

Unges brug af rusmidler
Piger på piller

Oplæg 23. november – Skanderborg

Oplægsholder: Christina Ekmann


Velkommen

Freja



Hvorfor mistrives så mange unge piger?

Trivselskommissionen (2025): Et samspil af samfundspres, relationer og selvforståelse – ikke én enkelt årsag.

01 Præstationspres

Høje krav til karakterer, udseende og social succes; selvkritik og utilstrækkelighed.

02 Sociale medier

Konstant sammenligning, idealer og social synlighed; årsagsbidraget er usikkert.

03 Frihed og ansvar

Mange valg og forventning om selv at lykkes – fejl opleves som personlige nederlag.

04 Overbeskyttelse

Færre muligheder for at øve sig i konflikter, skuffelser og modgang.

05 Fællesskaber

Ensomhed, udelukkelse og usikre relationer kan øge sårbarheden.

06 Trivselssprog

Almindelig tristhed og usikkerhed kan blive forstået som sygdom; alvorlig mistrivsel skal stadig hjælpes.

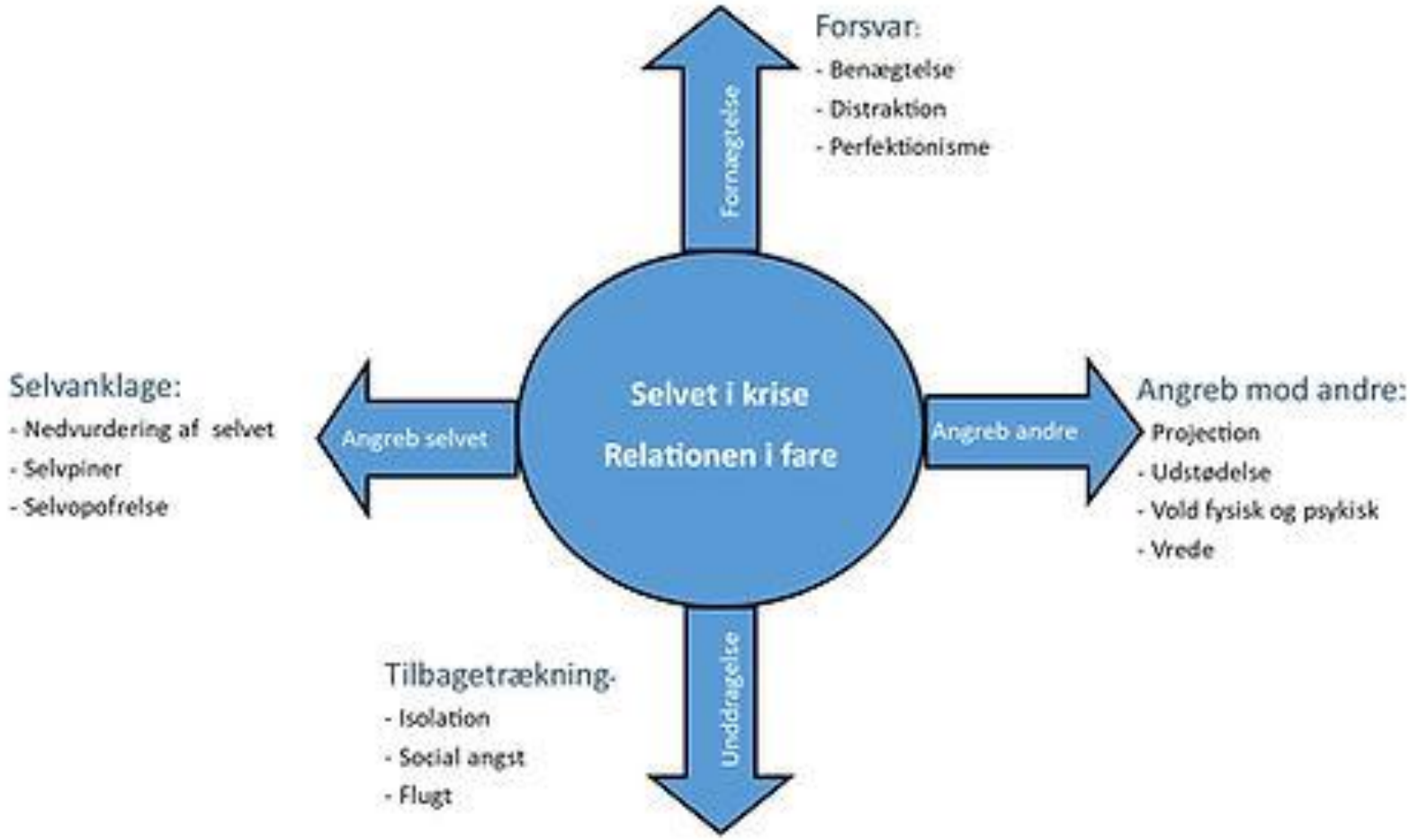
SÆRLIGT FOR PIGER

Piger rapporterer oftere lavere selvværd, svagere tro på egne evner og fysiske symptomer. Presset kan vendes indad – men det forklarer ikke alene kønsforskellen.

Hovedpointe: Vi skal både styrke unges evne til at håndtere modgang OG mindske det pres, de lever under.

Kilde: Trivselskommissionen, Et dansk svar på en vestlig udfordring (2025).


Forkerthed
Skam


Forsvar:
- Benægtelse
- Distraktion
- Perfektionisme
Fornægtelse
Selvanklage:
- Nedvurdering af selvet
- Selvpiner
- Selvopofrelse
Angreb selvet
Selvet i krise
Relationen i fare
Angreb andre
Angreb mod andre:
Projection
- Udstødelse
- Vold fysisk og psykisk
- Vrede
Tilbagetrækning-
- Isolation
- Social angst
- Flugt
Undvigelse
Donald Nathanson

Rockwoolfoden

Rockwool Fondens analyse fra 2025 viser, at 70 % af de unge, der udelukkende havde brugt opioider og ikke andre illegale stoffer, var piger. Analysen peger også på, at denne gruppe ikke nødvendigvis havde de traditionelle tegn på risikoadfærd, såsom tidlig alkoholdebut eller kriminalitet.

