

At tale med unge om hash

- råd til forældre og venner

Indhold

Råd til forældre og venner	3
Søg oplysninger om hash	4
Samtalen	5
Resumé	15

RÅD TIL FORÆLDRE OG VENNER

Når du læser denne pjece, tænker du højst sandsynligt på en, der ryger hash. Formålet med pjecen er at hjælpe dig til at blive bedre til at tale om brug af hash.

Bedre kommunikation med den unge. Du føler dig måske usikker på din evne til at forstå ham eller hende eller til at udtrykke din bekymring. Du tænker måske:

- at samtalen bliver akavet og følelsesladet for jer begge
- at I begge bliver frustrerede, når I taler om hash
- at samtalen vil eskalere til en heftig diskussion, eller
- at den unge ikke vil lytte til dine bekymringer og måske støder dig endnu mere fra sig.

Det er en normal bekymring, som til dels kan være baseret på tidligere oplevelser, hvor du har forsøgt at tale med ham eller hende om dette eller andre emner. Denne pjece giver dig information og råd til, hvordan dine bekymringer kan blive hørt og taget i betragtning. Hvis tidligere forsøg ikke er lykkedes så godt, som du kunne tænke dig, så mist ikke håbet men prøv igen.

I pjecen vil du få råd til at tale med et ungt menneske, uanset om det er et familie-medlem eller en ven, hvis hashrygning bekymrer dig.

I teenageårene sker der mange følelses- og adfærdsmæssige ændringer, og det starter med de fysiske ændringer. De unge ser mere efter deres kammerater end deres familie, når de forsøger at se sig selv som personer eller beslutte, hvordan de ønsker at passe ind i deres familie, fællesskabet og samfundet som helhed. Det er vigtigt at lytte mere end at tale og at forsøge at forholde sig roligt. Prøv så vidt muligt at undgå at stille ultimatummer og skabe konfrontationer, og forsøg at forhandle dig til løsninger og hjælpe ham eller hende med at forstå bekymringerne set fra din side.

SØG OPLYSNINGER OM HASH

Indsamling af oplysninger om hash kan bidrage til at forbedre din selvtillid, når du taler med et ungt menneske. Tal med en række mennesker om deres synspunkter og holdninger til rygning af hash. Indhent opdateret information om, hvor almindeligt brug af hash er og de kort- og langsigtede konsekvenser af brugen af stoffet. Det vil hjælpe dig med at lære stoffet at kende og problemstillingerne, der kan være forbundet med den unges hashrygning. At trække på forskellige kilder vil også vise, at du ikke alene har brugt tid på at indsamle oplysninger, men at du også er åben i din tilgang til at lære om stoffet og ikke blot ønsker at gøre livet vanskeligt for den unge.

Det er somme tider vanskeligt at vide, hvor man kan få pålidelig og underbygget information. Søg evt. på nettet.

En enkel plan:

- Indhent oplysninger om hash og find ud af, hvad det er, der bekymrer dig om den unges hashrygning.
- At udtrykke din bekymring kan virke stærkt. Undervurdér ikke muligheden for, at det kan have en positiv virkning.
- Find et egnet tidspunkt til at tale om dine bekymringer.
- Husk, at ændringer kan være vanskelige, men ikke umulige. Undlad at tilbyde nemme løsninger. Undlad at kræve omgående forandring.
- At dvæle ved grundene til forbruget er ikke altid produktivt.
- Undlad at sætte tidsfrister eller opstille ultimatummer.
- Bed den unge om at komme med en løsning.
- Søg professionel hjælp, hvis I ikke kommer frem til en løsning.

SAMTALEN

Inden man begynder en samtale, er det vigtigt at huske, at der er en række samtaleformer, som kan blokere for effektiv kommunikation. Du bør derfor prøve at **undgå** følgende ordvalg, da det forringer den unges mulighed for at finde sit eget svar eller sin egen løsning:

beordre: "Du skal..."

rådgive: "Hvorfor gør du ikke, det ville være bedre, hvis..."

latterliggøre: "OK, kloge Åge, dit forkælede barn..."

sympatisere: "Du skal ikke bekymre dig, du vil få det bedre..."

advare: "Du må hellere, hvis du ikke, så..."

belære: "Forstår du, faktum er..."

diagnosticere: "Hvad du har brug for er, det, der er i vejen med dig, er..."

underminere: "Du er ikke andet end..."

moralisere: "Du burde..."

dømme: "Du tager fejl, du opfører dig dumt..."

udspørge: "Hvorfor...hvem...hvordan..."

