



PULS

LOMMEBOG FOR PROFESSIONELLE I VARDE KOMMUNE





INDHOLD

Indledning	05
Misbrug af stoffer	07
Unge i alkoholfamilier	11
Unge i psykisk syge familier	15
Depression	19
Cutting	23
Selv mord	27
Spiseforstyrrelser	31
Incest	35
Unge over 18 år henvises til	39

Tekst og idé: Tekst og ide: Per Mårtensson og Kari Højbjerg,

Varde Kommune, Center for Sundhedsfremme

Projektleder: Kari Højbjerg

Graphic design and artwork: Dennis Hensel

Artwork: "Eggs on the edge 1 and 2" Akryl og spraypaint på lærred





INDLEDNING

Hvad er det egentlig, man som professionel i Varde Kommune kan gøre, hvis man møder en ung, der mistrives? I denne lille lommebog har vi forsøgt at lave en oversigt over forskellige problemstillinger, hvorunder man kan finde forskellige signaler, lidt fakta, samt hvor man kan henvende sig, hvis man har brug for en sparringspartner eller mere information.

Først og fremmest vil vi dog opfordre til at drøfte problemerne med daglig leder, kolleger, forældre eller de øvrige muligheder, der findes for sparring i nærmiljøet (fx sundhedsplejerske eller tværfaglig rådgivningsgruppe) – altså hos andre personer, som også kender den unge.

Det er endvidere væsentligt at gøre opmærksom på, at der ikke nødvendigvis ligger konkrete problemstillinger bag signalerne enkeltvis – der vil typisk skulle være flere til stede. Dernæst er mange af signalerne overlappende både i forhold til problemstillinger og generelle teenageproblemer.





MISBRUG AF STOFFER

UNGE, DER ER PÅ VEJ I MISBRUG, VIL TYPISK BEGYNDE AT ÆNDRE ADFÆRD SÅ SOM:

- _ Begynde at pjække fra skole/uddannelse/arbejde
- _ Skifte netværk og søger andre unge i misbrug
- _ Isolere sig, specielt fra voksne
- _ Leve i weekenderne og triste til hverdag
- _ Have koncentrations – og hukommelsesvanskeligheder
- _ Bratte humør eller holdningsændringer
- _ Pludselig modstand mod regler i hjem/skole
- _ Vende om på dag og nat
- _ Blive sløve, hvor de før har været urolige





FAKTA OM MISBRUG AF STOFFER:

Vi ved, at langt hovedparten af de unge, der én eller få gange prøver et givent illegalt rusmiddel, stopper og kommer videre med livet, men en lille gruppe af særligt sårbare unge har stor risiko for at udvikle behandlingskrævende misbrug. Omkring 40 % af de 16 – 20 årige har prøvet hash, langt færre har et aktuelt forbrug ca. 6 %. Ca. 10 % af de unge har prøvet andre stoffer end hash. Af disse har ca. 1 – 2,5 % et aktuelt forbrug. Gennemsnits debutalderen for hash er 15,5 år. Få starter tidligere. For de øvrige stoffer ligger debutalderen en smule højere.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

- _ Misbrugskonsulenten, Center for Sundhedsfremme, tlf. 79 94 60 60
- _ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

- _ www.netstof.dk
- _ www.stofinfo.sst.dk





UNGE I ALKOHOLFAMILIER

UNGE, DER LEVER I EN FAMILIE, HVOR EN ELLER BEGGE FORÆLDRE DRIKKER, KAN UDVISE FØLGENDE SIGNALER:

- _ Må ofte selv klare flere ting end sine kammerater
- _ Der bliver byttet om på roller og ansvar i familien
- _ Tager sig mere af sine søskende
- _ Skal i højere grad selv løse problemer
- _ Tænker ofte på, hvad der sker derhjemme
- _ Tør ikke tage kammerater med hjem
- _ Højtider, ferier eller fester kan virke faretruende
- _ Tendens til at benægte problemet
- _ Taler ikke om, hvordan det går derhjemme
- _ Kan udvikle følelse af skyld
- _ Søger ros og anerkendelse
- _ Ekstremt loyale, selv når loyaliteten er ufortjent
- _ Er overansvarlige over for andre
 - og uansvarlige over for sig selv





FAKTA OM UNGE I ALKOHOLFAMILIER:

Vi ved, at unge føler, at de mister forældrenes opmærksomhed, når én eller begge forældre drikker.

