



BØRN OG UNGES FORBRUG AF OPIOIDER I DANMARK

Undervisningsprogram til udskolingen og
ungdomsuddannelserne

Udarbejdet af Christina Ekmann,
LIONS DANMARK



Kære skole, kære lærer/vikar

Børn og unges brug af opioider i Danmark

Rockwoolfonden lavede i oktober 2024 en undersøgelse, der viser at ca. 4 % af de unge fra 15-19 år har prøvet opioider. Det betyder, at der i hver klasse i udskolingen - og på ungdomsuddannelserne sidder 1 elev, der har prøvet opioider. Hertil kommer et stort mørketal.

Desværre er der en tendens til at de unge glorificerer brugen af disse piller, og de ser det ikke som et problem. De bruger pillerne i mange forskellige sammenhænge fx til at slappe af, slippe tanker - og for at kunne håndtere de ydre pres, som de stilles over for. Opioidernes umiddelbare gode effekt ses som en løsning - og de tænker ikke i konsekvenser.

Nogle unge oplever overdoser - og andre oplever at miste livet. Der er en glidende overgang fra forbrug til afhængighed - og vejen tilbage kan være lang, og for nogen meget uoverskuelig. Overvejelser som de unge ikke tænker over, når de præsenteres for opioiderne første gang.

Lions Danmark har i samarbejde med misbrugsterapeut Christina Ekmann udviklet et uddannelsesprogram, hvor lærer og/eller vikarer kan undervise i de konsekvenser, som brugen af opioider har.

Formålet med undervisningsprogrammet er at give de unge en viden om opioider, så de kan basere deres valg på konkret viden - og ikke på misforståelser.

Undervisningen tager en dobbeltlektion (90 minutter) - og der foreligger alt undervisningsmateriale. Hertil kommer et oplysningsbrev til forældrene, der kan sendes ud via AULA eller uddeles til et forældremøde (Bilag 3)

Målet for Lions Danmark er at forebygge at unge ender i et misbrug af opioider. Undervisningsprogrammet skal øge de unges viden på området, og forhåbentligt medføre at de fravælger brugen af opioider.

Hvad er opioider?	5 minutter	PowerPoint 2 & 3
-------------------	------------	------------------

Opioider er en fællesbetegnelse for en række stoffer, der alle har den egenskab at de er smertelindrende. Opioider virker primært på det centrale nervesystem ved at sætte sig på særlige receptorer, og blokere for oplevelsen af smerte

Opioider er et af de første valg som en læge tager, når han/hun skal smertedække sin patient efter fx en operation - eller hvis en patient har kroniske smerter, som er behandlingskrævende. I begge tilfælde er der et tæt samarbejde mellem patient og læge, og lægen kan bistå en udtrapning af medicinen, når smerterne aftager.

Opioider kan inddeles i naturligt fremstillet - og kemisk fremstillet. Naturlige opioider er morfin, kodein og opium. De udvindes alle af valmueplanten. De kemisk fremstillet laves på et laboratorium, og omfatter fentanyl, metadon, tramadol og dolol.

Hertil kommer de semisyntetiske opioider, der omfatter stoffer som heroin, buprenorphin og oxcycodone. Om opioider er naturlige, semisyntetiske eller syntetiske, har ingen betydning for konsekvenserne af brugen.

I Danmark er der nogle klare retningslinjer for indhold af aktivt stof, og det skal altid fremgå på indpakningen af medicinen. Mange af de opioider, der findes på gadeplan, kommer fra udlandet - hvor der ikke nødvendigvis er samme retningslinjer. Det betyder, at man ikke altid kan vide, hvor meget aktivt stof der er i pillerne - heller ikke selvom det fremgår af indpakningen. Køber man opioider på gadeplan, er der større chance for en overdosis, da man ikke ved hvad man indtager. Man udsætter derfor sig selv for en risiko for at få overdoser, da man ikke kender stoffets potens.

Opioider virker ind på vores centralnervesystem. Opioider blokerer for vores naturlige smertesystem, så oplevelsen af smerte ikke når op til vores hjerne. Samtidig påvirker opioiderne vores dopamin-system, så man kan opleve en følelse af eufori.