Under samtalen

- Undlad at debattere fordele og ulemper ved hash, og forsøg ikke at komme ind på et sidespor.
- Ved at bruge jeg-udsagn kan du tale med modparten, uden at det føles, som om du bebrejder ham eller hende, hvordan du føler.
- Hvis du er nervøs for at skulle tale med den unge, så indrøm det.
- Sig positive ting om den unge.
- Vær omsorgsfuld og ikke dømmende.

AT UDTRYKKE DIN BEKYMRING KAN VÆRE ET STÆRKT VÆRKTØJ. UNDERVURDÉR IKKE DIN MULIGHED FOR AT HAVE EN POSITIV IND- VIRKNING

Det kan være meget vanskeligt at konfrontere den unge med problemet, når du er usikker på, hvordan den unge vil reagere, eller hvad resultatet af samtalen vil være.

Den unge kan gå i forsvarsposition og prøve at skifte emne eller udsætte samtalen. Det er normalt, fordi emnet er vanskeligt at tale om. Du må ikke tro, at denne modstand betyder, at din samtale ikke er nyttig. Bliv ved med at prøve.

Den unge vil normalt betragte din vedholdenhed og udtryk for bekymring som et tegn på omsorg. Det er vigtigt for unge mennesker at modtage feedback på deres adfærd fra dem, der holder af dem. Men nogle måder er bedre end andre.

Et råd til vennerne

Vær ikke bange, men vær forberedt på modstand. Din ven vil måske ikke så gerne have denne samtale. Den unge kan endda give udtryk for det synspunkt, at du svigter eller ødelægger jeres venskab. Men det betyder ikke, at det var forkert, at du gav udtryk for din bekymring. Det faktum, at du tager den risiko, det er at tale med din ven, er et tegn på, hvor meget du holder af ham eller hende.

Et råd til forældrene

Dine børn vil sikkert ikke have denne samtale, men det er vigtigt, at du gør dem opmærksomme på din bekymring.

FIND ET TIDSPUNKT, DER PASSER JER BEGGE TIL AT TALE OM DINE BEKYMRINGER

Omgivelser og timing kan indvirke på resultatet af samtalen, og derfor må du ikke undervurdere vigtigheden af at finde et passende tidspunkt og sted.

Et råd til forældrene

En respektfuld og positiv tilgang ville være at lade din søn/datter vælge tid og sted for samtalen.

For eksempel:

"Der er noget, jeg gerne vil tale med dig om. Det er vigtigt. Hvornår har du tid?"

Eller:

"Jeg vil lade dig bestemme, hvornår vi skal tale sammen, og du kan give mig besked i aften inden middagsmaden."

disse to sætninger vil nok snarere afføde et positivt svar end:

"Efter middag skal vi to tale sammen!"

På det aftalte tidspunkt, f.eks. efter middagen, kan du bede om bekræftelse på, hvornår det passer. Det er vigtigt at drøfte problemet alene og ikke foran andre børn, da det viser, at du respekterer den unges privatliv. Hvis din søn/datter ikke kan komme med et tidspunkt, så spørg, hvorfor det er et problem. Lyt til svaret, og sig så, at du forstår, og at det er vanskeligt for jer begge, men at det er vigtigt. Foreslå igen nogle tidspunkter og få ham eller hende til at tænke over det og give dig besked om beslutningen.

Hvis denne tilgang ikke virker, så prøv igen senere og få ham eller hende til at vælge et af de to eller tre tidspunkter, du har foreslået. At tvinge sagen igennem, hvis han eller hun er modstræbende, kan have den modsatte effekt. Ingen kan lide at føle, at de bliver skubbet op i et hjørne, hvor de eneste muligheder er, at slå fra sig eller at give efter. Prøv at give din søn/datter lidt bevægelsesfrihed, så han eller hun føler en grad af medindflydelse.

HVIS DU ER NERVØS FOR AT SKULLE TALE MED DEN UNGE, SÅ INDRØM DET!

Hvis du finder det vanskeligt at starte samtalen, så husk, at det sikkert er lige så vanskeligt og stressende for den anden.

At indrømme, at du er nervøs, og at det er et følsomt emne, kan bidrage til at løsne op og skabe en positiv stemning, så samtalen bliver nemmere for jer begge. Hvis I har haft vanskelige, men vigtige samtaler tidligere, så mind den unge om dem.