Rusmidler er ikke kun risikoadfærd – de kan være mestringsstrategier

Gør ikke stoffet ufarligt – men ændre hvordan vi skal møde de unge

Forstå rusmidlets funktion













Xanex-generationen





Hva så venner, vi håber i nyder det dejlige vejr, og som altid er [redacted] stadig på farten 👌❤️

1g = 700kr ❄️ +pose =1,2g🔥
3g = 1900kr❄️ + 3 poser =3,6g🔥

10/10 kvalitet✅
Aldrig fået en klage✅
Produkter der redder dagen✅

God kvalitet og en uforglemmelig aften, det kan vi garantere💯 👌
Kvaliteten snakker for sig selv 10/10✅ 💯

Vores kunder ved at vi altid kommer hurtigt, og Vi garantere altid for en 🔥 Aften, som i aldrig kommer til at glemme⛄✨

Hilsen [redacted]





Nye tendenser hos pigerne

Indtag af Opioider, Benzodiazapiner, Lyrica, Loperamid – og andre piller

Tilgængelighed – har ændret sig

Terapeutisk diskurs – at behandle sig selv med stoffer - Mikrodosering

Piller opleves som mere legitime end andre rusmidler

Den unge identificerer sig ikke som en person med et rusmiddelproblem?

Chatbots

”Brugernes svar på sundhedstyrelsen”

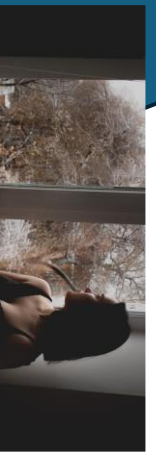
Helper/Needer

Kommercialisering af seksuelle relationer – får stoffer for sex

Sugardating







Socialt stabile unge, der bruger opioider til at håndtere et hverdagspres

Stemningsregulerende : Opioider bruges til at dæmpe eller fjerne følelsesmæssige eller mentale udfordringer - som ikke skyldes psykiatriske lidelser - men mistrivsel, stress eller psykisk sårbarhed





Kønssensitiv og intersektionel forståelse
- former både rusmiddelbrug og muligheder for at få hjælp
Behandlers forestilling om en bruger

- Alder
- Etnisk baggrund
- Religion
- Social og økonomisk situation
- Diagnoser
- Handicap eller funktionsnedsættelse

Skal der handles anderledes end tidligere

Fokus på The hidden population

Pragmatisme frem for moral: Man møder mennesket, der hvor det er, frem for at stille krav om øjeblikkelig stoffrihed som betingelse for hjælp.