Det er denne følelse af eufori, som er tiltrækkende for mange unge. De problemer, vanskeligheder og udfordringer som den unge har, kan sættes på pause i et øjeblik ved brug af opioider.

Kilde:

https://psy.au.dk/fileadmin/CRF/STOF/STOF_pdf_er/STOF_nr._32/03_Opioid_er_og_opioidafhaengighed.pdf

<https://www.altomstoffer.dk/leksikon/opioide>

https://www.youtube.com/watch?v=NDVV_M__CSI

Øvelse: Tal med de unge om, hvordan man kan klare ting som er svære uden brug af opioider eller andre stoffer

10 minutter - Powerpoint 4

Hvorfor skal man være særlig opmærksom, når man er ung? Afhængighed	5 minutter	PowerPoint 5, 6 og 7
--	------------	----------------------

Unge under 25 år er særligt udsatte i forhold til indtag af forskellige stoffer. Hjernen er ikke færdigudviklet, hvilket betyder den er mere sårbar overfor stoffernes indvirken - og man bliver hurtigere afhængig. Samtidig er de områder i hjernen, hvor man kan vurdere tings konsekvenser ikke færdigudviklet. Unge er derfor særligt udsatte, da de er mere risikovillige, samtidig med at de ikke tænker over farer og konsekvenser.

Der er mange faktorer, der spiller ind i forhold til om man bliver afhængig af et stof. Nogle kan tage et stof gennem længere tid, og derefter stoppe - mens andre udvikler en afhængighed efter få gange. Det er faktorer som gener, personlighed, omgivelser, svære oplevelser, traumer, sociale problemer, lavt selvværd og stress som kan være nogle af årsagerne til at vi bliver afhængige.

Noget af det som man skal være særligt opmærksom på, er det som kaldes drug-liking - altså hvor glad man er for stoffets virkning. Oplever man at blive glad for et stof, så vær særlig opmærksom - og stop med det samme, da risikoen for afhængighed er stor.

Kilder:

<https://altomstoffer.dk/>

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/ind-i-teenagehjernen-hvorfor-er-unge-mere-risikovillige/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Drug_loking

https://faks.dk/wp-content/uploads/2021/03/Opioider_-Den-lette-vej-ind-i-afhaengighed-og-den-lange-vej-ud.pdf

Er det farligt at tage opioider?	5 min	PowerPoint 9, 10 & 11
----------------------------------	-------	-----------------------

Øvelse: Få eleverne til at rang ordne de forskellige stoffer - se bilag 1

Klippes ud, og deles ud til eleverne

Hvilke stoffer er mest farlige.

Hvilke stoffer er mindst farlige

10 min - Powerpoint 8

Svar:

Fentanyl

Heroin

Metadon

Oxycodon

Morfin

Tramadol

Metamfetamin

Amfetamin

Kokain

Ketamin

MDMA

Hash

De 3 retsmedicinske institutioner i Danmark lavede i marts 2024 en analyse af farligheden af forskellige stoffer. Denne analyse viser at alle opioider ligger øverst i forhold til farlighed. Det betyder, at det er brugen af opioider, der er skyld i flest dødsfald.

Men hvorfor er opioider så farlige?

Når man indtager opioider, er der en stor chance for at man udvikler tolerance over for stoffet. Det betyder at der over tid skal flere og flere piller til, for at mærke samme effekt.

Måske starter man med at indtage en lille dosis i hyggeligt samvær med andre. Hvis hjernen og kroppen godt kan lide effekten af opioiderne, så vil man udvikle en afhængighed til stoffet - kroppen og hjernen SKAL lige pludselig have stoffet. Det betyder at en lille mængde ikke er nok - der skal mere og mere til. Man går fra at tage en pille til festlige lejligheder til at skulle have stoffet hver dag. Man kan skabe en afhængighed til opioider på få uger.

Hvornår er man afhængig?

Man er afhængig af et stof, når man kan sige ja til 3 eller flere af nedenstående udsagn:

- En stærk trang til at indtage opioider (craving). Man tænker ikke på andet.
- Svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen af opioider.
- Abstinenssymptomer eller indtagelse af opioider for at ophæve eller undgå disse.
- Toleransudvikling overfor opioider.
- Brug af opioider spiller en dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug i hverdagen.
- Fortsat brug af opioider trods erkendt skadevirkning.