Et tip til forældrene

At indrømme, at du har svært ved at tale om det, kan også bane vejen for, at din søn/datter bedre kan tale om vanskelige emner i fremtiden.

For eksempel:

"Jeg tror, at der af og til sker ting i enhver familie, som ikke er så nemme at tale om, hverken for forældrene eller børnene. Jeg vil gerne tale med dig om noget vigtigt, og jeg vil gerne gøre det rigtigt. Jeg ved, at vi har haft svært ved at tale om vanskelige ting før i tiden, men jeg holder så meget af dig. Jeg håber, at du vil give mig en chance for at tale om det og lytte til det, jeg siger."

Et tip til vennerne

Giv din ven en eller to grunde til, at du mener, at denne samtale er vigtig, selvom den føles ubehagelig og kan udfordre jeres venskab.

For eksempel:

"Jeg vil gerne tale med dig om noget vigtigt, men jeg er lidt nervøs for, at du måske bliver vred. Vil du give mig en chance for at fortælle dig, hvad jeg tænker?"

VÆR OMSORGSFULD OG IKKE DØMMENDE

Den unge, som bruger hash, er ofte helt klar over, at denne adfærd skaber modvilje hos andre mennesker, også dem hvis mening betyder noget.

Misbilligelse skinner ofte igennem i stemme, ansigtsudtryk og kropssprog og ikke kun i ordene, der bliver sagt.

Vær opmærksom på din stemme. Er det den tone, du gerne vil høre, hvis nogen tog et følsomt emne op med dig?

Et tip til forældrene

Prøv at fastholde en neutral og spørgende tone. Det betyder, at du skal holde styr på dine egne følelser igennem hele samtalen. Prøv ikke at vise vrede, misbilligelse, modvilje, skuffelse eller foragt.

"Dine karakterer er blevet dårligere på det senere, og jeg er bekymret for, at det ikke går så godt for dig i øjeblikket."

"Jeg har lagt mærke til, at vi ikke taler så meget i øjeblikket, og jeg ved ikke helt, hvordan jeg skal hjælpe dig, hvis du har problemer."

Et tip til vennerne

Husk, at din stemme afspejler din respekt og graden af omsorg og bekymring.

Prøv følgende:

"Jeg har bemærket, at du har prøvet at undgå mig på det seneste, og at du bruger mere tid sammen med.... Hvad sker der?"

Selvom den unge måske ikke er enig med dig, så bliv ved, han eller hun har sikkert lige så svært ved at diskutere sådanne følsomme emner.

TAL OM DE FØLELSER, DU HAR

Når du giver udtryk for din bekymring, kan det være nyttigt at bruge jeg-udsagn. Det giver dig mulighed for at tale på en måde, så du ikke bebrejder modparten.

Denne sætning indeholder for eksempel et jeg-udsagn:

"Jeg er bekymret over, at du ryger hash. Jeg er bekymret over de risici, du udsætter dig selv for, og det ville jeg gerne have, at du skulle vide."

Eller:

"Når du ryger hash, bliver jeg bekymret over de risici, du udsætter dig selv for, og jeg ville bare fortælle dig, hvor bekymret jeg er."

Her er et andet eksempel:

"Jeg er bekymret over, at du ryger hash. Vi ser næsten aldrig hinanden mere, og jeg savner at være sammen med dig. Jeg er ikke helt sikker på, hvad hash har med det at gøre, men jeg er bekymret over, hvad der er sket med vores forhold."

Sammenlign disse eksempler med et, som ikke indeholder et jeg-udsagn:

"Du ødelægger dig selv ved at ryge hash og leve på den måde. Hvorfor kan du ikke indse det og bare stoppe?"

Et tip til forældrene

Unge mennesker har ofte svært ved til at tale frit med deres forældre om hashrygning, fordi de frygter at blive straffet, fordømt, bebrejdet eller misforstået, eller at forældrene bliver kede af det.

Da jeg-udsagn fokuserer på, hvordan du føler (dvs. den effekt, det har på dig), vil din søn/datter være mindre tilbøjelig til at føle, at ham eller hun bliver belært.

Et tip til vennerne

Jeg-udsagn er passende blandt venner. At udtrykke ægte bekymring, når der opstår problemer, er ægte venskab. Det handler om at kommunikere effektivt.

Hvis du udtrykker din bekymring som dine egne følelser, vil din ven være mindre tilbøjelig til at gå i forsvarsposition.

