

# om HASH

for FORÆLDRE



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

# HASH er mange ting

Hash fremstilles af hamplanten Cannabis Sativa, hvis harpiks, blade og blomster indeholder stoffet THC, som ved rygning eller spising giver en rus. Fra planten laves flere produkter til at indtage:

**HASH** er harpiks (den tørrede plantesaft), som er presset sammen med plantedele og bindemiddel. Hash findes i klumper eller plader, og farven kan være sort, brun, rød eller grøn. Hash indeholder gennemsnitlig 6-8 % THC.

**MARIJUANA** (kaldes også pot) består af findelte, tørrede blade, topskud og blomster fra hampeplanten. Det ligner tørret, hakket græs. Det indeholder gennemsnitlig 1-2 % THC.

**SKUNK** (kaldes også nederweed) består af tørrede topskud og blomster fra hunplanter. Skunk ligner marihuana, men er stærkere. Indholdet af THC er gennemsnitlig 8 %.

**HASHOLIE** er et tyktskydende udtræk af hash eller marihuana. Det er brunt eller sort. Hasholie indeholder gennemsnitlig 20-30 % THC.

**SYNTEISK THC**, der virker som hash, men spises i pilleform, bliver i sjældne tilfælde brugt som medicin til patienter med meget alvorlige sygdomme for at dæmpe kvalme og kroniske smerter.

## om HASH for FORÆLDRE

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2006  
1. udgave, 1 oplag, 2006

ISBN-13: 978-87-91321-21-4  
ISBN-10: 87-91321-21-2

### Manuskript:

Anne-Marie Sindballe, Sundhedsstyrelsen  
Malene Størup, Sundhedsstyrelsen

### Redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

### Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

### Modelbilleder:

Anjo Foto (forsiden)  
Signe Vad (side 3)

### Trykkeri:

Narayana Press

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning

### Kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

Denne pjece bygger især på resultater fra følgende undersøgelser og publikationer: *Unge erfaringer med rusmidler i 2003 og udviklingen siden 1995* af Svend Sabroe og Kirsten Fonager.

*Unge livsstil og dagligdag 2001*. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.

*Unge livsstil og dagligdag 2004*. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.

*Trivsel, sundhed og sundhedsvaner blandt 16-20-årige i Danmark*. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.



## Forældrenes mening betyder stadig noget

Hvis unge prøver hash, gør de det sammen med kammerater – og ikke lige for øjnene af forældrene. Men undersøgelser har vist, at forældrenes holdning og snak med de unge faktisk betyder en hel del for, om de unge ryger hash. Hvis de unge ved, at

- Forældrene er meget klart imod, at de ryger hash
  - Forældrene følger positivt med i, hvad de laver, og hvilke kammerater de er sammen med – også om aftenen
- er der mindre risiko for, at de unge prøver hash.

## Alle unge kan få tilbudt hash

Hash er langt mere udbredt end alle andre stoffer. Og de unge, der prøver andre stoffer, har næsten alle prøvet hash først (98 %). Derfor er det relevant at beskæftige sig med hash nu.

Unge kan få fat i hash over hele landet, og de kender til det: 80 % af unge i 9. klasse mener, at de kunne skaffe hash, hvis de ville. Når unge prøver hash, får de det typisk tilbudt af venner, bekendte eller familie. Det er meget få, der får eller køber hash af en fremmed første gang.

Alle unge bør kende til, hvad hash er, hvorfor det er skadeligt og deres forældres holdning til det. Det er meget lettere at sige nej til tilbud om hash, hvis den unge har gjort sin stilling klar på forhånd – fx ved at snakke om det hjemme.

## At prøve hash

De fleste, der prøver hash, gør det i teenage-årene. De første prøver hash fra 13-14-årsalderen, men langt de fleste er dog 15 år eller ældre, første gang de prøver.

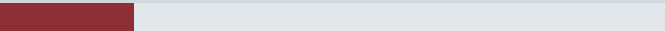
Langt de fleste unge, der prøver hash, gør det af nysgerrighed. En lille del prøver hash for at glemme problemer, for ikke at falde uden for gruppen eller af kedsomhed. Men at en ung prøver hash behøver altså ikke være tegn på meget store problemer. De fleste prøver også kun hash nogle få gange. Mens en hel del 16-20-årige har prøvet hash, er det 'kun' 10 % af drengene og 5 % af pigerne, der har et aktuelt forbrug (brugt seneste måned).