Hvis man er blevet afhængig, vil al ens tankevirksomhed kredse om brugen af opioider, og det vil påvirke ens humør, dagrytme, relationer og forpligtelser.

Man er fysisk afhængig, når kroppen vil have stoffet

Man er psykisk afhængig, når alle ens tanker kredser om, hvornår man kan få stoffet.

Det man skal huske på, når man tager opioider er - at piller som Tramadol, Dolol og Oxicontin er i familie med heroin og fentanyl. Det betyder, at når man ikke længere mærker effekten af de kemisk fremstillende stoffer, så vil sandsynligheden for at man tager andre stoffer i samme familie, som har en stærkere virkning - være meget stor. Det vil sige at man går måske fra at skulle have 200 ml. Tramadol til at skulle have morfin.

Kilder:

[https://health.au.dk/fileadmin/health-](https://health.au.dk/fileadmin/health-nyheder/2024/Skadevirkning_og_farlighed_af_euforiserende_stoffer.pdf)

[nyheder/2024/Skadevirkning_og_farlighed_af_euforiserende_stoffer.pdf](https://health.au.dk/fileadmin/health-nyheder/2024/Skadevirkning_og_farlighed_af_euforiserende_stoffer.pdf)

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/narkotiske-stoffer/heroin-og-andre-opiater/>

WHO

Indlæg en pause

Konsekvenser ved at tage opioider	10 min	PowerPoint 12,13 & 14
Abstinenser		
Blanding med andre stoffer		
Overdoser		

Konsekvenser ved at tage stoffet:

Afhængighed - Fysisk og psykisk (se ovenfor)

De psykiske ting, som man prøvede at dulme med pillerne forværres

Opioiderne påvirker ens humør, dagrytme, relationer - og man har svært ved at klare sine forpligtelser

Man kan opleve abstinenser

Man kan opleve overdoser

Man lever et dobbeltliv, hvor man skal skjule misbruget over for forældre

Økonomiske problemer, der kan føre til kriminalitet og prostitution.

Når man tager opioider, så påvirker vi vores dopaminsystem i hjernen. Når der udskilles dopamin i hjernen, så opleves en lykkefølelse. Man får mere mod, og en større selvværdsfølelse. Det er denne eufori, som mange unge godt kan lide. Hvis man har problemer, oplever angst eller andre udfordringer kan det være rart at få en pause fra det som er svært. Over tid skal der mere og mere til at man får samme lykkefølelse, og man er på vej ind i en afhængighed.

De ting man i første omgang dulmede vender tilbage, og for mange i større grad.

Abstinenser

Hvis man ikke får opioiderne, vil man få abstinenser. Abstinenser er kroppen og hjernens reaktion på at stoffet mangler. Man får svedeture, rysten, kvalme, hovedpine, opkast - og ens hjerne skriger på at få stoffet. Man er nu inde i en ond cirkel, hvor man indtager stoffet for at få en hurtig kortvarig effekt. Efter kort tid opstår der en trang - og abstinenserne kommer, hvorved man skal have stoffet igen for at kunne fungere.

Overdoser

Opioiderne virker ind på det centrale nervesystem, og derved også vores åndedræt. Hvis man tager en for høj dosis af opioider, kan man risikere at det påvirker åndedrættet så meget, at man ikke længere kan trække vejret, hvilket kan føre til døden. Hvis man blander opioider med alkohol eller benzodiazepiner påvirkes åndedrættet yderligere, hvorved chancen for overdosis stiger markant.

En overdosis handler om hvor meget en person kan tåle, og hvor stærkt et stof er. Når man tager opioider uden af have konsulteret en læge, så ved man ikke hvor meget man tåle - og hvis man samtidig køber pillerne på gadeplan, hvor man ikke kender styrken af pillerne - så løber man en dobbeltrisiko.

Overdoser kan ses ved at personen, der har taget opioider, får svært ved at trække vejret, mister bevidstheden og får blå negle og læber. Hvis man oplever at ens ven/veninder får en overdosis, er det vigtigt at man tilkalder en ambulance med det samme. Inden ambulancen kommer, kan man give en modgift til opioiderne. Denne modgift findes som en næsespray, der kan købes på apoteket. Mange der indtager opioider på daglig basis, oplever ikke sjældent at få overdoser. Hver gang man oplever en overdosis påvirkes ens hjerne og organsystem.

