

c

Personlig stof- og alkoholpolitik

Tvivl, muligheder og ambivalens

Et menneske som anvender rusmidler, og som oplever at der er problemer forbundet hermed, kan sagtens være i tvivl om visdommen i at være afholdende, og det kan der være mange gode grunde til:

- Du kan være i tvivl om værdien af selve det at være stoffri eller afholdende. Måske har du haft en lang og besværlig abstinensfase med store humørsvingninger, dårlig koncentrationsevne og følelsesmæssige kriser. Samtidig kan du måske have fået så meget afstand til misbrugslivet, at de negative oplevelser derfra står i et fjernere skær.
- Du kan være i tvivl om, hvorvidt det liv, du kan se for sig som stoffri, afholdende eller reduceret forbrug er besværet værd. Der kan være gæld, arbejdsløshed og ensomhed at se frem til.
- Du kan være i tvivl om dine egne evner til at holde dig stoffri eller afholdende eller kunne kontrollere et forbrug.
- Du kan være i tvivl om omgivelsernes, herunder behandlingssystemets, vilje eller evne til at hjælpe dig
- Du kan være i tvivl om hvorvidt du ønsker, eller er i stand til, at ændre på bestemte adfærdsmønstre, som har forbindelse med et kriminelt misbrugsliv



Hvad er grunde til at vælge forandring?

Grunde til at vælge en forandring er ikke de samme fra det ene menneske til det andet. Inden for nogen bestemte former for behandling tales hyppigt om, at man overtræder nogle grænser i sit misbrug. Man gør ting, man ikke troede sig i stand til. Når man opdager med sig selv, at man har trådt over grænser, man ikke troede sig i stand til at træde over, så opstår der en forandring i selvopfattelsen. Der opstår i bedste fald et ”vindue til forandring.” For andre er det erkendelsen af, at helbredet er i færd med eller allerede har taget skade, der åbner ”vinduet”. Men der kan let være vidt forskellige grunde til forandring, som har betydning for forskellige mennesker.

Overskridelse af grænser er ligeledes et personligt spørgsmål. For et menneske er det at prostituere sig ingenting, mens det at stjæle er en stor overskridelse af en grænse. For en anden er det først i det øjeblik, man opdager, at man har stjålet fra sin familie at ”vinduet” bliver åbnet. For én ryger er tanken om den langsomme, smertefulde død ved rygerlunger en skræmmende tanke, som skaber motivation til forandring. For en anden er det tanken om at være afhængig af noget.

Uanset hvad det er, der skaber misforholdet mellem den person, man troede man var, og de handlinger man foretager sig, så er det en personlig sag, ikke en sag andre kan eller skal dømme om. Forskellige menneskers grunde til at tage stoffer er ikke altid de samme, og grunde til at lade være er ikke altid de samme. Der er altid gode grunde til at tage stoffer, og gode grunde til at lade være.

Kontrol eller afholdenhed?

En måde at få et hensigtsmæssigt forhold til alkohol og stoffer kan være at lægge en strategi for sig selv. En sådan strategi indeholder planer for, hvordan man i fremtiden vil forholde sig til stoffer og alkohol.



Nogle mennesker er godt hjulpet af at beslutte sig for total afholdenhed. De har måske oplevet, at de har gjort mange forsøg med at have et fornuftigt eller behersket forhold til alkohol og/eller stoffer, men at det ikke har fungeret for dem.

Andre har besluttet, at de skal anvende én eller anden form for kontrolstrategier. Nogle er godt hjulpet af at undgå bestemte steder eller måder at drikke på (eksempelvis: kun drikke alkohol i weekends; kun drikke højst 3 genstande på nogen enkelt dag; kun drikke om aftenen).

Man ved ikke så meget om andre rusmidler end alkohol hvad angår målsætninger om reduceret forbrug efter regler. Man ved, at der er meget få blandt de der engang har været afhængige, der klarer at have et kontrolleret forbrug af tobak og heroin, flere der klarer at have et kontrolleret forbrug af alkohol, og flere endnu der klarer at have et kontrolleret forbrug af hash og kokain. Men hvordan det er for ”mange” siger ikke nødvendigvis noget om, hvordan det er for dig.

