

Derfor eksperimenterer unge teenagere med stoffer

www.inspirius.dk

Nummer

9

John Mejlgren

Derfor eksperimenterer unge teenagere med stoffer

Kan du huske første gang, hvor der var en, måske en ven eller bekendt, der tilbød dig at prøve stoffer?

Eller første gang, hvor der var en, der tilbød dig en cigaret på skolens toilet eller nede bag skuret, eller måske fik du et glas med stærk alkohol i hånden til en ungdomsfest hjemme hos en af vennerne fra klassen.

Uanset, hvilken situation du måske kan komme i tanke om, kan du så huske grundene til, at du måske gjorde det?

Hvis du kan huske bare én af grundene til, at du måske prøvede for eksempel hash, tror du så, at det ville have gjort en forskel, hvis en voksen havde sagt til dig, at det var farligt og vanedannende?

Ville det have ændret din beslutning om at prøve det af?

For at forstå, hvorfor teenagere kommer i kontakt med den ene eller den anden form for rusmidler, er det derfor afgørende, at du kan gøre dig kvalificeret til at komme med gode råd om bedre beslutninger.

Det er nemlig svært at komme med forslag til en ny og bedre adfærd, hvis ikke du er klar over, hvad der er motivationen bag den dårlige adfærd, som fører til brugen af stimulanser.

Det er her det gamle udtryk – ”hvorfor drikker Jeppe” fra teaterstykket Jeppe på bjerget, passer godt på ovenstående.

Når vi taler om teenagere og deres brug af diverse former for rusmidler, har vi tit og ofte fokus på rusmidlerne, som værende hovedproblemet.

Stoffer er problematiske og deres vanedannende natur, har et utal af alvorlige og sundhedsmæssige konsekvenser, så derfor er det naturligtvis noget, som du skal være på vagt overfor.

Men i sidste ende er det jo de unge teenagere selv, som vælger at eksperimentere med disse stoffer og ikke stofferne, som vælger de unge, så resultatet kan blive et liv i afhængighed med al den skade, som ofte følger med i kølvandet ved brugen af disse rusmidler.

At hjælpe en teenager med at træffe fornuftige beslutninger, i forhold til brugen af rusmidler, kræver en forståelse af og viden om motivationen bag en teenagers beslutning om at prøve disse ting.

Hvad er det, der driver dem til denne adfærd?

Her er 5 typiske grunde til, at teenagere bliver fristet af og involverer sig i forskellige former for rusmidler.

Først og fremmest er det af nysgerrighed

Hvis du spurgte en teenager om, hvorfor han eller hun har taget stoffer, så vil du ofte få svaret "at jeg bare lige ville prøve, hvordan det var, og hvilken effekt det havde".

Det er bare sådan teenagere er.

Teenagere er på jagt efter viden om, hvordan verden er indrettet og fungerer, og hvordan det føles at være en del af den, og det inkluderer altså også at afsøge de mere risikable områder af vores eksistens, og det er blandt andet indtagelsen af forskellige former for rusmidler.

Ungdomsårene handler simpelthen om at prøve det hele af, og paletten af tilbud er rigtig stor.

Den store ironi er, at jo mere vi forældre fortæller vore børn og unge om farligheden og afhængigheden af disse stoffer, jo mere spændende bliver det, og des mere er de simpelthen bare nødt til at prøve det af.

Når det så er sagt, er det ikke bare de voksnes advarsler alene, som er med til at fodre nysgerrigheden, men i den grad også vi voksnes egen opførsel, som er med til at skabe nysgerrigheden hos de unge.

Uanset om det er på hjemmefronten eller ude i de sociale relationer, som de unge færdes i, eller det er i medierne, så bliver de unge ustandselig konfronteret med voksne, som bruger stoffer.

Tit og ofte kan de unge så samtidig høre disse voksne fortælle om, hvor fantastisk det er at benytte sig af disse stoffer, hvordan ens problemer forsvinder som dug fra solen og ikke mindst, hvor meget man pludselig føler, at man er i stand til at gøre og udrette, som man normalt ikke er i stand til.

Det er altså ikke så mærkeligt, at unge med det liv de fører i dag, med de krav og forventninger de stilles overfor både fra deres omgivelser og ikke mindst dem selv, kan blive fristet til at opleve den samme frihed, som disse voksne brugere af stoffer kan berette om.

De kan simpelthen ikke vente med at prøve det af selv.

Mange af de teenagere, som eksperimenterer med stoffer for første gang, finder hurtigt ud af, at det ikke er noget for dem – heldigvis.

Men der er altså også en forholdsvis stor gruppe, som bliver fanget af denne rus og ender med at blive daglige brugere og derved udvikler et decideret misbrug.

En af grundene til at bruge stoffer handler om at være en del af noget

Det er vist ingen hemmelighed, hvor vigtigt det er for unge teenagere at tilhøre en gruppe af ligesindede. At have nogle at spejle sig i og at have nogle, som deler ens interesser, tanker, holdninger, og som passer på hinanden.

