

**NAAMAARTARNEQ**

pillugu suna  
nalunngiliuk?



Hvad ved du om

**SNIFNING?**



## HVAD VED DU OM SNIFNING?

Formålet ved denne brochure er, at give oplysninger og information til forældre om mulige konsekvenser for børn og unge ved et misbrug af organiske opløsningsmidler og drivgasser, altså snifning. Desuden giver denne brochure vejledning til hvordan man som voksen kan starte en konstruktiv dialog omkring det.

Desværre er snifning i Grønland udbredt. Undersøgelser viser at 20 % af de unge over 16 år prøvet at sniffe. Derudover viser undersøgelser, at unge, som har en forældre der misbruger alkohol eller andre rusmidler, er dobbelt så tilbøjelige til at sniffe. Det er tid til at bryde den onde cirkel. Det er alle voksnes ansvar, at minimere antallet af unge der sniffer.

Snifning er meget farligt for den unge, fordi det bedøver hjernen, skaber forstyrrelser i hjerterytmen og kan føre til pludseligt dødsfald. Derudover risikerer den unge at få svære hjerneskader og andre skader som fx koncentration- og hukommelsesbesvær.

Den unge vælger selv sin livsstil, men vi kan sætte gode rammer for, at den unge påvirkes i en positiv retning og er velinformeret nok til selv at varetage sine valg.

## HVAD ER SNIFNING?

Snifning er betegnelsen for at indånde giftige dampe fra kemiske væsker og organiske opløsningsmidler, for at opnå en rus.

Sniffe-stoffer findes i en del hverdagsprodukter, som fx:

- Lightergas, benzin og nogle typer af lim.
- Nogle typer af hårlak, deodorant og luftfriskere på dåse.
- Nogle typer af lak, maling og fortynder.

Hvis den unge indånder gasser eller opløsningsmidler, kan det give en rus, som minder meget om en alkoholrus. Snifning er dog langt farligere. Rusen varer mellem 5-45 minutter og den unge kan føle sig opstemt, vrøvlende, svimmel og usikker i sine bevægelser. Nogle bliver aggressive og voldsomme. Når rusen har lagt sig bliver den unge sløv, træt og får tømmermænds lignende symptomer i form af hovedpine, kvalme og evt. opkastning. Snifning kan også give urolig søvn og mare-ridt. Tit gentages snifningen kort efter, for at opnå endnu en rus, og dette udskyder følgerne.

## FARESIGNALER

Voksne ser som regel ikke den unge, når han/hun er mest påvirket af en snifferus. Ofte skjuler den unge snifningen for sine forældre og benægter et misbrug, hvis han/hun bliver spurgt direkte. Der er god grund til at tage en snak med den unge, hvis den unges adfærd forandrer sig og disse ting forekommer:

- Symptomer, der minder om forkølelse: hoste, løbende øjne og næse.
- Træthed, hovedpine og manglende appetit.
- Rødme og vabler omkring næse og mund.

Finder I tomme engangslightere, spraydåser eller flasker til opløsningsmidler i nærområdet hvor unge færdes, kan det tyde på at unge i området sniffer. Er der bidemærker i endestykkerne på flaskerne, så er de højst sandsynligt blevet brugt til snifning.

## HVORDAN TAGER MAN DIALOGEN?

Det er vigtigt at have en god daglig dialog med den unge, da dette er den bedste måde at forebygge problemer og misbrug på. Der er ting du kan gøre, for at ruste den unge til at sige nej til snifning:

- Gør det klart for den unge, at du ikke vil have, at han/hun sniffer.
- Lyt til den unges synspunkter og meninger og accepter disse synspunkter. Det skal være en respektfuld dialog, hvor den unge føler sig taget seriøst.
- Snak med den unge om hvad han/hun mener om snifning. Snak også om gruppepres og hvordan man kan håndtere det.
- Fortæl den unge lidt om skaderne som følge af snifning, både fysisk, psykisk og sociale skader.
- Stil dig til rådighed for den unge med tilbud om dialog, nærvær og hjælp hvis det bliver nødvendigt.

Hvis den unge betror sig til dig og fortæller at han/hun har prøvet at sniffe, er det vigtigt at bevare roen og ikke skælde ud. Skæld ud vil ikke føre til en konstruktiv samtale. I stedet kan du tage en snak med den unge og spørge ind til:

- Hvorfor gjorde den unge det? Og fik han/hun ud af det?
- Hvem gjorde den unge det med og hvor hyppigt gør de det?
- Spørg indtil hvordan den unge trives i skolen og fritiden.
- Snak om skaderne ved et misbrug og lyt til den unges tanker herom.

## HVAD MERE KAN JEG GØRE?

Det kan være en god idé at snakke med forældrene til den unges venner. Det kan også tages op på et forældremøde, så der lægges en klar strategi for, hvordan skole og forældre kan arbejde sammen for at modvirke, at de unge sniffer og misbruger andre rusmidler.

## EGNE VANER

Teenageårene er en svær tid for den unge. Der er mange ting, der forandre sig i deres krop og hjerne. De skal selv tage beslutninger, finde ud af hvad de mener er rigtigt og forkert, samt tage ansvar for deres valg. Den unge bruger sine forældre, søskende og andre voksne som rollemodeller, og ser på deres opførsel som en rettesnor for sin egen. Derfor er det så vigtigt, at man statuerer et godt eksempel for den unge, og ikke selv sniffer eller misbruger andre rusmidler.

## SKADERNE

Snifning er farligt, fordi forskellen på hvornår man kan styre sig, og hvornår man har fået for meget, og derimod mister kontrollen, er meget lille. Der er altså stor risiko for at få for meget og derved sætte sig selv i risiko for ulykker og i værste fald dødsfald.

Snifning indebærer, at den unge håndterer brandfarlige væsker i en tilstand, hvor bevægelserne er usikre og hjernen påvirket. Det giver fare for ulykker i trafikken. Derudover kan

det give fare for forbrændinger og eksplosioner, hvis der bruges ild og sniffes samtidig. Opløsningsmidlerne er stærkt brandbare.

Snifning bedøver åndedrættet, og hvis den unge får for meget kan han/hun blive kvalt. Snifning kan også give forstyrrelser i hjerterytme og forårsage pludseligt hjertestop. Hvis det lykkes at genoplive den unge, er risikoen for at den unge har pådraget sig svære hjerneskader stor.

Derudover kan lang tids misbrug give permanente hjerneskader så som koncentrations- og hukommelsesbesvær. De stoffer der sniffes skader hjernevævet, og kan forårsage permanent skade. Det er specielt farligt for unge, da deres hjerne er under udvikling indtil 20-30 års alderen. Der kan også ske skade på lever, nyrer og knoglemarv. Visse stoffer er kræftfremkaldende, herunder motorbenzin.

Hvis snifning blandes med alkohol, nervemedicin eller hash er virkningen helt uforudsigelig og kan føre til fatale skader.

## **ALLES ANSVAR**

Alle voksne har et ansvar for at stoppe snifning blandt unge. Hvis du opdager, at en ung sniffer, har du pligt til at underrette myndighederne. Dette i henhold til Landstingforordningen nr. 1 af 15. april 2003, §5 "Enhver, der får kendskab til at et barn lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare, har pligt til at underrette kommunalbestyrelsen".

## Pissarsiffiusut / Kilde:

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)

[www.stofinfo.sst.dk](http://www.stofinfo.sst.dk)



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik

Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014,

[www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)

Layout: [www.tita.gl](http://www.tita.gl)

Naqinneqarfia/Tryk: [www.monicabrix.com](http://www.monicabrix.com)