### Tal på hashbrugere

Mange unge prøver hash, men det er langt fra alle.

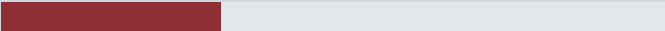
Antal i procent som har prøvet hash ved afslutningen af 9. klasse

Drengene 30 % 

Piger 20 % 

Antal i procent som har prøvet hash i alderen 16-20 år

Drengene 40 % 

Piger 33 % 

Antal i procent som har prøvet hash som 20-årige

Drengene 50 % 

Piger 40 % 

## De har øget risiko

Et mindretal bruger hash jævnligt. De fleste unge, der prøver hash, holder hurtigt op igen. Særlig risiko for at blive hashbruger har:

### *Drenge frem for piger*

Dobbelt så mange drenge som piger har et aktuelt forbrug af hash.

### *Daglig-rygere af cigaretter*

Hver 5. unge i 9. klasse ryger cigaretter til daglig. Unge rygere har langt oftere også røget hash end unge, der ikke ryger. Blandt drenge, der ryger til daglig, har 6 gange så mange et aktuelt forbrug af hash, som blandt drenge, der ikke ryger. Blandt pigerne er det 10 gange så mange.

### *Storforbrugere af alkohol*

Hver 4. unge i 9. klasse er storforbruger af alkohol<sup>1</sup>. Hvis den unge er storforbruger af alkohol, er der 5 gange så stor risiko for, at han/hun også har brugt hash, som hvis vedkommende havde et lavt alkoholforbrug<sup>2</sup>.

### *Unge, der begynder tidligt*

Hver 4. dreng og hver 6. pige i 9. klasse har haft en tidlig alkoholdebut. Unge med tidlig alkoholdebut<sup>3</sup> har større risiko for at ryge hash. Tidlig alkoholdebut øger sandsynligheden for hashbrug 6 gange blandt drengene og hele 18 gange blandt pigerne. Tilsvarende har unge, der prøver hash særlig tidligt (før 13 år) større risiko for at ryge hash flere gange og for at prøve andre stoffer (fx amfetamin, ecstasy) end unge, der prøver hash lidt senere (14-16 år).

### *Unge, der trives dårligt i dagligdagen*

Knap hver 10. ung mellem 16 og 20 år trives dårligt i dagligdagen. Dobbelt så mange af de unge, der trives dårligt, har brugt hash det seneste år, sammenlignet med unge, der har trives rimeligt eller godt.

1 Stort forbrug af alkohol: Har været fuld mindst 3 gange den seneste måned.

2 Lavt forbrug af alkohol: Har ikke været fuld den seneste måned.

3 Alkoholdebut: Første gang, man drak en hel genstand. Tidlig debut er regnet som før 12 år, sen debut er 14 år eller ældre.

## Det kan forældre gøre

Du kan på flere måder ruste din unge til ikke at prøve hash:

### *Klar holdning*

Gør det klart, at du er helt imod, han eller hun ryger hash. Argumentér for din holdning.

### *Dialog med respekt*

Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal bygge på respekt og villighed til også at høre på den unges synspunkter.

### *Snak konkret*

Tal med den unge om, hvor der kan være mulighed for at støde ind i hash, om der er andre unge i omgangskredsen, der ryger hash, hvordan man siger nej, hvordan andre ser på hashrygere.

### *Positiv opmærksomhed*

Vis interesse for den unges fritidsliv og kammeratliv på en positiv måde.

### *Klar holdning til tobak og alkohol*

Start med at tale om tobak og alkohol, disse emner bliver interessante for den unge før hash. Hvis du har støttet din unge til ikke at ryge og ikke at begynde at drikke for tidligt og for meget – så har I et godt grundlag for at snakke sammen om hash.

