaster situationen og relationen yderligere.

Hvis man ikke oplever hjælpen som tilstrækkelig, kan det være hjælpsomt at undersøge, om man selv kan finde hjælp via supplerende støttegrupper sideløbende, så man føler sig bedre klædt på fx ift. at opbygge god kommunikation, samt hvordan man kan formå at bevare og passe på relationen. Fx ved at huske

at tale med den unge om almindelige ting også, så dobbeltdiagnosen ikke fylder alt.

**”** Jeg har været dårlig til det, fordi jeg har haft så stor modstand imod det, meget formanende og svært ved at tale nysgerrigt. Jeg lærte det på et kursus for pårørende, så nu har jeg ændret stil, hvilket har forandret samtalerne helt, så han åbner op, og fortæller rigtig meget mere. Jeg ville ønske at jeg havde redskaberne til at tale sammen tidligere, for det kunne fandme have ændret meget. Man har brug for alle værktøjer!

Mor til ung med dobbeltdiagnose

**”** Det vigtige er, at de ikke kun snakker med mig om stofbruget, men også ser mig som en almindelig person stadig. Synes det er ok at stille sig kritisk, men alt skal ikke være krav, men også, at alt ikke handler om kokain.

Ung kvinde med dobbeltdiagnose

Særligt vigtigt er det også at få støtte til sig selv, evt. tale med andre i samme situation, professionelle eller en kombination. På den måde kan man få opbygget nogle personlige ressourcer og kompetencer, samt få nogle konkrete redskaber fx til samtaler med den unge.



## **i** Gode råd til at tale med den unge

- Prøv at brug 'Jeg '-sprog, hvor du taler ud fra dit perspektiv
- Prøv at undgå at skælde ud, befale, belære og nedgøre
- Prøv at være nysgerrig på den unges vinkel, holdninger og synspunkter; jo mere du spørger ind, jo mere vil du forstå den unge
- Vær opmærksom på dit tonefald
- Husk at uenighed er okay
- Ingen holdninger eller ytringer skal vurderes som gode/dårlige eller rigtige/forkerte
- Undgå at stille spørgsmål, som reelt er skjult kontrol
- Undgå at tale om ting, hvor I har erfaring med, at samtalen ender i hårdknude.

## Gode råd til at styrke dig som pårørende

### Få den unge til at tale med andre end dig om det svære

Forsøg om du kan få den unge til at tale med andre end dig om udfordringerne. Det kan enten være nogle professionelle i behandlingsregi, eller andre venner eller voksne, som den unge kender. På den måde bliver du aflastet.

### Skriv dagbog

For nogle kan det være hjælpsomt at føre dagbog, da man på den måde kan få overblik over det langstrakte forløb, man selv og den unge er i.

### Vær nysgerrig og undersøgende

Det kan være nemt at falde til formaninger, kritik og skældud. Prøv i stedet at spørge nysgerrigt og interesseret, så den unge får lyst til at åbne op. Du kan evt. få professionel hjælp til dialogen med den unge, da det kan være svært ikke at vise den unge sin modstand og frustration over rusmiddelbruget.

### Vis den unge tillid

Understøt den unge i troen på, at de kan lykkedes. Støt den unge i det, som du har tiltro til, at den unge kan lykkes med. Hvis noget går galt eller hvis en aftale brydes, så prøv at være nysgerrig på årsagen, i stedet for at blive vred.

### Overvej at søge professionel hjælp til dig selv

Enten via lægen, psykolog eller hvis der findes tilbud til pårørende som en del af den unges behandling. Der findes også webinarer til pårørende til unge med dobbeltdiagnoser, som kan være gavnlige ift. konkrete samtaleredskaber og hvordan man passer på sig selv, samtidig med at man er en støtte for den unge.

## **Hold fast i hygge og traditioner med den unge**

For at omdrejningspunktet i relationen ikke altid bliver dobbeltdiagnosen, er det vigtigt at holde fast i de hyggelige ting, i normalt laver sammen. Fx spille spil, lave mad, høre musik, gå ture, købe tøj sammen, biograftere mv. Gode stunder sammen skaber livskvalitet og god stemning.

## **Bevar tiltroen til din egen intuition**

Du er som pårørende den, der kender den unge bedst, så hold fast i din egen intuition uanset hvad fagpersoner siger. De kender måske ikke hele billedet, så tilbyd evt. at supplere med din erfaring, viden og information om den unge.