Kilder:

https://psy.au.dk/fileadmin/CRF/STOF/STOF_pdf_er/STOF_nr._32/03_Opioider_og_opioidafhaengighed.pdf

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/narkotiske-stoffer/heroin-og-andre-opiater/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/narkotiske-stoffer/stofmisbrug-og-afhaengighed/>

<https://antidote.dk/>

Øvelse

Skab refleksion omkring konsekvenserne af brugen af opioider - og styrk den kritiske tænkning.

Del klassen op i 2 - Den ene gruppe taler for brugen af opioider blandt unge, mens den anden gruppe argumenterer for risici og ulemper.

Tal om de forskellige synspunkter, og reflekter over hvorfor nogle unge tager chancen med opioider. Kunne de gøre noget andet?

20 min - Powerpoint 15

Hvis forbruget har taget overhånd	20 min	
-----------------------------------	--------	--

Udlever casen (Bilag 2) - og lad eleverne drøfte spørgsmålene i grupper
20 min - Powerpoint 16

Case:

Simone er en 17-årig pige, der bor sammen med sin mor, far og lillebror. Simone går til dagligt på HF, og drømmer om, at blive pædagog. I HF oplever Simone at det faglige er svært, og hun får ofte ikke lavet sine afleveringer. Når hun ikke får afleveret en opgave, bliver hendes forældre vrede, og Simone føler at hun svigter sine forældre, da de gerne ser at hun bliver HF-student. Simone har gennem længere tid set en dreng fra parallelklassen. Hun tror at hun er forelsket i ham, men er i tvivl om hvad hun skal gøre. Hun syntes ikke at han svarer lige så hurtigt på hendes beskeder, som tidligere - og hun har set ham snakke med en af hendes veninder. Simone har svært ved at sove, og har meget tankemylder. Simone deler sine tanker og følelser med en god veninde. Veninden siger at hun har det på samme måde. Hun

løser sine problemer ved at spise en pille. Veninden fortæller, at pillen giver hende en følelse af ro, og at hun kan slippe alle sine tanker. Simone tænker, at det jo bare er en pille. Hun er vant til at få Panodil, når hun har ondt i hovedet... så hvad kan det skade. Hun beder sin veninde om at skaffe hende nogle af disse "magiske" piller. Veninden skaffer hende en pakke med 10 piller. En dag hvor pigerne er til "opvarmnings-druk" inden en fest - tager Simone sin første pille. Hun bliver meget døs, og oplever en varme gennem hele kroppen. Hun oplever at slippe alle tanker og følelser, der ellers påvirker hende - og hun får en følelse af endelig at være sig selv. Dagen efter tager hun en ny pille, og føler at skoledagen på HF går meget nemmere. Hun er ligeglad med at hendes flirt sidder i kantinen, og hun tør række hånden op i timen. Da hun kommer hjem, tager hun en ny pille, og kan endelig sove. Inden for få dage er pakken med piller brugt op, og hun har ikke flere piller. Simones hjerne og krop vil gerne have den gode følelse igen, så hun henvender sig til veninden for at få nogle flere piller. Simone tager pillerne i 14 dage. Da hun igen løber tør for piller har hun svært ved at skaffe pillerne. Hun oplever feber, svedeture, rysten og diarre. Hun ringer desperat til sin veninde igen, men hun tager ikke telefonen. Simone har navnet på en dreng, som også går på gymnasiet. Hun ved at drenge sælger hash. Simone kontakter ham via Snap-chat. Han beder hende om at komme hen til en lejlighed. Simone tager hen til lejligheden, og mødes med drengen fra gymnasiet. Drengen siger at han ikke har de piller, som Simone plejer at spise, men at han har nogle andre - og bedre piller. Simone har det så skidt fysisk og psykisk, og er ligeglad. Hun tager pillerne, og skal til at gå - men drengen holder hende tilbage, og siger at hun har glemt at betale. Hun kan få pillerne for et blow-job. Simone giver drengen modvilligt et blow-job, men ved at det er den eneste mulighed for at komme derfra med pillerne. Simone oplever nu både fysisk og psykisk trang, har mistet sit kontroltab, oplever abstinenser, skal have flere og flere piller - og går på kompromis med sig selv. Hvad gør hun?