ANERKEND DEN UNGE

At du er villig til at risikere at frustrere den unge ved at give udtryk for din bekymring, skyldes at du holder af ham eller hende og anerkender hans/hendes stærke sider og potentiale.

Husk at sige, at hashrygning kun er ét aspekt af ham eller hende som person. Fokus på de **gode** sider betyder, at du holder af ham eller hende og giver en mere velafbalanceret relation. Find eksempler på ting, som du kan lide ved ham eller hende, og sig det.

Det er ikke behageligt for nogen at få kritik eller negativ feedback. Vi er mere tilbøjelige til at lytte, hvis vi føler os værdsat og respekteret.

Et tip til forældrene

Fokus på hash alene har tendens til at få din søn/datter til at trække sig ud af samtalen. Når vi modtager negativ feedback, har de fleste af os brug for at vide, at vi også har gode sider.

Et tip til vennerne

Venner fortæller ofte, hvad de godt kan lide ved hinanden. Sørg for at fortælle, hvad du værdsætter hos din ven og i dit venskab. Husk, at hash kun er en del af hans/hendes liv.

HUSK, AT FORANDRING IKKE ER NEMT, MEN DET ER MULIGT!

Hver gang, vi står over for noget nyt, er vi lidt bekymrede for det ukendte. Husk, at det ikke nødvendigvis er nemt for et ungt menneske at stoppe eller skære ned på brugen af hash. Det er fristende at tilbyde hurtige løsninger til forandring såsom:

"Hold op! Det er alt, hvad du skal gøre."

Eller:

"Bare stop."

Prøv at undgå denne form for kommunikation. Uanset om den unge bare eksperimenterer eller ryger hash regelmæssigt, er det sandsynligt, at en ændring af forbruget kan være en udfordring. Spørgsmål som disse kan opstå:

- Vil vennerne forstå og støtte én, eller vil der være modstand?
- Er det værd at opgive det sjove ved at ryge hash?
- Hvad kan man sætte i stedet for hash, når man har brug for at få det bedre eller står over for en stresset situation?

Et råd til forældrene

Giv udtryk for de udfordringer du kender til, der er forbundet med 'forandring' over for din søn/datter. At tale om en nem løsning kan få den unge til at føle, at man ikke forstår ham/hende.

I stedet for at sige:

"Det er ikke det store problem. Du skal bare gå, når dine venner bruger det."

Eller

"Brug din viljestyrke."

Prøv dette:

"Jeg ved, at det ikke bliver let for dig, når du beslutter at holde op. Mange mennesker skal

arbejde hårdt for det og har brug for nye oplysninger og kompetencer for at hjælpe dem igennem det. Når du beslutter dig at holde op, skal du vide, at jeg vil støtte dig."

Husk, at de fleste mennesker fokuserer på det gode ved at bruge rusmidler. At opgive dem kan være hårdt. Det er vigtigt at hjælpe den unge med at finde andre måder til at opnå det 'gode', de mener de får fra hash. Tro ikke, at du ved, hvorfor de bruger det, og undlad at tale om fordele og ulemper. Sig, at du forstår, at forandring betyder at opgive det, han eller hun betragter som fordele ved at ryge hash.

Prøv at forstå den unges tanker:

"Hvad tænker du på, når du overvejer at holde op? Hvordan har du det med det?"

AT FOKUSERE PÅ, HVORFOR DEN UNGE RYGER HASH, ER IKKE PRODUKTIVT.

Prøv at modstå fristelsen til at komme med ideer om, hvorfor den unge ryger hash, for du kan tage fejl.

I stedet for:

"Jeg ved, hvorfor du ryger. Du har altid været genert, og når du bliver skæv, har du nemmere ved at omgås andre mennesker."

Det er bedre at fokusere på, hvad du ser, og hvilken effekt det har på dig.

For eksempel:

"Du er ekspert på de fordele, hashrygning giver dig. Jeg ved ikke, hvorfor du kan lide at ryge så meget, men jeg er bange for, at det vil skade dig eller give dig problemer på længere sigt."

Et råd til forældrene:

Din søns/datters hashrygning er ikke et tegn på, at du er en dårlig forælder. Undgå at overfortolke grundene til, at han eller hun bruger det.

Et råd til vennerne:

Hvis du over for din ven giver udtryk for, hvad, du mener, er årsagen til hans/hendes brug af hash, kan du ende med at lyde som en autoritet og ikke en ven.