## **Husk at markere dine grænser overfor den unge**

Hvis du er forælder til den unge, er det vigtigt at huske på, at du skal have lov til at være 'herre i eget hus', hvis den unge stadig bor hjemme. Dvs. du gerne må sige fra overfor den unge, hvis der foregår noget i din bolig, du ikke kan acceptere.

## **Find andre ligesindede du kan spejle dig i**

Søg fællesskab med andre pårørende til unge med dobbeltdiagnoser. Der findes facebookgrupper man kan få støtte i online, og støttegrupper man fysisk kan møde andre ligesindede i. Fællesskabet kan du bruge til at dele erfaringer, samt sparre med andre om din situation og dele svære samt gode stunder.

## **Bevar dit netværk og venner**

Det er vigtigt at du som pårørende også får 'fri' en gang imellem til at pleje dine andre relationer, så du sikrer din egen trivsel og sundhed. I perioder hvor du har mindre overskud, er det helt okay at melde ud at du ikke har energi til at tage initiativ, men at din omgangskreds gerne må invitere dig, så du kan ses, når

du orker det. Ærlighed er vigtigt, så dit netværk forstår, hvordan din situation kan bølge op og ned.

### **Husk tilbage på de gode stunder i de svære tider**

Det kan være hjælpsomt i hårde perioder at huske tilbage på gode og sjove minder man har med den unge, man kan eksempelvis kigge gamle billeder eller videoer, eller kigge i gamle dagbøger. Det kan hjælpe med at tanke op på positive følelser.

### **Det er ikke din skyld**

Som pårørende til en ung med dobbeltdiagnose, kan det være svært ikke at påtage sig skylden eller en del af skylden. Følelsen af skyld kan forekomme, fordi man som pårørende kan tænke, at man måske kunne have forhindret rusmiddelbruget. Men det er ikke din skyld. Det er vigtigt, at du slutter fred med skylden, for det tapper dig for kræfter. Brug i stedet din energi på at se fremad.

### **Pas på dig selv og husk hvad der giver dig overskud**

Det er vigtigt, at man som pårørende passer på sig selv, og imødekommer sine egne behov. Du kan forsøge, i det omfang det er muligt at bevare en så normal hverdag som muligt med hverdagsaktiviteter og sociale relationer. For jo mere du tænker på den unges rusmiddelbrug, jo mere fylder den. Så du skal også tænke på dig selv, selvom det kan føles egoistisk.



## Sådan får I hjælp

Når unge eller pårørende til unge med dobbeltdiagnoser søger hjælp, opleves det ofte, at hjælpen er organiseret i flere forskellige hjælpesystemer.

De psykiske vanskeligheder kræver hjælp fra psykiatrien, og rusmiddelbruget kræver hjælp fra rusmiddelbehandlingen – og nogle gange har den unge også udfordringer med økonomi, uddannelse, arbejde, familie osv., som kræver en helt tredje type hjælp.

Herunder er beskrevet de forskellige muligheder for at få støtte, hjælp og viden.

### Rusmiddelbehandling

Der er behandlingsgaranti i Danmark, hvis man har et skadeligt forbrug af rusmidler. Har den unge tidligere været i behandling for rusmiddelbruget uden den store effekt, kan det være en god idé at forsøge igen, eftersom den unge kan være i forskellige stadier i sit liv, og måske finder behandlingen mere hjælpsom anden eller tredje gang.

#### Unge under 18 år

Er den unge under 18 år kan kommunen tilbyde rusmiddelbehandling, hvis forbruget af rusmidler er behandlingskrævende, samt visitere den unge og den unges familie til en række interne og eksterne ydelser og foranstaltninger, fx en kontaktperson.

#### Unge over 18 år

Er den unge over 18 år har de fleste kommuner deres eget kommunale tilbud til borgere med alkohol- og rusmiddelbrug.

Hvis kommunen ikke har et behandlingstilbud, skal man som regel henvende sig til den kommunale rusmiddelkonsulent eller en sagsbehandler.

## **Psykiatriske tilbud**

For at få hjælp til udredning eller behandling, bør man samarbejde med Psykologisk Pædagogisk Rådgivning (PPR) via skolen, eller henvende sig til egen praktiserende læge, som kan visitere videre til relevant hjælp.