Hvad ville du gøre, hvis du fik tilbudt en pille fra en ven/veninde?

Hvad ville du gøre, hvis du var i Simones situation?

Behandling	5 min	Powerpoint 17 & 18
------------	-------	--------------------

Vejen ud af et misbrug kan være lang, og med mange udfordringer. Hvis misbruget har taget overhånd, er det vigtigt at man taler med en som man har tillid til. Det kan være en lærer, studievejleder, et familiemedlem - eller en anden som man stoler på. Find sammen ud af hvilke tilbud, der er i den kommune, som du bor i. Der er stor forskel på de behandlingstilbud, som findes i de forskellige kommuner. ALLE i Danmark er berettiget til at kunne få substitutionsmedicin. Substitutionsmedicin er medicin, der tager abstinenser - og som hjælper med at stabilisere en selv, og ens forbrug af opioider.

Husk også at søge hjælp, hvis en ven, veninde, kæreste eller andre i din omgangskreds er på vej ud i et misbrug af opioider. Det er misbrugeren, der sidste ser, at der er et problem. Man er ikke en stikker eller en dårlig ven, hvis man bekymrer sig om et andet menneske.

Bilag 1

Fentanyl

Heroin

Metadon

Oxycodon

Morfin

Tramadol

Metamfetamin

Amfetamin

Kokain

Ketamin

MDMA

Hash

Bilag 2

Case:

Simone er en 17-årig pige, der bor sammen med sin mor, far og lillebror. Simone går til dagligt på HF, og drømmer om, at blive pædagog. I HF oplever Simone at det faglige er svært, og hun får ofte ikke lavet sine afleveringer. Når hun ikke får afleveret en opgave, bliver hendes forældre vrede, og Simone føler at hun svigter sine forældre, da de gerne ser at hun bliver HF-student. Simone har gennem længere tid set en dreng fra parallelklassen. Hun tror at hun er forelsket i ham, men er i tvivl om hvad hun skal gøre. Hun syntes ikke at han svarer lige så hurtigt på hendes beskeder, som tidligere - og hun har set ham snakke med en af hendes veninder. Simone har svært ved at sove, og har meget tankemylder. Simone deler sine tanker og følelser med en god veninde. Veninden siger at hun har det på samme måde. Hun løser sine problemer ved at spise en pille. Veninden fortæller, at pillen giver hende en følelse af ro, og at hun kan slippe alle sine tanker. Simone tænker, at det jo bare er en pille. Hun er vant til at få Panodil, når hun har ondt i hovedet... så hvad kan det skade. Hun beder sin veninde om at skaffe hende nogle af disse "magiske" piller. Veninden skaffer hende en pakke med 10 piller. En dag hvor pigerne er til "opvarmnings-druk" inden en fest - tager Simone sin første pille. Hun bliver meget døsigt, og oplever en varme gennem hele kroppen. Hun oplever at slippe alle tanker og følelser, der ellers påvirker hende - og hun får en følelse af endelig at være sig selv. Dagen efter tager hun en ny pille, og føler at skoledagen på HF går meget nemmere. Hun er ligeglad med at hendes flirt sidder i kantinen, og hun tør række hånden op i timen. Da hun kommer hjem., tager hun en ny pille, og kan endelig sove. Inden for få dage er pakken med piller brugt op, og hun har ikke flere piller. Simones hjerne og krop vil gerne have den gode følelse igen, så hun henvender sig til veninden for at få nogle flere piller. Simone tager pillerne i 14 dage. Da hun igen løber tør for piller har hun svært ved at skaffe pillerne. Hun oplever feber, svedeture, rysten og diarre. Hun ringer desperat til sin veninde igen, men hun tager ikke telefonen. Simone har navnet på en dreng, som også går på gymnasiet. Hun ved at drenge sælger hash. Simone kontakter ham via Snap-chat. Han beder hende om at komme hen til en lejlighed. Simone tager hen til lejligheden, og mødes med drengen fra gymnasiet. Drengen siger at han ikke har de piller, som Simone plejer at spise, men at han har nogle andre - og bedre piller. Simone har det så skidt fysisk og psykisk, og er ligeglad. Hun tager pillerne, og skal til at gå - men drengen holder hende tilbage, og siger at hun har glemt at betale. Hun kan få pillerne for et blow-job. Simone giver drengen modvilligt et blow-job, men ved at det er den eneste mulighed for at komme derfra med pillerne.