At de bliver utrygge ved den forandring, der sker med forældrene og ikke taler om problemet hverken i hjemmet eller i skolen. Børn og unge ved, når deres forældre drikker – også de helt små børn. De føler ofte, at det er deres ansvar at få forældrene til at holde op med at drikke, og deres største ønske er, at forældrene stopper. Børn opvokset i alkohol-familier udvikler typisk lavt selvværd, stoler ikke på sig selv og har svært ved fornemme og respektere egne grænser. De har problemer med at beskytte sig selv og må ofte gætte sig til, hvad der er normalt. Omkring 60.000 børn vokser op i alkohol-familier.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

- _ Misbrugskonsulenten, Center for Sundhedsfremme, tlf. 79 94 60 60
- _ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

- _ www.misbrugsfamilier.dk
- _ www.alkoholambulatoriet.esbjergkommune.dk





UNGE I FAMILER MED PSYKISK SYGE FORÆLDRE

UNGE, DER BOR HOS FORÆLDRE, DER ER PSYKISK SYGE, KAN UDVISE FØLGENDE ADFÆRD:

- _ Reaktioner, der varierer fra indelukkethed og overdrevet tilpasning til mere udadreagerende og aggressiv adfærd
- _ Har mange tanker og bekymringer om forældrene
- _ Er altid på vagt
- _ Udvikler utrolig evne til at tolke andres behov og signaler på bekostning af evnen til at forstå og imødekomme egne behov
- _ Isolerer sig i familien pga. opgaver i hjemmet
- _ Loyalitet, skyld, angst
- _ Dækker over forældrene
- _ Koncentrations- og indlæringsproblemer





FAKTA OM UNGE I FAMILIER MED PSYKISK SYGE FORÆLDRE:

Vi ved, at det er forskelligt, hvor meget og hvordan den psykiske lidelse påvirker forældrefunktionen. Dette afhænger blandt andet af, hvordan og hvor længe/ofte lidelsen og symptomerne kommer til udtryk, hvor robust den unge er og det sociale netværks støtte og opbakning. Den unge kan opleve alt fra depressioner, angstanfald, misbrug, selvmordstanker, manier og personlighedsforstyrrelser hos mor og/eller far, og det kan hos nogle unge få betydning for udviklingen eller skolegangen.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

_ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

_ www.tabu.dk

_ www.psykiatrifonden.dk

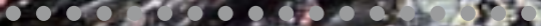




DEPRESSION

UNGE, DER ER DEPRIMEREDE, KAN VISE TEGN PÅ:

- _ Håbløshed
- _ Nedsat stemningsleje
- _ Manglende energi, glæde og interesse
- _ Dårlig nattesøvn
- _ Uoverkommelighedsfølelse
- _ Angst og uro
- _ Manglende koncentrationsevne og svært ved at følge med
- _ En længerevarende tilstand med nedtrykthed og sørgmodighed
- _ Mangel på initiativ





FAKTA OM DEPRESSION:

Vi ved, at hvis unge har det svært over en længere periode og fx oplever massiv mobning, mistroivsel eller anden psykisk belastning, kan det udløse en depression. Unge, der sætter høje krav til sig selv og/eller er meget perfektionistiske, kan også være mere sårbare over for at udvikle en depression. Ordet depression bruges i flæng til at beskrive en kortvarig uoverkommelighedsfølelse eller periode, hvor man oplever manglende lyst eller energi til bestemte ting, men depression er en længerevarende tilstand og følelse af tungsind, overvældende træthed og håbløshed. Det tyder på, at forekomsten af depressioner optræder oftere hos piger end hos drenge.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

- _ Den unges egen læge
- _ Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, tlf. 79 94 76 55

KILDE/LINKS:

- _ www.psykiatrifonden.dk
- _ [http://www.depressionsforeningen.dk/pdf/Unge og depressioner.pdf](http://www.depressionsforeningen.dk/pdf/Unge_og_depressioner.pdf)





CUTTING

UNGE, SOM SKÆRER I SIG SELV, VIL TYPISK:

- _ Undgå blottelse, fx gå med svedbånd eller langærmede bluser
- _ Have negative udsagn om egen krop eller person
- _ Have højt fravær i idræt/gymnastik
- _ Have dårlig konflikthåndtering
- _ Have humørsvingninger og generel adfærdsændring
- _ Lukke sig inde på sit værelse eller badeværelse og låse døren, når der har været problemer, eller hun/han er ked af det.
- _ Have blå mærker og bortforklaringer





FAKTA OM CUTTING:

Vi ved, at når en ung er cutter, så skærer eller ridser den unge sig i huden med en skarp genstand, fx glasskår eller barberblad. Den unge påfører sig selv en fysisk smerte med ubetydelig risiko for at dø, men samtidig er det som professionel vigtigt at være opmærksom på grænsefladen til selvmordsadfærd. Den selvskadende adfærd udvikler sig gradvist hos den unge, og hos nogle cuttere opstår afhængighed. Hvis den unge har negative tanker eller følelser, bliver den selvskadende handling et forsøg på at påvirke eller fortrænge den psykiske smerte. Der ses ved selvskadende adfærd risiko for smitteeffekt til andre unge.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

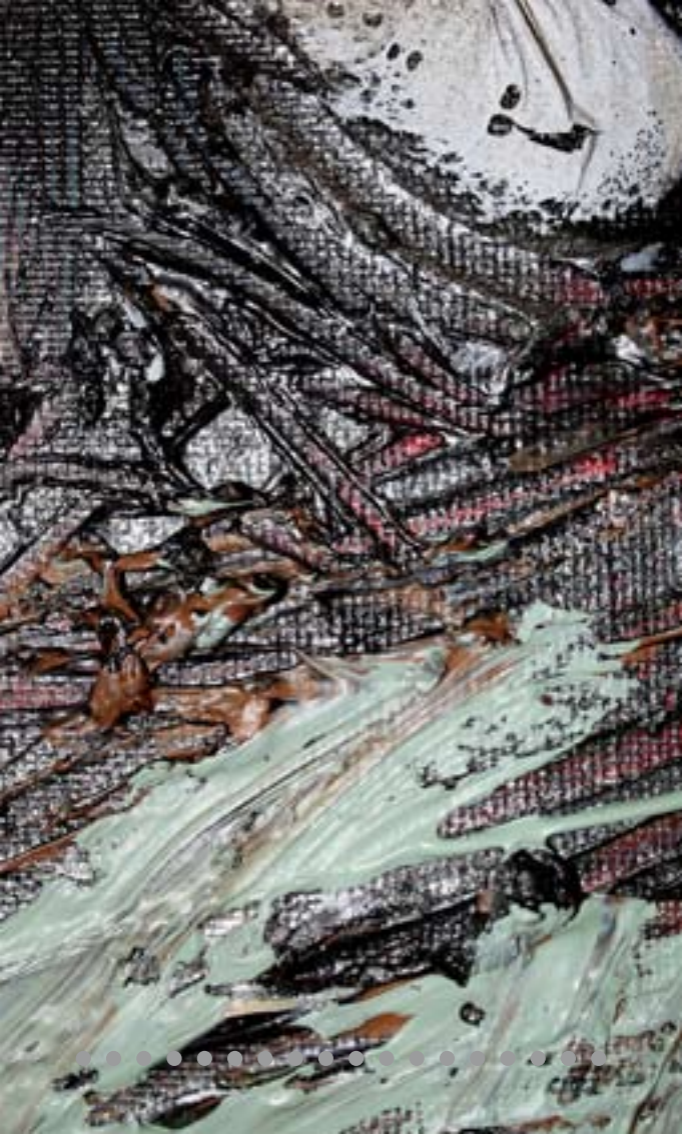
_ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

_ www.selvskade.dk

_ www.spiseforstyrrelser.dk

_ Komiteen for Sundhedsoplysning, "Når unge skader sig selv"





SELMORDSFORSØG

UNGE, SOM ER SELVMORDSTRUET, KAN UDVISE FØLGENDE SIGNALER:

- _ Stor håbløshed og ensomhed
- _ Vedvarende tristhed, angst eller vrede
- _ Interesse for eller udsagn om døden
- _ Tab af interesse for venner, hobby osv. Det, der før gav mening, giver nu ingen mening.
- _ Udtalt mindreværd
- _ Stærk skyld- og/eller skamfølelse
- _ Øget forbrug/misbrug af rusmidler eller alkohol
- _ Plages af koncentrationsbesvær
- _ Sover meget eller sover meget lidt
- _ Appetitløshed eller overspisning





FAKTA OM SELVMORDSFORSØG:

Vi ved, at der er et stigende antal unge, der forsøger selvmord. Dette er især unge piger. Det kan være et råb om hjælp eller et ønske om at skabe forandring, som det er vigtigt at opfange i tide. En ung, der er i selvmordsprocessen, får ofte tunnelsyn og kan ikke se andre udveje. De forsvinder ind i isolationen og dermed også ind i tavsheden. Forskning har vist, at følgende faktorer udgør en risiko for selvmordsadfærd blandt unge: tidligere selvmordsforsøg, negative livshændelser og overbelastning, psykiske lidelser, misbrug, omsorgssvigt/ydmygende krænkende overgreb og mobning.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

_ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

- _ www.tagansvar.dk
- _ www.selvmordsforskning.dk (faktaserien nr. 6)
- _ Komiteen for Sundhedsoplysning, "Når unge skader sig selv"