Når de unge bevæger sig ind i teenageårene, træder de samtidig ud af mors og fars skygger og begynder at skabe deres egen identitet i samværet med andre unge.

At finde en gruppe at høre til og ikke mindst at passe ind i denne gruppe, er en af de vigtigste opgaver for en ung teenager.

Og det er dette ønske om at høre til og passe ind i en gruppe, som ofte er den største motivationsfaktor, når mange unge teenagere begynder at eksperimenterer med stoffer.

Frygten for at blive udstødt af gruppen er en magtfaktor og motivator, der former og skaber en teenagers adfærd på godt og ondt.

Og det betyder, at det er de unge, som allerede er i en gruppe, som bliver den nye standard for, hvordan man opfører sig, og hvad det er, man skal gøre og tænke i livet, og det bliver iagttaget uden et kritisk syn af den nytilkomne.

I disse subkulturer, hvor det at tage stoffer og indtage alkohol er omdrejningspunktet, når man mødes og er sammen, kan det have store konsekvenser, hvis ikke du følger trop og udfører stammens ritualer på lige fod med de andre, og derfor kan prisen ved at sige nej til at deltage ofte føles højere, end prisen ved at fylde sin krop med disse usunde rusmidler og på sigt ødelægge sit eget liv.

En anden grund til at teenagere tager stoffer er, at det føles rart

På det tidspunkt i livet, hvor en teenagers hjerne er programmeret til at søge efter spænding og udfordring, kan den effekt, som stofferne har på hjernen, være utrolig svær at sige nej til, da stofferne netop skaber både spænding og udfordring og nogle gange lidt for meget spænding.

Jagten på den gode følelse kommer tit og ofte sammen med en følelse af færre hæmninger og dermed en større frihed til bare at være, og det betyder, at indtagelsen af stoffer ikke bare tilbyder mere spænding, den giver derudover også en større selvtillid, så det er dobbelt op, når du indtager disse stoffer, så det kan være mere end fristende for en ung usikker teenager at lade sig overtale til bare at prøve en enkelt gang, som ofte fører til flere gange, og som i sidste ende kan resultere i et decideret misbrug.

Desværre kan en teenage hjerne ikke konsekvensberegne den pris, som der skal betales i deres søgen efter spænding ved at tage stoffer, sat overfor den pris der højst sandsynligt skal betales i form af en ødelagt krop og et ødelagt liv.

For det menneske, som oplever tilværelsen, som en daglig hård kamp, vil indtagelsen af diverse former for stoffer være en kærkommen flugt væk fra virkeligheden og ind i en verden, som her og nu er meget mere attraktiv og behagelig og uden de store krav og forventninger, som mange misbrugere oplever i den virkelige verden.

En anden grund til at teenagere tager stoffer er simpelthen, at de keder sig

Det er muligt, at du nu tænker, at det er da en utrolig egoistisk grund til at tage stoffer og måske den mest tåbelige af alle de grunde, jeg har nævnt, men så er jeg bare nødt til at sige, at det nok er en af de mest reelle grunde, hvis du spørger en ung i dag, hvorfor han eller hun tager stoffer.

Rigtig ofte vil du få svaret – ”fordi jeg keder mig”.

I en undersøgelse lavet for ganske få år siden, fandt man ud af, at unge teenagere, som keder sig i hverdagen, var 50 % mere tilbøjelige til at blive fristet af at tage stoffer, end unge som ikke keder sig i hverdagen.

Hvis du så både er en teenager, der keder sig, og oven i købet har penge på lommen, så stiger disse 50 % - betragteligt.

Yderligere en grund til at tage stoffer er, at det hjælper med at komme igennem en svær dag.

De fleste mennesker ved godt at stoffer ikke er sunde for dem, men blot fordi noget ikke er godt for os, så betyder det ikke, at det ikke kan få os til at føle os bedre tilpas.

I dag handler det for mange blot om at klare sig igennem en svær dag.

Mange voksne, som bruger stoffer, og det gælder også for teenagere, handler ud fra et mindset om, at lige nu er det altså nemmere at komme igennem livet med diverse stoffer som følgesvend.

De tænker ikke over, hvad et langsigtet misbrug kan føre med sig af smerte og ødelagte relationer, men tænker kun på at lindre den smerte, som de kan føle her og nu.

At kunne klare sig igennem intense og smertefulde følelser, er ofte en almindelig grund til, at teenagere tager stoffer.

Ungdomsårene er en periode i vores liv, som i den grad er styret og kontrolleret af vore følelser, og disse følelser kan være utrolig svære at håndtere for unge teenagere.

Og kilderne til disse svære følelser kan være mange.