UNDLAD AT DEBATTE FORDELENE OG ULEMPERNE VED BRUGEN AF HASH

Der er masser af meninger om de sundheds- og adfærdsmæssige virkninger af hashrygning, og mange af dem er kun det – nemlig meninger.

Det står også klart, at mennesker ryger hash af mange forskellige grunde.

Selvom det kan anbefales at lære så meget som muligt om hash, kan en samtale om dine bekymringer let køre af sporet med en opremsning af de mulige skadelige virkninger. Hold dig til det, du ved.

I stedet for:

"Jeg har læst, at rygning af hash skader dine lunger, din evne til at få børn samt din hukommelse og koncentrationsevne."

Prøv dette:

"Jeg er ikke ekspert inden for virkningerne af hash. Men når jeg ser, hvordan du afviser dine venner, opgiver de ting, du før i tiden kunne lide, og når du er så vred det meste af tiden, ved jeg, at der foregår noget, og det bekymrer mig."

Det betyder ikke, at du ikke skal forsøge at forstå, hvad den unge ser som fordele og ulemper ved hash. Spørg, hvad han eller hun mener, er godt ved at ryge hash. Lyt og prøv at opsummere, hvad han eller hun siger til dig, for at tjekke, om du har hørt rigtigt. Afklar ved at gentage, hvad der er blevet sagt, så han eller hun ved, at du virkelige lytter. Spørg så, om han eller hun har lagt mærke til nogen ulemper ved at ryge hash. Hvis der bliver sagt nej, kan du nævne nogle af de forandringer, du har bemærket. Spørg så, hvad han eller hun har undersøgt om brugen af hash. Hvis svaret er ingenting, eller at oplysningerne kommer fra vennerne, så foreslå steder, hvor man kan gå hen for at finde ud af mere om den virkning, brugen af hash kan have (både på kort og langt sigt).

Samtalen kan let løbe af sporet og komme ind på andre emner. Prøv at holde fokus på det, du er bekymret over. Hvis den unge drejer samtalen over på andre emner – for eksempel, "men du kan ikke lide mine venner" eller "du er for streng" – så prøv at holde fokus og undlad at diskutere andre ting på det givne tidspunkt.

PRØV AT HOLDE SAMTALEN KØRENDE UDEN AT SÆTTE TIDSFRISTER

Unge mennesker, der ryger hash, er ofte klar over, at andre bare venter på, at de skal holde op. Somme tider giver bekymrede familiemedlemmer eller venner dem en tidsfrist.

Resultatet er, at den unge kan blive endnu mere modstræbende. Ingen ønsker at blive tvunget til større forandringer, før de er klar til det.

At undlade at nævne tidsfrister kan bidrage til en åben og længere samtale. Erkend i stedet, at denne proces kan tage tid.

Et råd til forældrene

At give din søn/datter en tidsfrist til at ændre sin hashrygning kan føre til konflikter. I stedet for at sige:

"Enten stopper du med at ryge hash i dag, eller også skærer vi ind på din frihed på ubestemt tid."

Prøv dette:

"Se, om du kan prøve at skære ned på den mængde, du ryger, i de næste to uger. Så kan vi mødes og se, hvordan det gik."

Denne slags udsagn hæfter ikke konsekvenser på den unges handlinger, men giver plads til, at han eller hun kan forsøge at ændre adfærd.

Tidsfrister har tendens til at understrege forældrenes magt og lyder som ultimatummer. Det kan gøre det vanskeligt for jer begge to at tale sammen og lytte til hinanden.

Et råd til vennerne:

I stedet for at udstede et ultimatum, skal du tilbyde støtte til forandringsprocessen.

For eksempel:

"Hvis du vil prøve, vil jeg meget gerne hjælpe dig. Jeg ved, at det kan være svært, men jeg er der for dig."

Kort sagt, undlad at blokere for kommunikation...

Denne pjece forsøger at fremme en kommunikationsform, der opfordrer til at lytte og til en åben og ikke fordømmende samtale.

Det er nyttigt at huske, at der er en række samtaleformer, som kan blokere for effektiv kommunikation. De giver ringe plads til, at den unge kan finde sin egen løsning. Prøv at undgå dem.

BED DEN UNGE OM AT KOMME MED IDEER TIL FORANDRING

Hvis du føler, at du kommunikerer rimelig godt med den unge, så spørg, hvad han eller hun ville gøre, hvis en af hans/hendes børn eller venner havde problemer med hash.