### *Snak om hash, når det er relevant for den unge*

Man kan ikke 'vaccinere' børn mod at blive nysgerrige på hash (eller andre af ungelivets fristelser) ved at forbyde det, fra de er små. Emnet får alligevel ny aktualitet og ny vurdering, når teenagealderen sætter ind. Så snak om hash, når du fornemmer, din unge er begyndt at gå mere selvstændigt ud i fritidslivet, hvis det er aktuelt for kammerater, hvis der er sager i lokalområdet o.l.

## Bevar roen

Hvis den unge alligevel prøver hash, skal du ikke gå i panik eller skælde ud – det vil få 9 ud af 10 teenagere til at gå i baglås. Lad frustrationen få luft over for andre voksne og snak stille og roligt med den unge om:

- At det er vanerne, der er farlige, og de kommer snigende
- At de fleste, der prøver hash, holder op igen hurtigt – og hvorfor mon det?
- Hvorfor den unge prøvede, og hvad han/hun fik ud af det?
- Andre ting, man kan gøre for at have det sjovt og godt med kammerater uden at skade sig selv
- At du ikke vil have, den unge ryger hash

## Triste signaler

Unge skjuler ofte for forældrene, at de bruger hash – og benægter det, hvis de bliver spurgt direkte. Men der er grund til at tage en snak med den unge, hvis den unges adfærd forandrer sig påfaldende i retning af at:

- Pjække fra skole, holde op med at lave lektier
- Miste interessen for ting, der før var vigtige
- Blive meget glemsom – og tit 'tabe tråden'
- Virke opgivende, sløv og uden initiativ
- Være irriteret og opfarende over ingenting
- Isolere sig med pc, video og venner, der ryger hash
- Altid mangle penge
- Miste ting

Det kan være almindelige tegn på pubertetsproblemer og/eller dårlig trivsel – men det *kan* også være tegn på hashmisbrug. Der er god grund til at få kontakt med den unge om, hvor skoen trykker, og hvad der kan hjælpe.

## Handle hvornår?

Stol på din egen fornemmelse. Hvis ovenstående triste signaler er til stede, og du er bekymret for, om din unge er havnet i et jævnligt brug af hash, må du sætte handling bag dine tanker. Tal med den unge, læreren eller andre om din bekymring. Måske vil den unge ikke fortælle dig noget om sit brug af hash. Det, du kan gøre, er:

- Fortæl den unge, hvilken adfærd der gør dig bekymret
- Prøv at få den unge til at fortælle om, hvordan han/hun trives i dagligdagen
- Prøv at få den unge til at fortælle om sit forhold til hash
- Få eventuelt den unge til at snakke med en anden voksen

For mange unge er det svært at dele deres problemer med forældrene, bl.a. fordi de bliver kede af, at forældrene bliver kede af det. Ofte kan en neutral person, den unge har tillid til, være en bedre hjælper – fx en anden voksen i familie eller vennekreds, en lærer eller en pædagog. At komme ud af et egentligt hashmisbrug kan kræve professionel hjælp – men det er de nærmeste, der må skubbe på, så den unge kommer i gang.

Du hjælper din unge godt ved at finde en anden voksen, han eller hun kan tale med.