Afholdenhed indebærer også udfordringer og problemer. For nogle er disse problemer og udfordringer værd at tage med, for andre er de ikke. Blandt de problemer, som nogle oplever i forbindelse med at leve med afholdenhed er sociale situationer, hvor det forventes, at man drikker alkohol, og selve den indre ”spænding” man kan opleve når man beslutter sig for at være totalt afholdende fra noget.

Parat til forandring?

Kun hvis du virkelig føler dig parat til at ændre dit forbrug af et stof, bør du bruge mange kræfter på at forsøge på at gøre det. Det kan være at du har et forbrug, som du betragter som uproblematisk, eller som alt for svært at gøre noget ved, men at dette forbrug i virkeligheden gør dig langt mere skade end du tror. Den bedste måde at finde ud af dette på, er ved at tale med en læge eller en anden behandler om konsekvenserne af dette forbrug, og se på de omkostninger forbruget giver dig i dag.

Prøv at udfylde skemaet på næste side:

Parat til ændring

Ved hjælp af ”linealen” nedenfor indikerer du, hvor klar du er til at foretage en ændring (stoppe eller skære ned) med hensyn til dit forbrug af de nævnte stoffer. Hvis du *slet ikke* er klar til at foretage en ændring, så kan du sætte kryds under 1. Hvis du virkelig gør alt hvad du kan for at stoppe, så sæt et kryds under 10. Hvis du er usikker, så sæt et kryds under 3, 4, eller 5. Hvis du ikke bruger det pågældende stof, så sæt kryds under ”Bruger ikke”.

	Ikke klar til at skære ned eller stoppe		Usikker			Klar til at skære ned eller stoppe			Forsøger at skære ned eller stoppe		Er ophørt eller har allerede skåret ned	Aldrig brugt
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tobak												
Alkohol												
Hash												
Benzodiazepiner												
Kokain												
Amfetamin												
Heroin												
Metadon												
Andre morfika												
”feststoffer”												
Andre stoffer												

Hvis du er stoppet med at bruge et bestemt stof, eller har skåret dit forbrug væsentligt ned, så giv med den samme skala et tal for, hvor rigtigt det er for dig nu, at du ikke bruger stoffet (eller ikke bruger det så meget som før).

	Jeg er i tvivl, og jeg føler mig meget usikker på, om det er det værd at fortsætte med ikke at bruge dette stof			Jeg tænker faktisk ind i mellem på, om det er det værd - det har så afgjort haft sin pris at stoppe eller skære ned			Det er det nok værd, men det er til tider hårdt		Det er det helt klart værd. Jeg er meget tilfreds med at være stoppet/hav e skåret ned		Aldrig brugt	Bruger stadig
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tobak												
Alkohol												
Hash												
Benzodiazepiner												
Kokain												
Amfetamin												
Heroin												
Metadon												
Andre morfika												
"feststoffer"												
Andre stoffer												

Nogle mennesker føler sig mere generet af et stof end af andre. De kan måske føle, at det generende, at de ikke kan lade være med at ryge ½ gram hash om dagen, hvorimod et dagligt forbrug af 25 cigaretter og 8 krus kaffe suppleret med 15-20 genstande 2-3 weekendaftner om måneden ikke generer dem. Det faktum, at det halve gram hash ud fra en sundhedsmæssig vinkel og i forhold den almene sociale funktion næppe gør så meget skade som denne persons øvrige forbrug bekymrer ikke. Denne person har en tanke der siger "jeg vil i

hvert fald være lovlydig. Jeg er ikke kriminel”. Og det er overvejende kriminaliteten og overtrædelsen af loven, der er det generende for denne person.

For en anden er det store problem cigaretterne, og selv om hun drikker langt mere end sundt er, så er det cigaretterne, der generer. Hun bryder sig hverken om lugten eller følelsen af at være ”afhængig”. Selv om hun drikker 25-30 genstande om ugen, så er hun ikke bekymret, fordi hun af erfaring ved at hun kan holde pauser fra alkohol. Hendes tanke er ”jeg vil ikke være afhængig af noget. Der er ingen der skal bestemme over mig”.