Det kan være skilsmisse i familien, lavt selvværd, at være udelukket af fællesskabet, mobning, kærestesorger, forvirring over alt det der sker i kroppen, i hjernen og med hormonerne, og det kan være udfordringer i fritidslivet, og der kan være mange andre grunde.

Listen kan være rigtig lang.

Flere og flere unge oplever også stress i deres hverdag, og antallet af unge, som bliver stresset, stiger hele tiden.

Ifølge flere undersøgelser, så er skolen en af de største kilder til stress hos unge i dag.

Problemer med at følge med og forstå det faglige, problemer med manglende fokus på grund af utallige forstyrrelser, såsom de sociale medier, som man skal holde øje med i skoletiden, forventninger om høje karakterer fra forældre, lærere og den unge selv, samt hele tiden at skulle spille rollen som cool og populær.

Denne stress fra skoleområdet, er en af de største grunde til, ifølge undersøgelsen, at mange unge tyr til stoffer, alene for at få fred for deres tanker oppe i hovedet, og det er skræmmende.

Hvordan kan du så hjælpe din teenager?

Forenklet sagt gælder det om at have mere fokus på grunden til et eventuelt misbrug end selve misbruget.

Skab en tæt og tillidsfuld relation til din søn eller datter fra en tidlig alder af og støt og motiver din teenager til en positiv adfærd.

Skab et trygt og godt hjem med en god fornemmelse af, at her kan du være tryk, her kan du være dig selv, og her hjælper og støtter vi hinanden uanset, hvad der sker.

Tal med din søn eller datter om, hvilke forventninger de har til hverdagen, og få en snak om, hvorvidt disse forventninger er realistiske og i tråd med det, som din teenager drømmer om både i forhold til job og uddannelse, men også til livet generelt.

Vær en god rollemodel i forhold til god adfærd. At fortælle din teenager, at det er dumt at tage stoffer, mens du måske selv er en flittig bruger, vil sende et yderst dårligt signal til din søn eller datter.

Teenagere gør ikke det, vi beder dem om at gøre, men det vi selv, som forældre gør på daglig basis.

Du har sikkert hørt dette ordspil utallige gange, og du har sikkert også sagt det til andre forældre, som du kender, og der er en rigtig god grund til, at dette ordspil aldrig går af mode, og det er fordi, det stadigvæk gælder.

Det er vigtigt at opmuntre vore børn og unge til at tage ansvar for egne handlinger allerede i en meget tidlig alder.

Giv dem lov til at lave fejl en gang imellem og lad dem tage ansvar for de fejl de begår, og når du så har gjort det, så lær dem at lære af deres egne fejl.

Hjælp dem med at blive robuste nok til at kunne stå på egne ben, og lær din teenager, hvordan han eller hun selv kan løse sine problemer eller udfordringer, den dag de flytter fra reden, så de ikke er helt hjælpeløse, hvis mor eller far ikke er lige i nærheden.

Find ud af hvem din teenagers venner eller veninder er.

En rigtig god ting er, hvis du kan opfordre din søn eller datter til at have mere end bare én vennekreds.

Det kan være en vennekreds i lokalområdet, hvor I bor. Det kan være en vennekreds i skolen, eller det kan være en vennekreds i foreningslivet. Der kan være så mange forskellige muligheder for at deltage i grupper med andre unge, hvor der kan være rig mulighed for at lære lidt om forskelligheder, kultur, respekt og en masse andre værdifulde ting.

Samtidig lægger din teenager heller ikke alle sine æg i en kurv, hvilket betyder, at hvis din søn eller datter pludselig ikke føler sig tilpas i en gruppe unge, som han eller hun har hængt ud med i en periode, så står din teenager ikke pludselig alene og uden relationer, og vil derfor ikke føle sig ensom.

Når din teenager møder skuffelser og modstand i livet, så er det vigtigt, at du opdager det og byder dig til, og enten selv tager snakken med din søn eller datter eller finder en professional, som din teenager har tillid til og kan lette sit hjerte overfor og dermed få noget hjælp.

Giv din teenager gode råd og ideer til at sige "nej tak", når han eller hun står overfor fristelsen og bliver tilbudt diverse former for stoffer eller andet, så din teenager er godt forberedt, når det sker, for risikoen er nemlig stor i dagens Danmark.

Lad være med at være bange for at tage snakken med din søn eller datter, da det jo åbenlyst er så meget nemmere at gøre noget ved problemet, jo tidligere man sætter ind.

Har du den mindste mistanke om, hvorvidt din teenager bruger stoffer eller ej, og har du talt med din teenager om din mistanke og fået svaret, at der ikke er noget at bekymre sig om, men alligevel føler dig usikker over, om det nu også er sandt, så kan du gå ind på www.testdig.dk og købe en godkendt test, der på ganske få minutter kan bekræfte eller afkræfte din mistanke.

Rigtig god arbejdslyst

John Mejlgren

INSPIRIUS



www.inspirius.dk