Simone oplever nu både fysisk og psykisk trang, har mistet sit kontroltab, oplever abstinenser, skal have flere og flere piller - og går på kompromis med sig selv. Hvad gør hun?

Kære forældre

Der er gennem de sidste år sket en negativ udvikling af børn og unges forbrug af opioider.

Rockwoolfonden lavede i slutningen af 2024 en undersøgelse, der viser at 4% af børn og unge i alderen 15-19 år har prøvet opioider - hertil kommer et stort mørketal, som ikke er registreret. I forlængelse af dette oplever både giftlinjen, hospitaler og misbrugsbehandlingen en stigning af børn og unge, der søger hjælp på grund af brug af opioider. De unge glorificerer ofte brugen af opioider, da de ikke ser det som et misbrug, at tage en pille for at få det bedre. Desværre ender flere og flere unge i et misbrug, da de ikke kender konsekvenserne af brugen af opioider. Konsekvenser, der kan være døden.

Det kan være meget svært at opdage om ens barn er endt i et misbrug af opioider. Ofte ligner misbrugsadfærden almindelig teenageadfærd. Den unge bliver døsigt, taler snøvlede, har små pupiller, har lav puls og vejrtrækning - og kan virke doven.

Nogle af de ting som man kan lægge mærke til, er om den unge oplever kvalme, forstoppelse eller klør sig mere end normalt, da det kan være nogle af bivirkningerne ved indtag af opioider. Den afslappende virkning kan også medføre at den unge pludselig begynder at tisse i bukserne. Herudover skal man være opmærksom på om den unge mister appetitten, har humørsvingninger - og svært ved at sove.

Noget af det som man skal være opmærksom på, er brugen af penge. Hvis den unge er under 18 år, har forældre ofte adgang til deres konto, hvorved man kan se om der hæves kontanter - eller sættes penge ind til ukendte ting. Ligeledes skal man være opmærksom, hvis den unge gentagende gange beder om penge til mad, sodavand eller andet. Tjek at pengene går til det, som de beder om, så du ikke kommer til at understøtte misbruget økonomisk.

Vær opmærksom på blisterpakker i lommer, tasker, skraldespande mm. Hvis den unge har blister-pakker, så undersøg hvad det er. Google evt. navnet på medicinen.

Mange unge, der er på vej ind i et misbrug, vil ofte leve et dobbeltliv, hvor de skal holde misbruget væk fra forældrenes bevidsthed. Ofte vil den unge lyve om hvor de er, hvem de er sammen med og hvad de laver. Hvis din mavefornemmelse siger at noget er galt, så lyt til den.

Hvis den unge gennem hele sin barndom har dyrket en fritidsaktivitet, men pludselig mister interessen - og søger en anden vennegruppe, så spørg ind til overvejelserne bag dette.

Når du skal tale med den unge om misbruget, så undgå at bruge ordet misbruger, da det kan være meget stigmatiserende, og påvirke negativt. Hav god tid, og lad vær med at spørger for meget ind. Tag gerne en lyttende position, og lad den unge fortælle. Forsøg at forstå den unges bevægegrunde for at være endt i et misbrug. Undgå at bønfalde, true eller konfrontere, og hav fokus på det som går godt i den unges liv. Lad vær med at komme med gode råd - det har den unge ikke brug for. Vær bare til stede.

Hvis den unge gennem længere tid har levet et dobbeltliv, kan de føle sig uden for familien. De føler skyld og skam over det som de har udsat familien for. Vær god til at invitere dem ind i fællesskabet igen. Kør eller gå ture, spil et spil, lav mad sammen, gå på cafe eller bag en kage sammen. Vær sammen på en god og sund måde, hvor der ikke tales om misbruget.

Det tager tid at komme ud af et misbrug, og vejen gennem behandlingssystemet kan være svær. Gå vejen sammen med den unge. Søg evt. selv hjælp i en pårørende gruppe eller andet. Man kan ofte komme til at føle at man ikke har levet op til sin forældre-rolle, og få lyst til kontrollere og kurere afhængigheden.