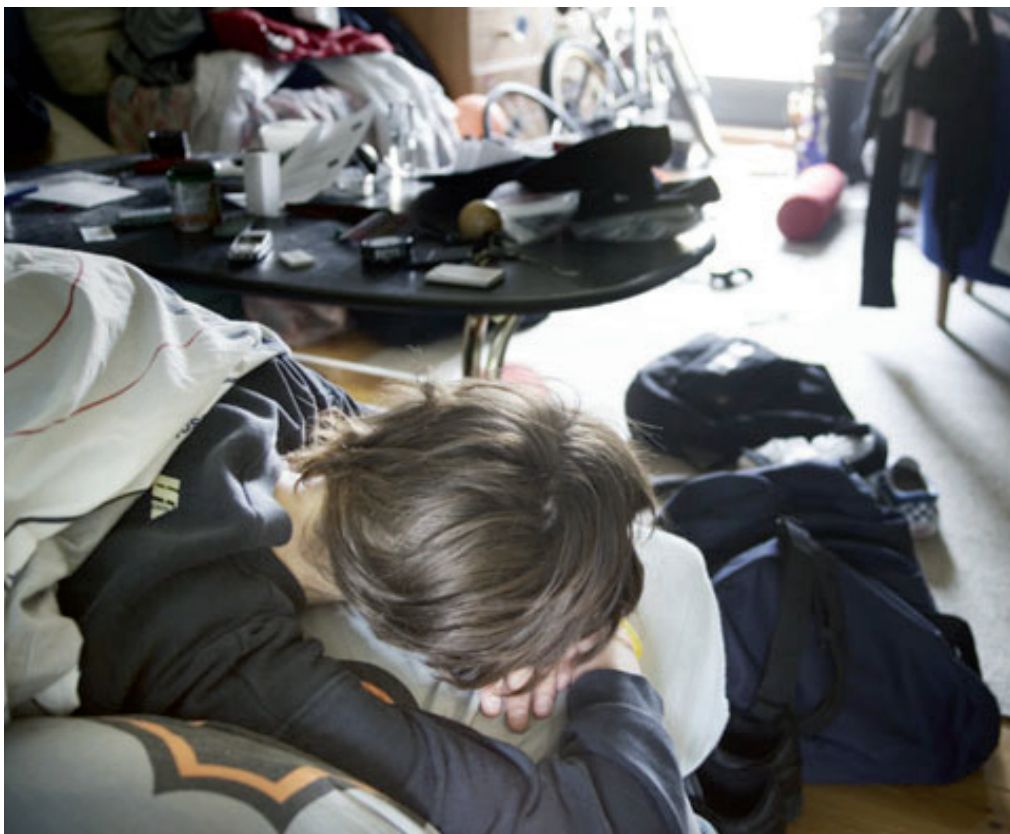


## Hash-stop

Jo større forbrug, jo mere ubehag vil et hash-stop give. Medicinsk behandling er dog sjældent nødvendig, mens det er meget vigtigt med social og psykologisk støtte.

At stoppe et hashmisbrug er krævende. Først er den unge 'hudløs' pga. abstinenssymptomer, og derefter skal der arbejdes med at få dagligdag og omgangskreds til at hænge sammen uden hash – det kræver støtte. Efter en periode vil den unge heldigvis opleve, at hukommelse, koncentrationsevne, evne til at løse problemer m.v. vender tilbage.

Mange steder i landet er der efterhånden udviklet flere gode tilbud til unge med hashproblemer – spørg hos kommunen.



# HASHBRUG SKADER SUNDHED OG UDVIKLING

## Hashrusen

Hash giver en rus, der:

### *Ændrer sansning*

Lys og lyd opleves anderledes, ofte mere intenst.

### *Ændrer stemning*

Man kan blive opstemt, fnisende og lattermild (få 'grineflip') eller blive mere tavs og indadvendt. Nogle får ligefrem angstanfald.

### *Giver sult*

Det er almindeligt at blive meget (slik)sulten – at få 'ædeflip'.

### *Sløver*

Evnen til at opfatte, huske og handle hæmmes – man kan blive meget søvrig. Hash nedsætter reaktionstiden, så man er uegnet til at køre på cykel, knallert eller bil.

Fysisk giver hash tørhed i munden, forøget puls og ofte hjertebanken. Det synlige tegn på hashrus er rødsprængte øjne. Selve rusen varer 3-4 timer. Men hash udskilles meget langsomt fra kroppen, så man kan være på nedsat kraft i op til 24 timer efter, man har røget. Hash kan også spores i kroppen flere uger efter en rus.

Hash giver *ikke* livsfarlig forgiftning – man dør ikke af en for stor dosis. Risikoen ved en enkelt hashrus er først og fremmest, at man kan få en ubehagelig panik-oplevelse, der i de fleste tilfælde går over i løbet af nogle timer. Dertil kommer risikoen for ulykker i trafikken m.v.

# Alkohol og hash

Ofte forsvarer unge hash med, at “du drikker da selv alkohol”. Det er godt, hvis forældre er klædt på til diskussionen. Her er nogle facts:

## *Hash er ulovligt – alkohol ikke*

Hvis man har hash på sig, kan man få en bøde. Hvis man handler med hash, kan man få en fængselsdom. Køber man hash, støtter man hårdt kriminelle miljøer.