Diagnosebevidst tilgang

Traumebevidst tilgang

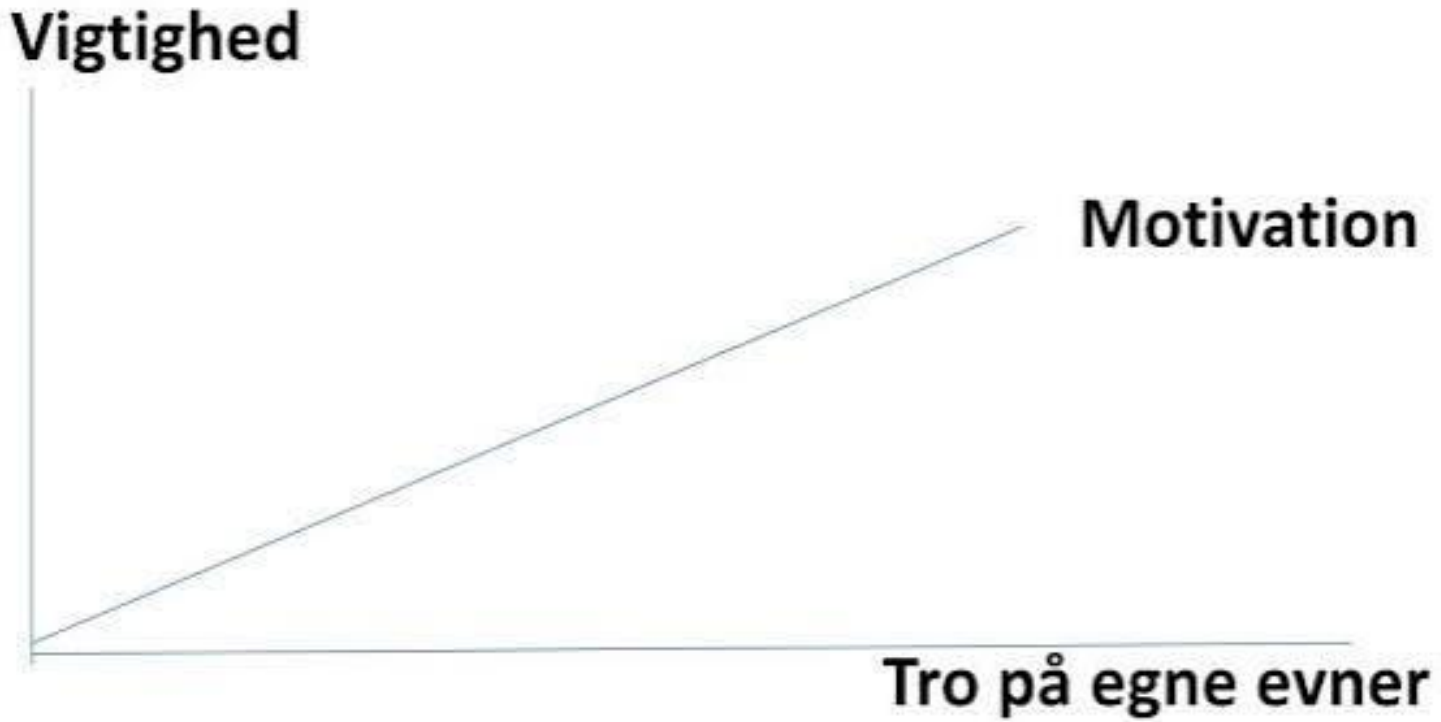
Fokus på selvværd og mestring – empowerment

Fokus på ære og skam

Harm reduction

Hvad er motivation?

Et resultat af sammenhængen mellem vigtighed og tro på egne evner
Motivation er en frivillig handling i en bestemt retning.
Grundlaget for al motivation er håb.
Motivation er drivkraften for vores handlinger.