### **Unge under 18 år**

For unge under 18 år, kan lægen visitere til:  
Speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri  
Børn- og ungdomspsykiatri i Regionen  
Privatpraktiserende psykolog

### **Unge over 18 år**

For unge over 18 år, kan lægen visitere til:  
Speciallæge i psykiatri  
Voksenpsykiatri i Regionen, herunder distriktspsykiatrien, der er en lokal forankret ambulans behandling  
Privatpraktiserende psykolog

## **Rettigheder**

Når du som pårørende kender dine rettigheder, giver det dig en stærkere position, samt en ligeværdig status og optimerede dialogmuligheder med de fagpersoner, du møder på din vej. Du kan få vejledning omkring dine rettigheder fx af Bedre Psykiatris rådgivning, eller en af de andre foreninger på listen nedenfor.

## Andre steder du og dit barn/den unge kan få hjælp og støtte

### ADHD-foreningen

ADHD-foreningen arbejder for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD/ADD og deres pårørende. ADHD-foreningen kan kontaktes på 70 21 50 55. ADHD-foreningen har desuden tilknyttet en socialrådgiver med erfaring fra psykiatrien, som kan kontaktes på 53 72 99 08.

► Læs mere på: [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

### Alkolinjen

Alkolinjens gratis rådgivning er for personer, der drikker for meget, samt deres pårørende. Alkolinjen kan kontaktes på 80 20 05 00, og man kan også SMS'e 'ALKOHOL' til 1231 og blive ringet op af en rådgiver fra Alkolinjen.

► Læs mere på: [www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen](http://www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen)

### Autisme Ungdom

Autisme Ungdom er Danmarks ungdomsorganisation for unge autister, og unge med tætte relationer til autister, i alderen 13-33 år. Man er altså velkommen hvis man har en søster, bror, kæreste eller forælder, som er autist. Autisme Ungdom kan kontaktes på 39 39 30 85 mandag 10.00-14.00, onsdag 14.00-18.00 samt fredag 10.00-14.00.

► Læs mere på: [www.autimeungdom.dk](http://www.autimeungdom.dk)

## Bedre Psykiatri

Bedre Psykiatri er en forening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom og alle andre, der vil støtte arbejdet for en bedre psykiatri. Bedre Psykiatris rådgivning kan hjælpe med at håndtere de problemer, man møder som pårørende til én med psykisk sygdom. De professionelle rådgivere kan hjælpe med at håndtere de problemer, man møder som pårørende til én med psykisk sygdom.

Når man ringer til den telefoniske tidsbestilling, tager du og rådgiveren en kort indledende snak om, hvad du har brug for hjælp til. Så aftaler I et tidspunkt, hvor du kan få rådgivning af en professionel rådgiver med speciale og erfaring med det, du har brug for hjælp til. Den telefoniske tidsbestilling til rådgivningen kan kontaktes på 71 74 34 91 tirsdag og torsdag 10.00-11.00.

► Læs mere på: [www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

## Depressionsforeningen

Depressionsforeningen yder hjælp mennesker med depression, bipolar lidelse og deres pårørende. DepressionsLinien er for dig, der er ramt af depression eller bipolar lidelse eller er pårørende til en, som er det. DepressionsLinien henvender sig til alle voksne over 18 år, uanset hvor man bor i landet. Rådgivningen er gratis og anonym. DepressionsLinien kan kontaktes på 33 12 47 74 alle hverdage mellem 19.00-21.00.

► Læs mere på: [www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

## Foreningen spiseforstyrrelser & selvskade

I Foreningen spiseforstyrrelser & selvskades rådgivning kan man få støtte til at håndtere en spiseforstyrrelse eller selvskade hos en selv eller hos en, man holder af. Man kan ringe til foreningens telefonrådgivning, skrive til dem i brevkassen, chatte eller sms'e med dem, eller man kan komme ind til en personlig rådgivningssamtale i en af foreningens fem lokale rådgivninger. Telefonrådgivningen kan kontaktes på 70 10 18 18 og har åbent hver mandag og torsdag kl. 9.00-19.00 samt tirsdag og onsdag kl. 16.00-19.00. Rådgivningen er anonym og gratis og er for alle, der er berørt af spiseforstyrrelse eller selvskade.