SPISEFORSTYRRELSER

UNGE, SOM LIDER AF EN SPISEFORSTYRRELSE, ER TYPISK KENDETEGNET VED NEDENSTÅENDE:

- _ Stiller urimelige krav til sig selv og er meget kontrolleret
- _ Spiser alene eller undgår spisesituationer
- _ Har en urealistisk selvopfattelse, fx opfatter sig selv som grim og overvægtig trods normal-/undervægt
- _ Dyrker meget sport
- _ Fysiske signaler såsom mavepine, svimmelhed, hovedpine
- _ Har fokus på madopskrifter, kalorier og taler meget om mad
- _ Forsinket pubertet eller ophør af menstruation
- _ Lav selvtillid
- _ Overspiser og kaster op (bulimi)
- _ Spiser mindre, motionere mere og taber sig (anoreksi)





FAKTA OM SPISEFORSTYRRELSER

Vi ved at der findes forskellige former for spiseforstyrrelser fx anoreksi, bulimi. Undersøgelser viser, at 0,4 - 1 pct. af unge piger/kvinder udvikler anoreksi, og op mod 3-4 pct. udvikler bulimi. Spiseforstyrrelserne er ca. 10 gange så hyppige hos piger som hos drenge, hvilket betyder, at drenges spiseforstyrrelser ofte overses. Der kan være forskellige grunde til, hvorfor unge udvikler spiseforstyrrelser. Det kan fx være af social, personlighedsmæssigt eller genetisk art, og det tyder på, at unge, der har en følelse af indre usikkerhed og utilstrækkelighed, kompenserer ved at kontrollere egen krop.

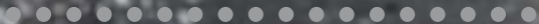
ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

_ Den unges egen læge

KILDE/LINKS:

_ www.spiseforstyrrelser.dk

_ www.sst.dk/publ/materialer/spiseforstyrrelser/fakta/index.html





INCEST

UNGE, SOM ER UDSAT FOR INCEST, KAN VISE TEGN PÅ:

- _ Udtalt frygt for at blive berørt eller gå hjem
- _ At lukke sig inde i sig selv
- _ Ofte at være syg med hoved- eller mavepine
- _ Udviklingsmæssig usædvanlig seksuel adfærd eller sprog
- _ Koncentrationsbesvær og følelse af stress
- _ Seksuelle identitetsproblemer
- _ Voldsomme mareridt og/eller angstfyldte fantasier





FAKTA OM INCEST

Vi ved, at incest betyder, at en voksne gør noget seksuelt ved den unge, som ikke er naturligt eller ikke er noget, som den unge selv har fundet på. Det foregår ofte i det skjulte og under trusler, tvang eller afpresning. Incest kan forekomme i familier i alle sociale lag, og det kan være et nært beslægtet familiemedlem, en bekendt eller helt fremmed, som begår forbrydelsen.

ER DU BEKYMRET, KONTAKT DA:

_ Børn, Unge og Familie, Tlf. 79 94 76 28

KILDE/LINKS:

_ www.incest.dk

_ www.seksuelt-misbrugte.dk





UNGE OVER 18 ÅR

FOR UNGE OVER 18 ÅR KAN DER RETTES

HENVENDELSE TIL:

- _ Misbrugskonsulenten, Center for Sundhedsfremme, tlf. 7994 6060, hvis der er tale om unge med stof- eller alkoholproblemer. Disse unge kan også få hjælp ved Center for misbrug i Esbjerg.
- _ Voksenservice, der ud fra den unges økonomiske forhold tager stilling til, om de vil dække en evt. egenbetaling hos fx en psykolog, tlf. 7994 6800.
- _ Social- og handicapservice, såfremt der er behov for særlig støtte fx i form af socialpædagogisk bistand m.m., tlf. 7994 6800.
- _ Den unges egen læge.
- _ Psykiatrisk skadestue i Esbjerg, tlf. 7918 2962, der er en døgnåben uvisiteret voksenpsykiatrisk skadestue, hvilket vil sige, at man kan komme uden en henvisning. Skadestuen modtager borgere med akutte psykiatriske problemstillinger fra Psykiatricenter Vest's optageområde. Man skal være fyldt 21 år for at kunne henvende sig i Skadestuen (Børn og unge under 21 år kan af egen læge/vagtlæge henvises til Børne- og ungdomspsykiatrien).



Varde Kommune

**Center for
Sundhedsfremme**

Ringkøbingvej 32

6800 Varde

Tlf. 7994 6060

sundhedsfremme@varde.dk

www.vardekommune.dk/sundhedsfremme