For eksempel:

"Hvilke følelser ville du have, hvis du var forælder/ven i mit sted? Hvilken strategi, ville du mene, var den rigtige?"

RESUMÉ

NEDENFOR FØLGER ET RESUMÉ AF, HVORDAN FORÆLDRE KAN BIDRAGE TIL AT MINIMERE ADFÆRDSPROBLEMER – HVAD DER VIRKER, OG HVAD DER IKKE VIRKER

Nøgleordet er **GOD KOMMUNIKATION**

Det starter med et nyt perspektiv. Du skal se dit barn som en kommende voksen og ikke som et barn. Derfor skal du måske ændre den måde, du kommunikerer på. Nøglen til bedre kommunikation med de unge er at bruge ord, som ikke gør dem vrede og fornærmede og starter en dårlig dialog.

Her er et par forslag:

- Brug korte sætninger, helst kun én sætning ad gangen i stedet for et foredrag
- Lyt først, lad dem så komme til orde
- Forhold dig rolig, uanset hvor provokerende de måtte blive
- Undgå ultimatummer eller at komme i en situation, du ikke kan slippe ud af
- Vælg dine kampe, ignorer de mindre vigtige ting.

Hvis du har brugt tid med den unge og sat klare grænser, har haft det sjovt sammen og rost ham eller hende, forbliver kommunikationen åben med plads til forhandling.

Følelsesmæssig støtte

Det er vigtigt at være interesseret og engageret i den unges bekymringer og give opmuntring og kærlighed. At 'fange' den unge i at gøre noget godt og rose ham/hende vil også være en hjælp.

Overvågning

At holde styr på, hvor han eller hun er - og sammen med hvem - uden at trænge dig for meget på, kan minimere adfærdsproblemer.

Grænser

Forældre skal etablere klare og udførlige retningslinjer for, hvad der anses for acceptabel og uacceptabel adfærd i familien.

Konsekvenser

Det er afgørende at have passende og realistiske konsekvenser for manglende overholdelse af de aftalte regler.

At gennemføre konsekvenserne omgående og på samme måde, når reglerne overskrides, vil bidrage til at reducere adfærdsproblemer.

Sammenhold

Det er nemmere at gennemtrumfe en regel, hvis begge forældre er enige om reglen og de konsekvenser, der gælder, hvis den overskrides.

Hvad der ikke virker

- At sætte uhensigtsmæssige regler (dvs. sætte regler for en ung, som er for strenge og ville være mere passende for en yngre aldersgruppe)

- At sætte regler og konsekvenser op uden at involvere den unge i beslutningsprocessen
- At sætte regler om straf, som ikke gennemføres.

Hvad man gør, hvis intet af ovenstående virker

Hvis al kommunikation er brudt sammen i en sådan grad, at forældre eller venner og den unge ikke længere lytter til hinanden, så kan professionel hjælp være det næste skridt. Som forælder kan du rådføre dig med en professionel såsom en lærer, andre forældre, fodboldtræneren, en rådgiver eller fagprofessionelle i kommunen, som du stoler på og som kan støtte dig i dine bestræbelser på at forbedre kommunikationen med din søn/datter. Om nødvendigt kan de professionelle også hjælpe dig med at finde måder til at opfordre den unge til at gå i behandling.

Denne pjece blev oprindelig udarbejdet til en række projekter udført af personalet på National Cannabis Prevention and Information Centre, som gav unge mennesker vurderinger og feedback omkring deres brug af cannabis.

Afsnittet om kommunikation er med tilladelse tilpasset fra pjecen CEIDA (NSW Health): A Booklet for Parents – Talking to teenagers about drugs (1988). Minimering af problemer er med tilladelse tilpasset fra Research in Brief (september 1995), som er produceret af Research Institute on Addictions, New York.

Vi vil gerne takke Grace Barnes og Bill Kokkaris for tilladelsen til at tilpasse materialet.

ISBN: 978 0 7334 2604 9

©National Cannabis Prevention and Information Centre, oktober 2011, www.ncpic.org.au

Pjecen er med tilladelse fra NCPIC oversat fra engelsk i 2013 og bearbejdet af SSP konsulent Pernille Ødegaard (pede@gentofte.dk)

og specialkonsulent i hash Adam Gilmartin (adam@gentofte.dk) Gentofte Kommune. www.ncpic.org.au



GENTOFTE KOMMUNE