## *Mange unge gør både-og*

Det er som regel unge, der drikker meget alkohol, der også ryger hash, så det er sjældent et spørgsmål om enten eller, men om både-og.

## *Flere rusmidler skader mere*

Jo flere rusmidler og stimulanser, man bruger, jo flere skader risikerer man, fx:

- Risikoen for dårlig rus eller psykisk sammenbrud øges, hvis man kombinerer alkohol og hash
- Risikoen for lungesygdomme øges, hvis man både ryger tobak og hash

## *For unge er risikoen større*

Jo yngre, man starter på et rusmiddel, jo større er risikoen for fysiske, psykiske og sociale skader – det gælder hash i endnu højere grad end alkohol (men også alkohol).

## *Alkohol og hash har forskellige skadevirkninger*

- Hash kan give angst og provokere psykoser
- Hash skader lunger og luftveje – alkohol skader lever og nyre
- Hash udskilles meget langsomt – alkohol hurtigt
- Begge dele gør, at man bliver uarbejdsdygtig og usikker i trafikken
- Begge dele kan give afhængighed

# Risici ved jævnligt brug

*Risikoen ved at ryge hash knytter sig især til det jævnlige, vedvarende forbrug. Der kan ikke gives 'genstandsgrænser' for hash. Risici ved jævnligt, vedvarende brug af hash er:*

## ● Hash er vanedannende, man kan blive afhængig

Regelmæssig brug af hash giver en tilvænning, så der skal mere og mere hash til for at få den samme virkning. Regelmæssig brug kan fx være daglig brug i bare en uge, eller en gang om ugen i et par måneder.

Hvis man stopper med et jævnligt brug af hash, får man abstinenssymptomer i form af søvnløshed, nattesved, angst, irritation og ulyst. Symptomerne er ikke farlige, men ubehagelige. Symptomerne bliver mindre i løbet af ca. 10 dage, men man kan godt have nogle af disse gener i nogle uger til måneder efter, man er stoppet med hash.

## ● Hash er farligt for lunger og luftveje

Rygning af hash er mindst lige så farligt for luftvejene som cigaretter – og hvis man ryger begge dele, løber man dobbelt risiko for at få 'rygerlunger' og andre luftvejssygdomme.

## ● Hash kan give psykisk sygdom

En psykose er en alvorlig sindslidelse, hvor ens virkelighedsopfattelse er helt forstyrret. Hash kan give psykotiske reaktioner. Hashbrug kan også fremskynde og forværre langvarige psykoser. Psykotiske reaktioner kræver psykiatrisk behandling.

## ● Hash nedsætter ens funktion – både fysisk og intellektuelt

Jævnligt brug af hash betyder, at ens hukommelse, koncentration og evne til at løse problemer bliver nedsat. Jævnligt hashbrug nedsætter derfor ens evne til at lære og udvikle sig. Jævnligt hashbrug nedsætter også ens evne til at løse sammensatte opgaver, til at styre maskineri og til at begå sig i trafikken.

## ● Hash hæmmer udvikling – især hos unge

Unge er særligt sårbare over for den forringelse af indlæringsvejen, der følger med et jævnligt hashbrug. Dels, fordi langt de fleste unge er under uddannelse, dels fordi hjerne og centralnervesystem er under udvikling helt op til 20-års-alderen. Det betyder, at unge har større risiko for at udvikle afhængighed end voksne. Både socialt og intellektuelt bliver unge forsinket i deres udvikling ved et jævnligt hashforbrug.

## Hash og andre stoffer

Alkohol fører ikke automatisk til hash – men blandt unge storforbrugere af alkohol er hash mere udbredt end blandt unge med moderat alkoholforbrug.

På samme måde fører hash ikke automatisk til andre stoffer. For de fleste, der har prøvet hash, prøver ikke andre illegale stoffer.

Men omvendt har næsten alle, der prøver andre stoffer, brugt hash først. Man kan godt sige, at hash er et skridt på vejen mod andre stoffer – men det er altså langt fra alle unge, der går hele vejen. At hash fører til narkomani, holder ikke. Men forebygger man brug af hash, er risikoen for, at ens prøver andre stoffer, meget lille.