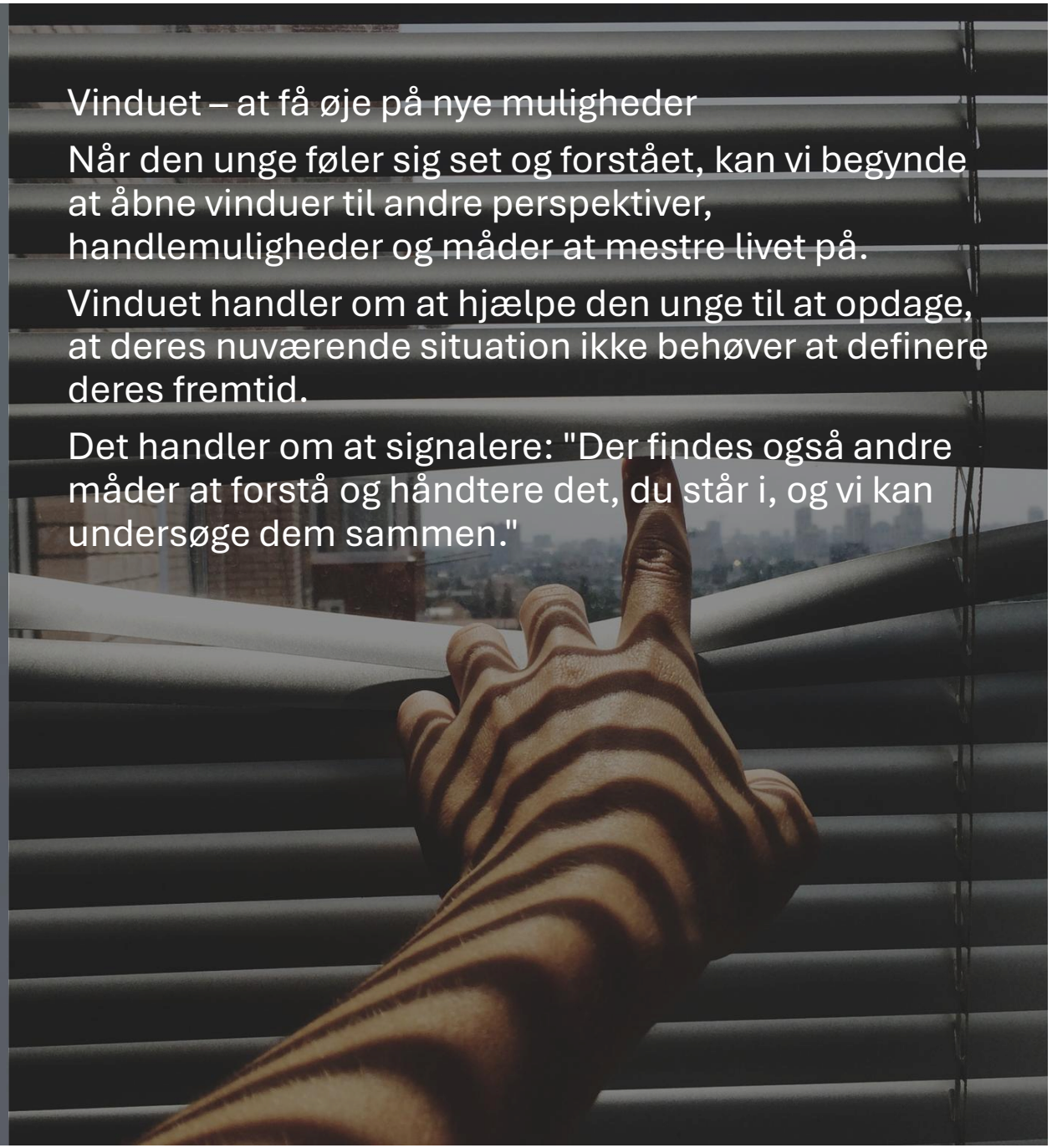
Den dominerende fortælling/bevidning



Spejlet – at blive set og forstået

Den unge har brug for at kunne spejle sig i et andet menneske, som møder dem med forståelse, nysgerrighed og uden fordømmelse. Når vi anerkender den unges følelser og oplevelser, hjælper vi den unge til bedre at forstå sig selv.

Spejlet handler om at signalere: "Jeg ser dig, jeg forsøger at forstå dig, og dine reaktioner giver mening i lyset af det, du har oplevet."



Vinduet – at få øje på nye muligheder

Når den unge føler sig set og forstået, kan vi begynde at åbne vinduer til andre perspektiver, handlemuligheder og måder at mestre livet på.

Vinduet handler om at hjælpe den unge til at opdage, at deres nuværende situation ikke behøver at definere deres fremtid.

Det handler om at signalere: "Der findes også andre måder at forstå og håndtere det, du står i, og vi kan undersøge dem sammen."



Præstationsfrie rammer




Tak for i dag