Hvis du i din personlige stof- og alkoholpolitik vælger at nogle af de stoffer, der står på listen ovenfor skal være en del af dit liv, så vil vi her opfordre dig til at overveje, og eventuelt søge information om skadevirkningerne ved det pågældende stof.

Skadevirkninger

Forbrug	Psykisk		Krop		Socialt		Afhængighed	
	Lille	Stort	Lille	Stort	Lille	Stort	Lille	Stort
Alkohol	-	***	-	***	-	***		***
Tobak	-	-	*	***	-	*		***
Angstdæmpende medicin af benzodiazepintypen*	*	***	-	**	*	**		***
Heroin/morfin	-	***	*** ¹	***	*	***		***
Metadon	-	-	-	-	*	***		***
Hash og pot	*	**	*	***	*	**		**
Kokain	*	***	*	***	*	***		**
Amfetamin	**	***	*	***	**	***		**
Ecstasy og andre ”partydrugs”**	**	***	-	-	-	**		*
LSD, mescaline og psilocybin	**	***	-	?	-	*		-
Koffein	-	-	-	?	-	-		**

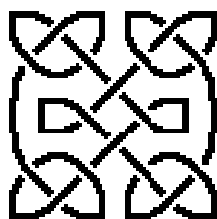
Skadevirkninger på kroppen ved morfin og heroin afhænger af indtagelsesmåden. Skaderne er store ved injektion, moderate ved rygning, små ved snifning, og fraværende ved spisning.

Der anvendes tit arsenik til konservering af LSD på trækpapir. Hvorvidt man får konstaterbare skader af arsenikken vil afhænge af mængden af LSD man indtager. For mescaline og psilocybin er skaderne på mennesker stort set ikke kendte.

Skadevirkningerne ovenfor er opgjort sådan, at ”lille forbrug” betyder mindre end dagligt, og aldrig i store mængder. Ved alkohol betyder ”store mængder” mere end 5 genstande på en dag. Ved andre stoffer er store mængder sat efter hvad der erfaringsmæssigt er et stort kvantum. Eksempelvis mere end ½ gram hash for én person, ¼ gram kokain, og så videre. Stjernerne markerer skader med en stjerne som lille skade, to som moderat og tre som alvorlige skadevirkninger.

For de forskellige skadevirkninger er der naturligvis stor individuel variation. Sociale skadevirkninger afhænger eksempelvis af psykiske skadevirkninger, pris og tilgængelighed, ligesom nogle typer af psykiske skadevirkninger indirekte skyldes kropslige skadevirkninger. Da afhængigheden i alle tilfælde kun udvikles ved et dagligt forbrug er denne kolonne markeret med gråt.

Afhængighed er meget kulturelt og psykisk bestemt. Nogle få mennesker mener eksempelvis, at de er afhængige af LSD, og at ”hverdagen er grå og kedelig uden”. Da LSD, mescaline og psilocybin imidlertid kun meget sjældent giver anledning til afhængighed, er der sat et minus ved afhængighed. Morfin giver til gengæld kun anledning til afhængighed når det bruges som rusmiddel, og kun sjældent når det bruges til smertebehandling, selv om det er i de samme doser og med samme hyppighed. Når morfin giver anledning til afhængighed er det meget hyppigt hos mennesker der i forvejen har haft problemer med alkohol eller beroligende medicin.



Opgave: personlig plan

Jeg har besluttet, at jeg vil afholde mig fra følgende stoffer:

--

Jeg vil fortsat have et forbrug af følgende stoffer:

--

Fordele ved min stof- og alkoholpolitik:

<i>På kort sigt</i>	<i>På langt sigt</i>

Omkostninger ved min stof- og alkoholpolitik:

<i>På kort sigt</i>	<i>På langt sigt</i>

Andre aspekter ved din personlige stof- og alkoholpolitik

Ud over at træffe beslutninger om, hvad du vil indtage, er der en række andre punkter, hvor du med fordel kan tage stilling til, hvordan du vil forholde dig til rusmidler, hvis du skal ændre dit eget forbrug af rusmidler.