### Bruger flere unge narko?

Fra midten af 90'erne til starten af 2000 er der sket markante stigninger i andelen af unge, der bruger hash og stimulerende stoffer (amfetamin, kokain, ecstasy m.fl.) Det skyldes bl.a., at stofferne er blevet mere tilgængelige. De kan købes på det illegale marked over hele landet og koster ikke så meget som tidligere.

Mange unge har en accepterende holdning til stofferne, og stofferne er blevet udbredt til forskellige miljøer i hele landet.

Der er ikke set nogen stigning i udbredelsen af heroin eller accepten af dette stof, snarere tværtimod. De sidste 10 år har udbredelsen af heroin blandt unge været meget lille.

## Andre stoffer

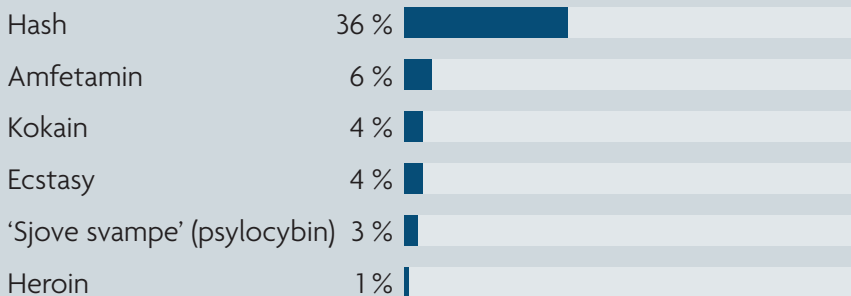
Efter hash er stimulerende stoffer, dvs. amfetamin ('speed'), kokain og ecstasy, de mest udbredte illegale stoffer. Der er også en vis udbredelse af hallucinogene stoffer (især svampe), der ændrer sansoplevelserne. Risikoen ved at bruge disse stoffer er større end risikoen ved at bruge hash.

Brug af stimulerende stoffer indebærer især:

- Stor risiko for at udvikle afhængighed (størst for kokain, mindst for ecstasy)
- Risiko for at udvikle et blandet misbrug (hvor stimulerende stoffer bruges til at give en energi, og beroligende stoffer bruges til at falde til ro)
- Stor risiko for vold under rus (især kokain, amfetamin)
- Risiko for psykoser ved vedvarende brug
- Risiko for forgiftning, man kan dø af (størst for kokain)

Brug af hallucinogener giver først og fremmest en stor risiko for at blive stærkt psykotisk på en måde, der bl.a. kan føre til alvorlige ulykker. (Se evt. [www.sst.dk](http://www.sst.dk) vælg 'Sundhed A-Å' vælg 'Narkotika').

### Så mange 16-20-årige har nogensinde prøvet



## 6 råd til forældre om unge og hash

Som forælder kan du ruste din unge til ikke at prøve hash:

### 1. Gør din holdning klar

Fortæl din unge, at du er helt imod, han eller hun ryger hash. Argumentér for din holdning.

### 2. Tal sammen

Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal bygge på respekt og villighed til også at høre på den unges synspunkter.

### 3. Vær konkret

Tal med den unge om, hvor han eller hun kan støde ind i hash, hvordan man siger nej, hvordan andre ser på hashrygere.

### 4. Vis positiv interesse

Vis på en positiv måde, at du er interesseret i den unges fritidsinteresser og liv med vennerne.

### 5. Start med at sige nej til alkohol og tobak

Tobak og alkohol bliver aktuelt at tale om før hash. Hvis du har støttet din unge i ikke at ryge og ikke at begynde at drikke for tidligt og for meget – så har I et godt grundlag for at snakke sammen om hash.

### 6. Snak om hash, når det er relevant for den unge

Man kan ikke 'vaccinere' sine børn mod at blive nysgerrige på hash. Så snak om hash, når du fornemmer, at din unge er begyndt at gå mere selvstændigt ud i fritidslivet eller hvis hash er aktuelt for kammerater o.l.