► Læs mere på: [www.spiseforstyrrelse.dk](http://www.spiseforstyrrelse.dk)

## Headspace

Headspace er et gratis og anonymt samtaletilbud for unge mellem 12-25 år, som tager udgangspunkt i den unge og det, som den unge har brug for at tale om. Headspace kan kontaktes på 50 84 68 46 i hverdage mellem 10.00 – 15.00.

► Læs mere på: [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

## Livslinien

Livslinien er en landsdækkende humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg gennem anonym rådgivning til selvmordstruede, deres pårørende og efterladte. Livslinien kan kontaktes på 70 201 201 alle årets dage mellem 11:00 – 05:00.

► Læs mere på: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

## Psykiatrifonden

Psykiatrifonden er en privat, sygdomsbekæmpende organisation, som kæmper for, at alle mennesker med psykisk sygdom og de, som er i risiko for at få det, mødes med forståelse og får den gratis hjælp og rådgivning anonymt, de har brug for i tide. Psykiatrifondens rådgivning består af telefonisk rådgivning, chat samt mail. Også som pårørende eller fagperson. Rådgivningen har åbent hver dag, året rundt. Det er gratis og anonymt. Rådgivningen er fagligt funderet og på frivillig basis. Telefonrådgivningen kan kontaktes på 39 25 25 25.

► Læs mere på: [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

## Pårørende Netværket - Misbrugsportalen

Pårørende Netværket er en social frivillig rådgivningsorganisation, der henvender sig til familier, som er berørt af afhængighed gennem frivillig akutrådgivning, individuelle samtaleforløb og afvikling af projekter, såsom landsdækkende julehjælp, arrangementer og pårørendefællesskaber. Akutrådgivningen tilbyder gratis, anonyme og landsdækkende samtaler med pårørende til misbrugsramte samt personer over 18 år med et misbrug.

► Læs mere på: [www.misbrugsportalen.dk](http://www.misbrugsportalen.dk)

## SIND

SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed, arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. SIND's telefonrådgivning kan kontaktes på 70 23 27 50 mandag, onsdag fredag mellem 9.00 - 15.00, og tirsdag og torsdag 10.00-16.00.

► Læs mere på: [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

## Information om rusmidler

Du kan læse nærmere om rusmidler på følgende hjemmesider:

### AltOmStoffer

Altomstoffer informerer om rusmidler til unge i Danmark. På hjemmesiden kan unge finde saglig information om stoffer, i et sprog, der rammer dem. Via både faktatekst, video og små artikler kan de unge blive klogere på stoffernes effekt, den skade de gør, hvor få, der egentlig bruger stoffer og få afmonteret myter om stoffer. Hjemmesiden er drevet af Sundhedsstyrelsen.

► Læs mere på: [www.altomstoffer.dk](http://www.altomstoffer.dk)

### Drugbox

På Drugbox kan man bl.a. få viden om de mest anvendte rusmidler blandt unge, tage en test, samt blive opdateret på nyeste viden om rusmidler. Derudover kan man læse om, hvad man kan gøre, hvis man er bekymret for én man kender.

► Læs mere på: [www.drugbox.dk](http://www.drugbox.dk)

### Netstof

Netstof er en online rådgivning og vidensportal til unge mellem 15-24 år om alkohol, hash og andre stoffer. På hjemmesiden kan man bl.a. debattere i et forum for unge, hvor man kan spørge, støtte og dele erfaringer med jævnaldrende, eller også kan de unge søge råd fra de professionelle i brevkasserne. Der er også en brevkasse for pårørende uanset om man er ven, kæreste eller familie. Hjemmesiden er drevet af Center for Digital Pædagogik og Rusmiddelcenter Slagelse.

► Læs mere på: [www.netstof.dk](http://www.netstof.dk)



## **SnakOmHash**

SnakOmHash informerer om, hvordan forældre og voksne kan tage snakken om hash med deres teenager. Hjemmesiden er drevet af Sundhedsstyrelsen.

▶ Læs mere på: [www.snakomhash.dk](http://www.snakomhash.dk)

## **Sundhedsstyrelsens side om stoffer**

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan man få viden og information om stoffer, herunder overvågning af narkotikasituationen, oversigt over stoffer, forebyggelse over stoffer og behandling af stofmisbrug.

▶ Læs mere på: [www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Stoffer](http://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Stoffer)



**ODENSE  
KOMMUNE**

[www.odense.dk/ungeogrusmidler](http://www.odense.dk/ungeogrusmidler)