Du har muligvis nogle mennesker, som du stadig holder af, som har et stort og problematisk forbrug af rusmidler. Muligvis er der nogle sociale sammenhænge, hvor det kan være nødvendigt for dig at indgå, hvor det ville være en fordel for dig, hvis du kunne færdes selv om der bliver indtaget alkohol og rusmidler. Visse stoffer vil du få endog meget svært ved at undgå i dagens danske samfund som f.eks. tobak og koffein.

Der er nogle områder, du bør tage stilling til:

- Skal de pågældende stoffer indtages i dit hjem?
- Bør du - måske på et senere tidspunkt - acceptere at være sammen med andre som indtager de pågældende stoffer, mens du er til stede?
- Skal du selv byde andre på rusmidler, du ikke selv indtager (eksempelvis alkohol i forbindelse med en fest)?
- Kan du være sammen med andre, der er påvirkede af rusmidler?

Opgave: Plan for omgang med rusmidler

	Jeg vil selv indtage det uden regler	Ja, almindeligvis	Kun under særlige omstændigh eder	Nej, aldrig
Alkohol				
Tobak				
Angstdæpende medicin af benzodiazepin- typen*				
Heroin/morfin				
Metadon				
Hash og pot				
Kokain				
Amfetamin				
Ecstasy og andre "partydrugs"**				
Koffein i kaffe				

Hvis der er stoffer, du vil tillade bliver indtaget i dit hjem: Hvad er tegnene på, at det er en god ide, at andre kan indtage disse stoffer i dit hjem? Er der nogen situationer, der vil kunne vise dig, at det alligevel ikke er en god ide?

Fordele ved at lade andre indtage stoffer eller drikke alkohol i dit eget hjem:

Mulige faresignaler:

Opgave: Hvilke – om nogen - stoffer eller drikkevarer skal kunne opbevares i dit hjem?

	Ja til mig selv	Ja, for det tilfældes skyld at nogen skulle komme forbi	Kun under særlige omstændighed er. F.eks. op til en fest eller hvis jeg har overnattende gæster	Nej aldrig
Alkohol				
Tobak				
Angstdæmpende medicin af benzodiazepin-typen				
Heroin/morfin				
Metadon				
Hash og pot				
Kokain				
Amfetamin				
Ecstasy og andre "partydrugs"				
Koffein i kaffe				

Hvis der er nogen stoffer, du vil opbevare i dit hjem til andre: Hvad er fordelene ved at opbevare stofferne i dit eget hjem? Er der nogen faresignaler, du skal være opmærksom på i den forbindelse.

Fordele ved at opbevare de pågældende stoffer:

Mulige faresignaler inden tilbagefald:

Opgave: Ønsker du at kunne tilbringe tid sammen med nogen der er påvirkede af alkohol eller stoffer?

	Ja uden at skulle tænke over det	Ja hvis jeg er nødt til det	Under helt særlige omstændigheder	Nej aldrig
Alkohol				
Angstdæmpende medicin af benzodiazepin-typen *				
Heroin/morfin				
Metadon				
Hash og pot				
Kokain				
Amfetamin				
Ecstasy og andre "partydrugs" **				

Hvis der er nogen du vil være sammen med, når de er alkohol- eller stofpåvirkede: Hvem er de? Hvilke problemer kunne der opstå ved et sådant samvær? Nogle mennesker bliver aggressive, hvis de er påvirkede af stoffer. Nogle bliver så kedelige at være sammen med, at kedsomheden i sig selv kan blive en trigger for dig.

Følgende situationer/personer betyder noget særligt for mig, hvilket betyder at jeg gerne vil kunne være sammen med de pågældende selv om de er påvirkede af stoffer eller alkohol:

Mulige problemer i forbindelse med dette samvær:

Foreløbige ideer til håndtering af sådanne problemer: