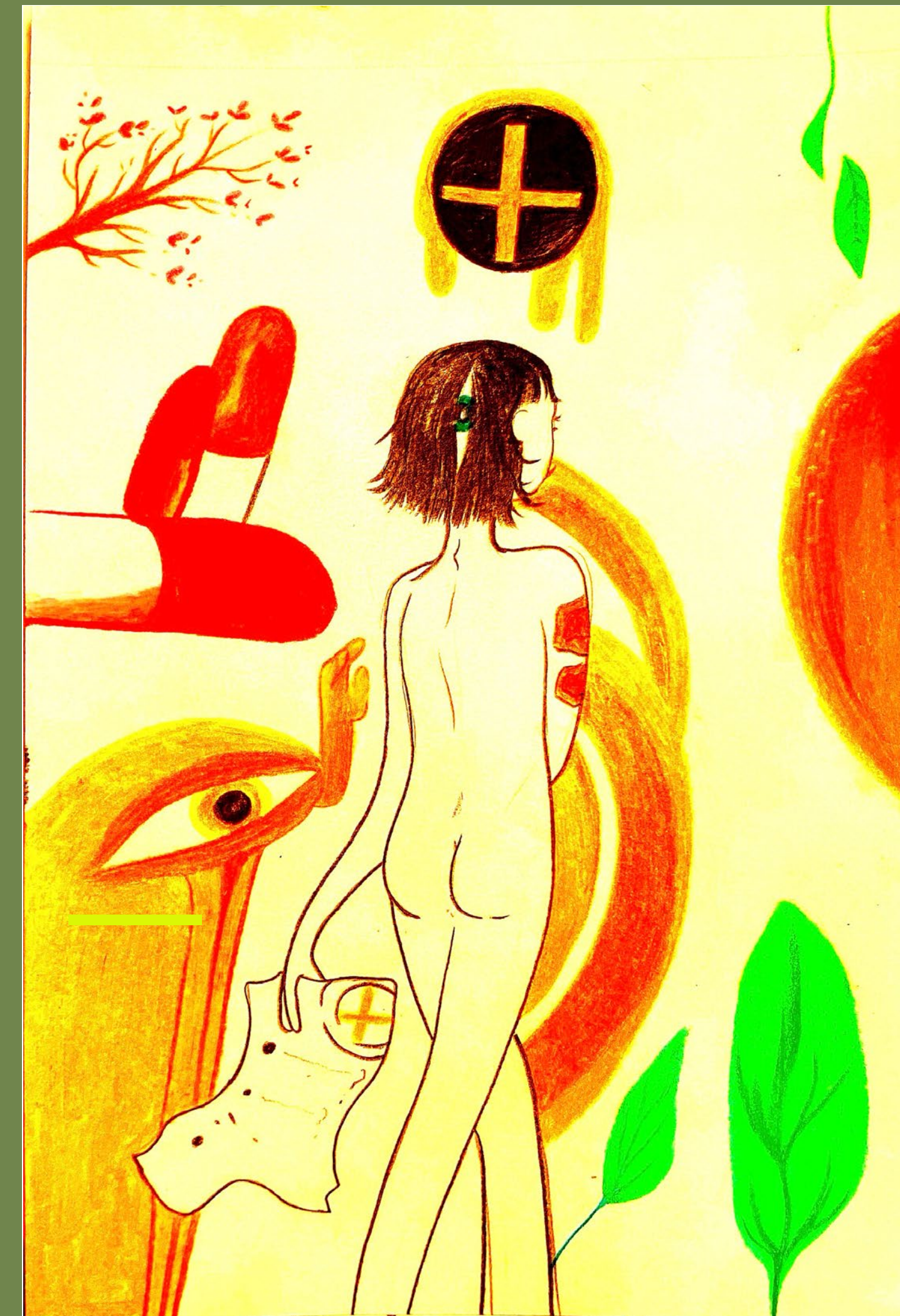


UNGE OG PILLER

UNGES VIDEN OG PERSPEKTIVER PÅ OPIOIDER OG OVERDOSER



KOLOFON

UNGE OF PILLER

UNGES VIDEN OG PERSPEKTIVER PÅ OPIOIDER OG OVERDOSER

Udgivet af Antidote Danmark

www.antidote.dk

Udarbejdet af Rikke Koch, Jakob Hartvig Thomsen, Michael Lodberg Olsen, Natascha Nydal, Rusmir, Kamilia Notsaibi, Anders Skov Nielsen, Ivalu Lundquist

Forside illustration: Kamilia Notsaibi

Tak for sparring og udbredelse af undersøgelsen: Kasper & venner, Rusmir & venner, Kamilia, Naja, Isak, Mads, Paw

Grafisk tilrettelæggelse: Belén Pérez Campos

Statistik tilrettelæggelse i REDCap: Lars Gadegaard Hansen

Indsamling af viden i perioden: 15. januar til 1. maj 2025.

Besvarelser: 1.415

Lær at spotte og stoppe en overdosis:

www.antidote.dk

VIDEN KUNNNE HAVE REDDET MIN GODE VEN...

Da jeg var 18 år, og mit opioidmisbrug for alvor havde taget fart, sad jeg i en lejlighed i Karup med en gruppe venner. Vi tog forskellige opioider, primært OxyContin, og hyggede os.

Pludselig sad min ven og dinglede. Han så meget påvirket ud, men det er ikke unormalt med opioider, at man falder i søvn eller besvimer. Pludselig ud af det blå væltede han forover og havde ingen vejtrækning.

Vi var alle chokerede, og vi begyndte at give hjertemassage, mens én af vennerne ringede 112. Ambulancen blev sendt afsted mod Karup, men det tager op til 30 min at komme så langt ud på landet.

Min gode ven døde den dag!

Jeg har tit tænkt over, om han kunne have overlevet. Jeg har hørt om "Narcan" fra USA, men troede kun, at Antidote var for

sundhedsfaglige, indtil jeg en dag så en reklame for Antidote Danmark på min Instagram. Da jeg fandt ud af, at Antidote kunne fås herhjemme, ovenikøbet gratis fra Antidote Danmark, så blev jeg ked af det. Min vens liv kunne have været reddet, hvis bare Antidote havde været mere udbredt.

Kendskab til både stoffer og Antidote kan redde liv.

Havde jeg haft kendskab til, hvor afhængighedsskabende og farlige opioider faktisk er, havde det måske forhindret mig i at købe nogle i første omgang. Det havde i hvert fald gjort indtagelsen af opioider langt mere sikker.

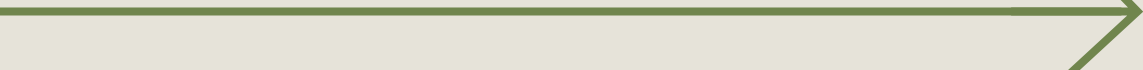
Massiv udbredelse af Antidote og viden er bevist at virke. Så unge som gamle skal have kendskab til denne stofgruppe, da selv meget lidt kendskab og en Antidote-næsespray kan redde liv.



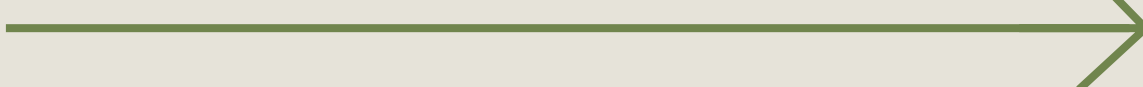
* MARCUS OXENBØLL FOGT

Marcus er 20 år. Han var 16 år, da han startede med at tage opioider. Han kom ud af sin afhængighed da han blev 20 år. Marcus er i dag elev i detailhandlen og frivillig i Antidote Danmark, hvor han udbreder viden om Antidote i Herning/Viborg-området, hvor han bor.

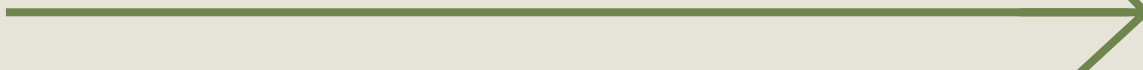
1 **BAGGRUND
OG MOTIVATION**



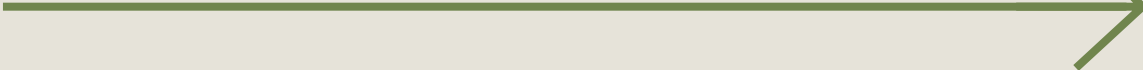
2 **SURVEY:
VIDEN OM OPIOIDER
OG OVERDOSER**



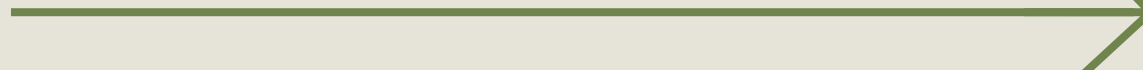
3 **VIDEN OM OPIOIDER
OG OVERDOSER
KAN REDDE LIV**



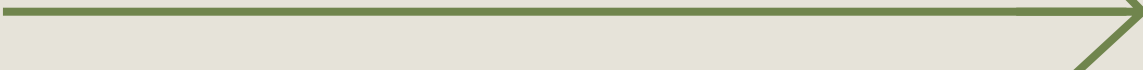
4 **CITATER FRA UNGE
DER HAR BRUGT
OPIOIDER**



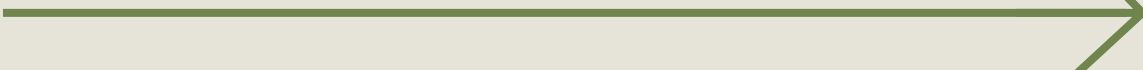
5 **SPECIALETS
KONKLUSION**



6 **OPIOID- OG
BENZODIAZEPINBRUG
BLANDT UNGE I
DANMARK**



7 **BILAG**



1. BAGGRUND OG MOTIVATION



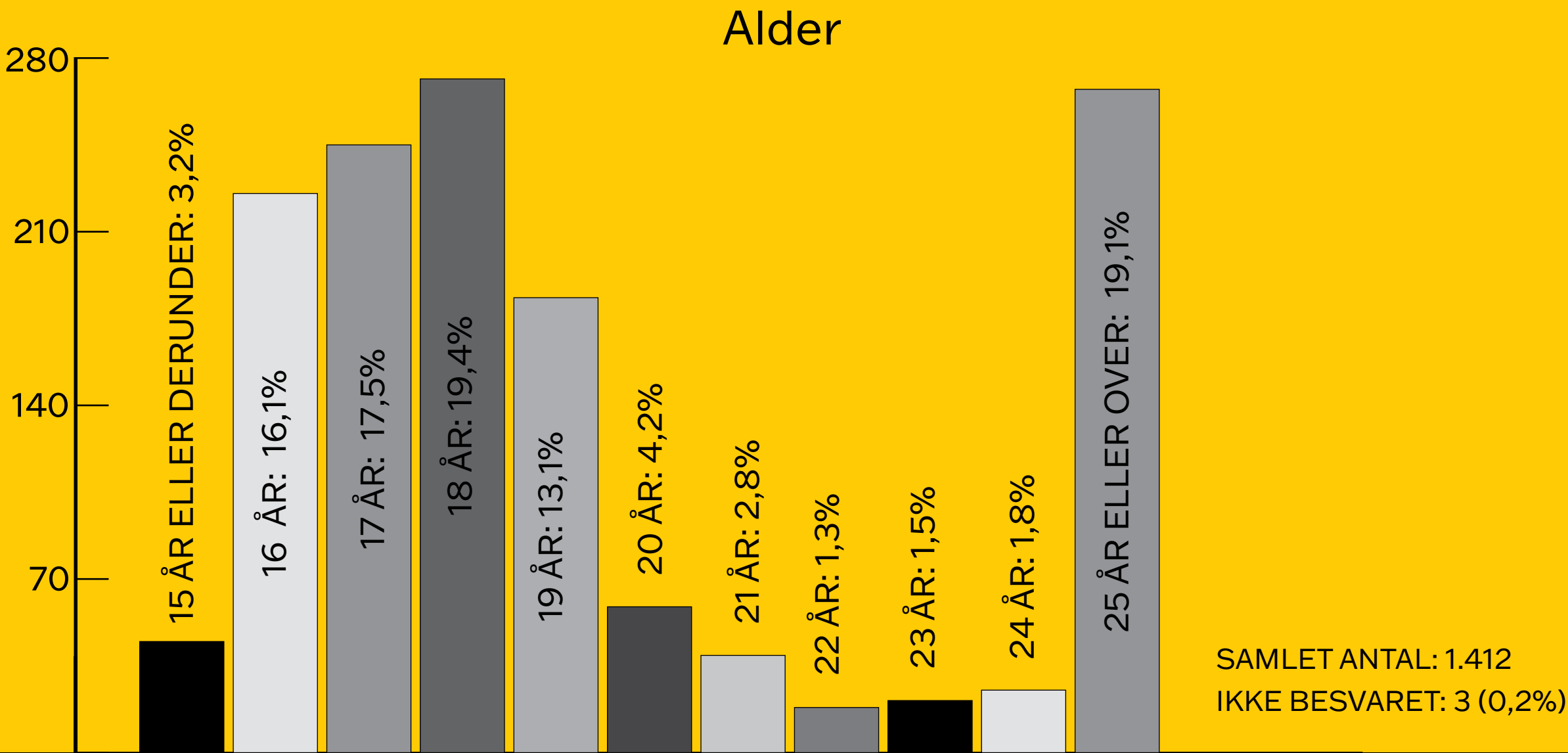
I samarbejde med Antidote Danmark, har jeg undersøgt hvad unge ved om opioider og overdoser. Sigtet med undersøgelsen har dels været mit kandidatspeciale, og dels Antidote Danmarks ønske om, at nå unge med viden om, hvordan man kan spotte og stoppe overdosis. Undersøgelsen er baseret på interviews, observationer og en survey.

I perioden 15. januar – 13. marts 2025 har jeg gennemført interviews med ni unge i alderen 18–28 år, i form af to fokusgruppeinterviews og fem individuelle interviews af 45–90 minutters varighed. Mine observationer blev foretaget som led i samarbejdet med unge, og dokumenteret gennem feltnoter. Derudover består undersøgelsen af en survey distribueret via e-mail til 481 uddannelsesinstitutioner (gymnasier, erhvervsskoler og efterskoler) i perioden 10.–14. marts 2025. Supplerende blev det distribueret via sociale medier i perioden 7. april – 1. maj 2025 og via plakater opsat i fem større byer i samme periode. I alt blev 1.415 besvarelser indsamlet.

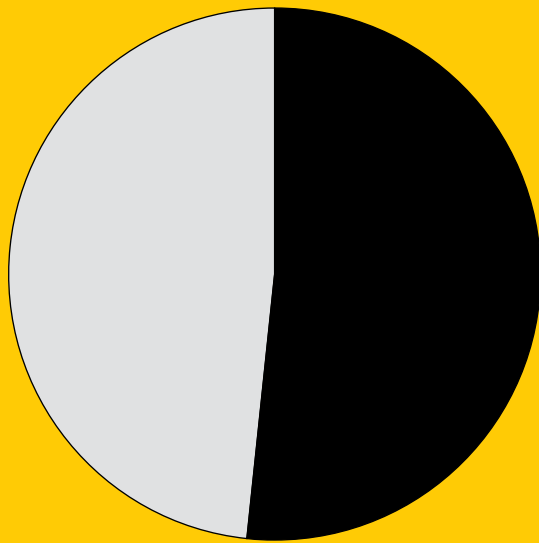
Statistisk data og citater i denne rapport, er resultatet af min og Antidote Danmarks samlede undersøgelse.

 **RIKKE KOCH, SOCIALRÅDGIVER & CAND. SOC.**

2. SURVEY: VIDEN OM OPIOIDER OG OVERDOSER



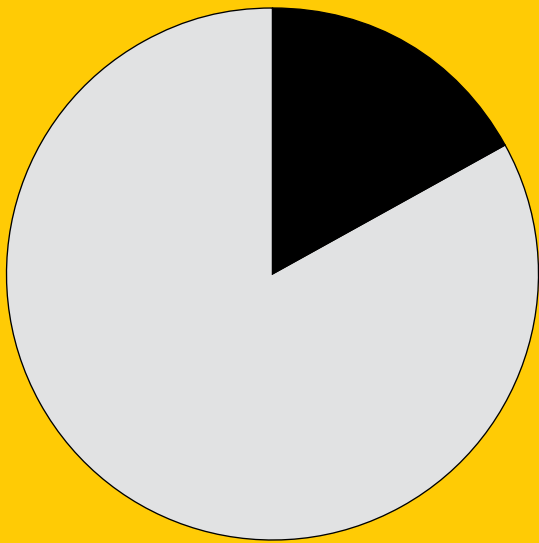
KENDER DU NOGEN, DER HAR
PRØVET AT TAGE OPIOIDER?



■ JA: 733 (51,9%)
■ NEJ: 678 (48,1%)

SAMLET ANTAL: 1.411
IKKE BESVARET: 4 (0,3%)

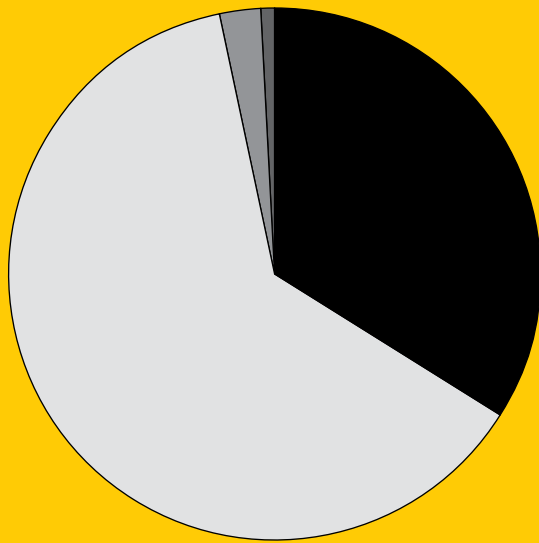
HAR DU SELV PRØVET AT
TAGE OPIOIDER?



■ JA: 240 (17,0%)
■ NEJ: 1.170 (83,0%)

SAMLET ANTAL: 1.410
IKKE BESVARET: 5 (0,4%)

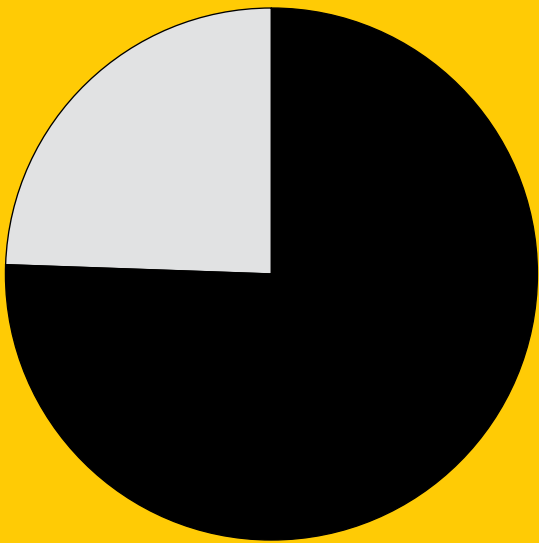
KØN



■ MAND: 481 (34,1%)
■ KVINDE: 887 (62,9%)
■ ANDET: 32 (2,3%)
■ ØNSKER IKKE AT OPLYSE: 11 (0,8%)

SAMLET ANTAL: 1.411
IKKE BESVARET: 4 (0,3%)

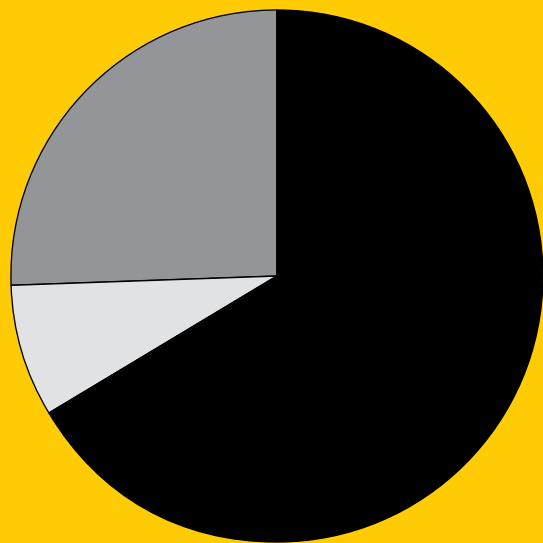
ER DU UNDER
UDDANNELSE?



■ JA: 1.066 (75,7%)
■ NEJ: 342 (24,3%)

SAMLET ANTAL : 1.408
IKKE BESVARET: 7 (0,5%)

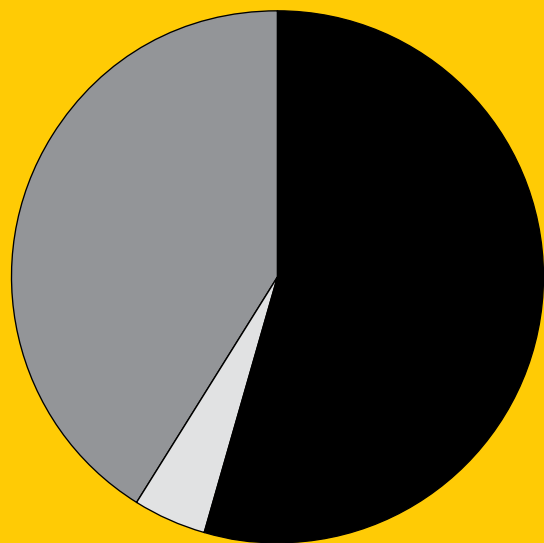
OPIOIDER ER
SMERTESTILLENDE PILLER



■ RIGTIGT: 939 (66,6%)
■ FORKERT: 111 (7,9%)
■ VED IKKE: 360 (25,5%)

SAMLET ANTAL: 1.410
IKKE BESVARET: 5 (0,4%)

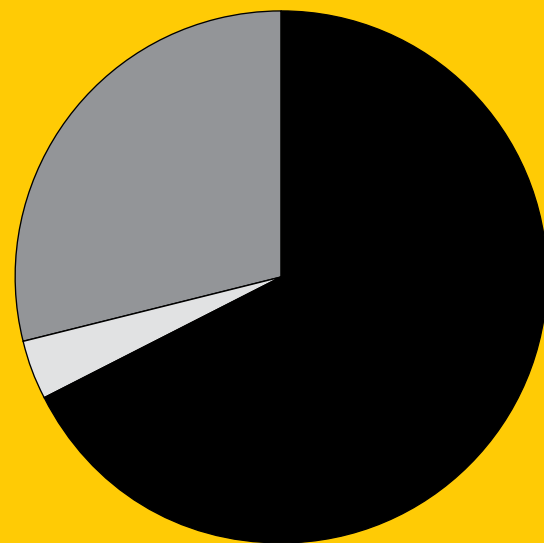
RASTLØSHED, MUSKEL-OG
KNOGLESMERTER SAMT
SØVNLØSHED ER SYMPTOMER
PÅ OPIOID-ABSTINENSER



■ RIGTIGT: 772 (54,7%)
■ FORKERT: 61 (4,3%)
■ VED IKKE: 579 (41%)

SAMLET ANTAL: 1.412
IKKE BESVARET: 3 (0,2%)

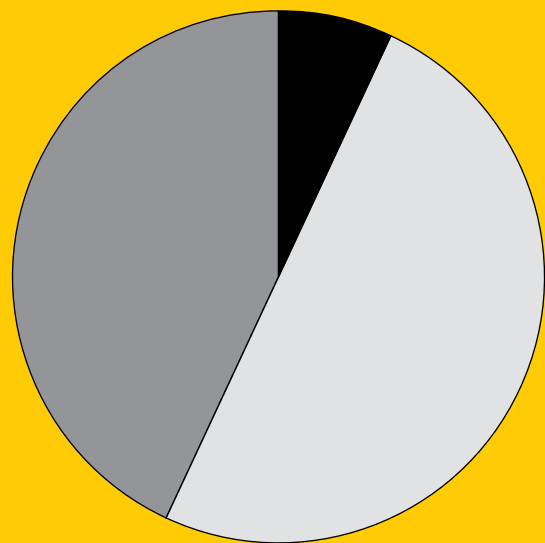
DOLOL, TRAMADOL, HEROIN,
OXYCONTIN (OXY), FENTANYL, MORFIN
OG KODEIN/LEAN ER ALLE EKSEMPLER
PÅ OPIOIDER



■ RIGTIGT: 952 (67,5%)
■ FORKERT: 54 (3,8%)
■ VED IKKE: 404 (28,7%)

SAMLET ANTAL: 1.410
IKKE BESVARET: 5 (0,4%)

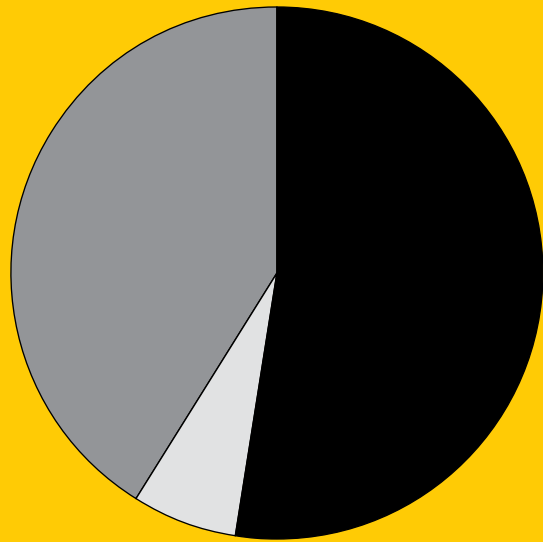
LANGSOM/UREGELMÆSSIG
VEJRTRÆKNING HAR INTET AT GØRE
MED OPIOID- OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 100 (7,1 %)
■ FORKERT: 708 (50,1 %)
■ VED IKKE: 604 (42,8%)

SAMLET ANTAL: 1.412
IKKE BESVARET: 3 (0,2%)

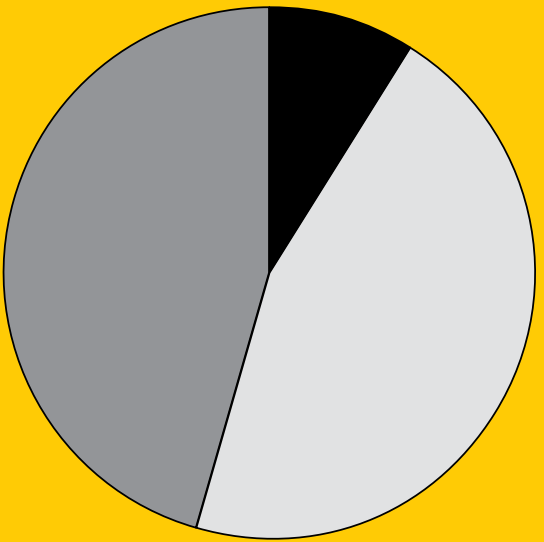
KRAMPER KAN VÆRE ET TEGN
PÅ EN OPIOID- OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 742 (52,7%)
■ FORKERT: 91 (6,5%)
■ VED IKKE: 576 (40,9%)

SAMLET ANTAL: 1.409
IKKE BESVARET: 6 (0,4%)

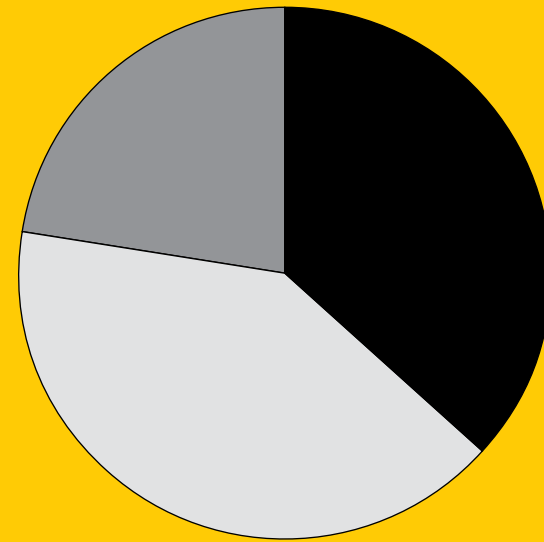
BLÅ LÆBER ELLER NEGLE ER IKKE
ET TEGN PÅ EN OPIOID-OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 125 (8,9%)
■ FORKERT: 646 (45,8%)
■ VED IKKE: 639 (45,3%)

SAMLET ANTAL: 1.410
IKKE BESVARET: 5 (0,4%)

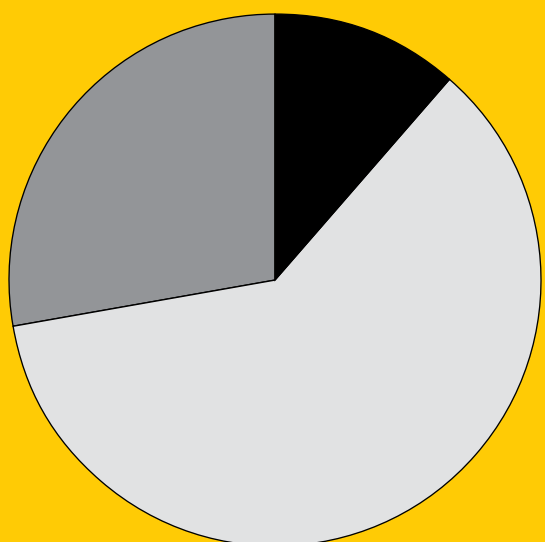
ALLE OVERDOSERINGER
ER DØDELIGE



■ RIGTIGT: 519 (36,8%)
■ FORKERT: 576 (40,8%)
■ VED IKKE: 316 (22,4%)

SAMLET ANTAL: 1.411
IKKE BESVARET: 4 (0,3%)

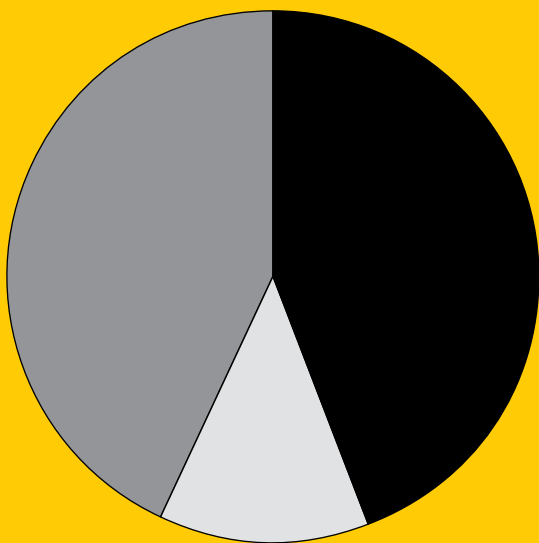
BRUG AF BÅDE OPIOID OG ANDRE
STOFFER (OG ALKOHOL) PÅ SAMME
TID ØGER IKKE RISIKOEN FOR EN
OPIOID-OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 160 (11,4%)
■ FORKERT: 858 (60,9%)
■ VED IKKE: 390 (27,7%)

SAMLET ANTAL: 1.408
IKKE BESVARET: 7 (0,5%)

HVIS DU SER EN PERSON, DER
OVERDOSERER PÅ OPIOIDER,
KAN DU BEGYNDE HJERTEMASSAGE,
INDTIL DER KOMMER EN AMBULANCE



RIGTIGT: 622 (44,2%)

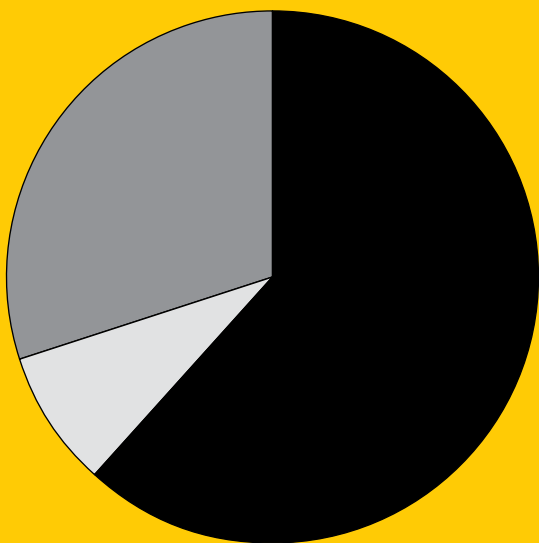
FORKERT: 181 (12,9%)

VED IKKE: 603 (42,9%)

SAMLET ANTAL: 1.406

IKKE BESVARET: 9 (0,6%)

SMERTEPÅVIRKNING (FX. NIV I ARMEN)
HJÆLPER DIG MED AT VURDERE,
OM EN PERSON ER BEVIDSTLØS



RIGTIGT: 871 (61,8%)

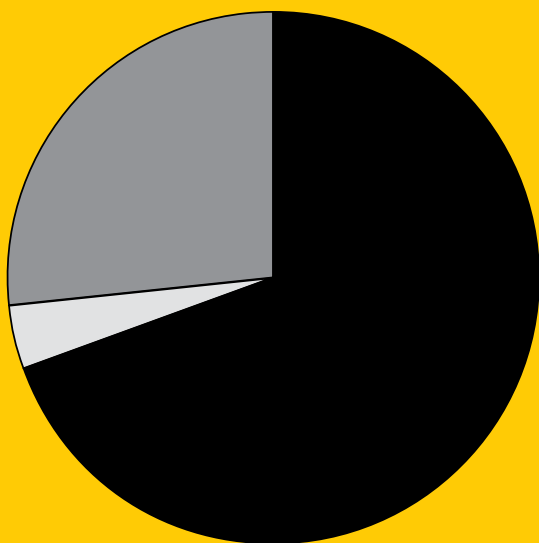
FORKERT: 119 (8,4%)

VED IKKE: 420 (29,8%)

SAMLET ANTAL: 1.410

IKKE BESVARET: 5 (0,4%)

NÅR DU HAR BEKRÆFTET,
AT EN PERSON TRÆKKER VEJRET,
KAN DU PLACERE VEDKOMMENDE I
AFLÅST SIDELEJE



RIGTIGT: 980 (69,5%)

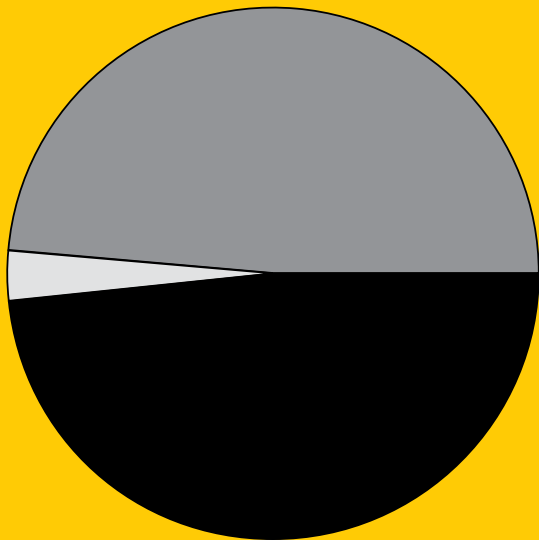
FORKERT: 58 (4,1%)

VED IKKE: 372 (26,4%)

SAMLET ANTAL: 1.410

IKKE BESVARET: 5 (0.4%)

ANTIDOTE (NALAXON/NARCAN)
KAN OPHÆVE VIRKNINGEN AF EN
OPIOID-OVERDOSIS



RIGTIGT: 684 (48,5%)

FORKERT: 44 (3,1%)

VED IKKE: 683 (48,4 %)

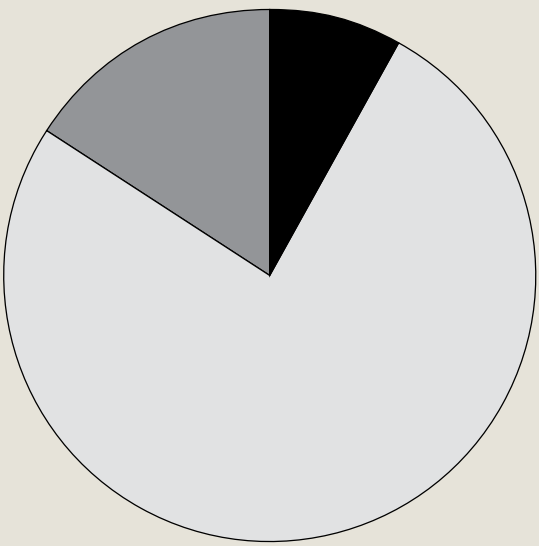
SAMLET ANTAL: 1.411

IKKE BESVARET: 4 (0.3%)

JA – BRUGT OPIOIDER

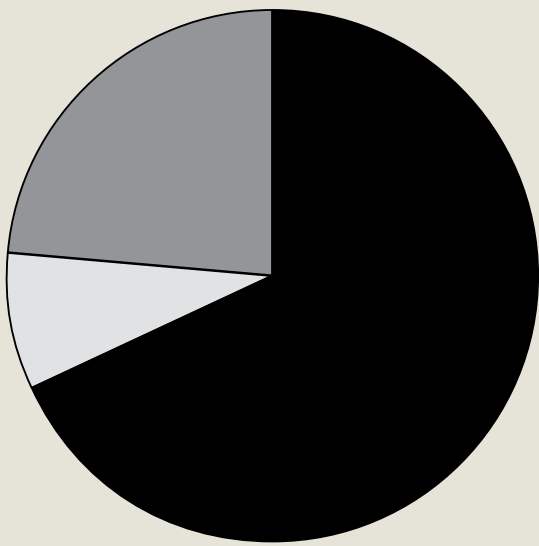
HVAD VED DEM,
DER HAR SVARET JA
TIL AT HAVE BRUGT
OPIOIDER, OM
SYMPTOMER PÅ
EN OVERDOSIS?

LANGSOM/ UREGELMÆSSIG
VEJRTRÆKNING HAR INTET AT GØRE
MED OPIOIDOVERDOSIS



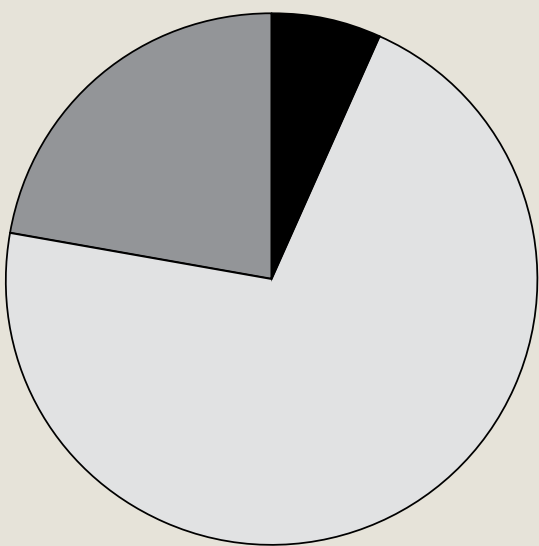
■ RIGTIGT: 20 (8,3%)	SAMLET ANTAL: 240 IKKE BESVARET: 0
□ FORKERT: 182 (75,8%)	
■ VED IKKE: 38 (15,8%)	

KRAMPER KAN VÆRE ET TEGN
PÅ EN OPIOID- OVERDOSIS



■ RIGTIGT:163 (68,2%)	SAMLET ANTAL: 239 IKKE BESVARET: 1 (0.4%)
□ FORKERT: 20 (8,4%)	
■ VED IKKE: 56 (23,4%)	

BLÅ LÆBER ELLER NEGLE ER IKKE ET
TEGN PÅ EN OPIOID- OVERDOSIS

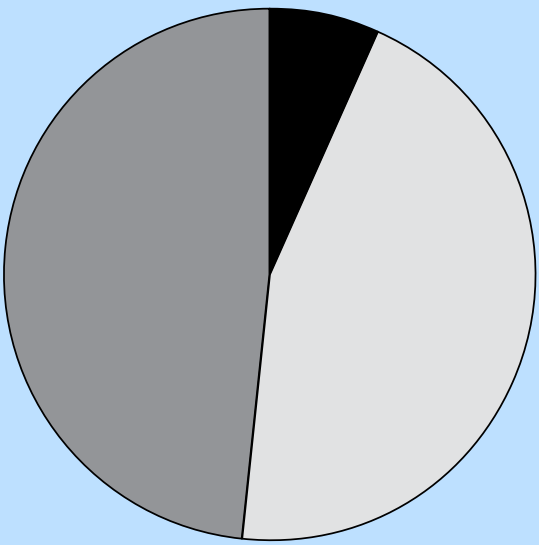


■ RIGTIGT:16 (6,7%)	SAMLET ANTAL: 239 IKKE BESVARET: 1 (0.4%)
□ FORKERT: 170 (71,1%)	
■ VED IKKE: 53 (22,2%)	

NEJ – BRUGT OPIOIDER

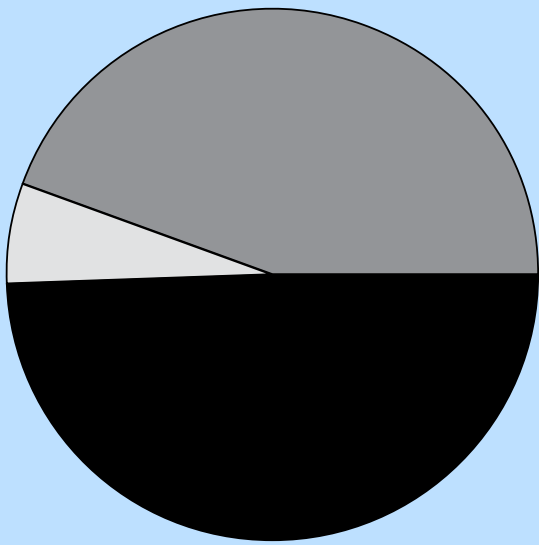
HVAD VED DEM,
DER HAR SVARET NEJ
TIL AT HAVE BRUGT
OPIOIDER, OM
SYMPTOMER PÅ
EN OVERDOSIS?

LANGSOM/UREGELMÆSSIG
VEJRTRÆKNING HAR INTET AT GØRE
MED OPIOIDOVERDOSIS



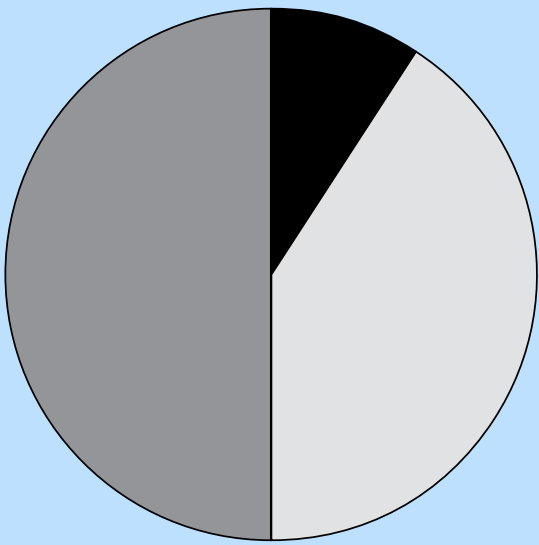
■ RIGTIGT: 79 (6,8%)	SAMLET ANTAL: 1.170 IKKE BESVARET: 0
□ FORKERT: 526 (45%)	
■ VED IKKE: 565 (48,3%)	

KRAMPER KANVÆRE ET TEGN
PÅ EN OPIOID- OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 578 (49,5%)	SAMLET ANTAL: 1.168 IKKE BESVARET: 2 (0.2%)
□ FORKERT: 71 (6,1%)	
■ VED IKKE: 519 (44,4%)	

BLÅ LÆBER ELLER NEGLE ER IKKE ET
TEGN PÅ EN OPIOID- OVERDOSIS



■ RIGTIGT: 109 (9,3%)	SAMLET ANTAL: 1.169 IKKE BESVARET: 1 (0.1%)
□ FORKERT: 476 (40,7%)	
■ VED IKKE: 584 (50,0%)	

3. VIDEN OM OPIOIDER OG OVERDOSER KAN REDDE LIV

FØLGENDE FORSLAG ER ET SAMMENSKRIV AF UNGES INPUT OM HVORDAN VI BEDST FOREBYGGER OG STOPPER OVERDOSER. SE BILAG FOR ALLE CITATER.

01 TIDLIG OG GENTAGEN UNDERVISNING

- Start allerede i udskolingen (7.-8. klasse) og fortsæt på ungdomsuddannelser, erhvervsuddannelser, efterskoler og videregående uddannelser.
- Gentag indsatsen løbende, som integreret i undervisningen – evt. som et fast fag/modul om sundhed.

“Starte allerede med at fortælle om børn på folkeskoler helt ned til 7. Jeg prøvede det allerede i starten af 8 klasse, så synes det vil være en god ide at fortælle om, hvor farligt det er og hvordan man redder folk fra overdoser, da der er flere end man lige tror der har prøvet det helt nede i de 7 eller 8 klasse.”

02 UDKØRENDE OPLÆG OG UNDERVISNING

- Kom fysisk ud på skoler, arbejdspladser, forsvaret, sosu-skoler m.m. med foredrag, workshops og fremlæggelser.
- Kombiner oplæg med personlige historier fra folk med erfaring med stoffer og misbrug for at skabe nærhed og autenticitet.

“Udkørende undervisning, som fx foredrag på gymnasier eller efterskole/folkeskole”

03 VIDEN FREM FOR MORALISERING

- Undgå skræmmekampagner – unge vil eksperimentere uanset, så fokus skal være på safer use og hvordan man forebygger overdoser.
- Afstigmatisér emnet, og sæt fokus på hvorfor folk bruger stoffer, ikke kun på forbruget i sig selv.

“(...) hvis man har nogle, der kunne komme ud på gymnasierne rundt omkring og informere om det farlige ved at indtage opioider, og evt. har udtalelser med fra folk der er dybt i et misbrug lige nu, kunne det være at færre unge ville udforske den del. Og så tror jeg det er vigtigt at fortælle om alle de gode ting, man vælger fra ved at kaste sig ud i et opioid forbrug/ misbrug”

04 PRAKTISK FØRSTEHJÆLPskompetence

- Undervisning i symptomer på overdosis og hvordan man redder liv, inkl. brug af Antidote (naloxon), hjertemassage m.m.

“Inddrag mere førstehjælps-undervisning i tidlige uddannelsesinstitutioner såsom gymnasie & folkeskole, inkl. symptomkendskab, og førstehjælpsbehandling af disse, herunder også princippet” liv frem for førlighed” og vigtigheden af at kunne handle i nødvendigt tilfælde.”

05 SYNLIGHED OG TILGÆNGELIG INFORMATION

- Udleverer materiale og kør kampagner på skoler, biblioteker, caféer og offentlige steder.
- Overvej digitale formater som videoer med cases, hvor nogen er blevet reddet fra en overdosis, for at gøre det mere relaterbart.

“Jeg tror det ville være super fedt med foredrag i folkeskoler, hvor der er mange opioider i omløb, jeg havde selv i folkeskole forløb om stoffer, men ikke om behandlinger om overdoser (alle kan redde liv)”

06 OPLYSNING VIA DIVERSE METODER

- Brug sociale medier som Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube og Facebook til at nå de unge der, hvor de er.
- Skab indhold, der taler direkte til forskellige målgrupper med autentiske historier fra virkeligheden.

“TikTok videoer, instagram, kampagner på YouTube, oplæg på skoler. Hvis det er unge mennesker i vil ud til, så brug forhelvede de medier de bruger”

07 ANTIDOTE NÆSESPRAY PÅ UDDANNELSESSTEDER

- Antidote næsespray skal være tilgængeligt på ungdomsuddannelser, og både personale og elever skal være oplært i at bruge den

“Give oplæg på ungdomsuddannelser, samt forsøge at gøre det lige så udbredt at have Narcan næsespray som det er at have Epi-penne på uddannelser”

“Kom med Narcan på skolerne har selv overdoseret 3 gange i undervisning på gymnasiet”

4. CITATER FRA UNGE DER HAR BRUGT OPIOIDER

01 MANGLENDE VIDEN OG KENDSKAB TIL OVERDOSER



“Jeg tror ikke, at folk kender særlig meget til symptomer. Det er også begrænset hvor mange af symptomerne, jeg selv har kendt til i lang tid. Selvom jeg føler, at jeg ved en del om forskellen på de forskellige piller. Jeg vidste fx ikke, at den der vejrtrækning, når man ligger og er på kanten til at overdosere, hvor det lyder som snorken. Jeg vidste godt, at blå og blege læber og fingerspidser var et dårligt tegn [...], jeg tror virkelig ikke, at de der symptomer på overdosis er noget folk, kender så meget til” —**Mark, 21 år**

— **Viden om symptomer er lav, selv blandt personer med ellers højt stofkendskab.**

“Jeg var overbevist om, at jeg ikke kunne overdosere på Tramadol.” —**Niels, 24 år**

— **Farlig fejlopfattelse, der illustrerer behov for oplysning om syntetiske opioider.**

“Jeg er i et miljø, hvor man ved hvordan man skal tage hånd om det [symptomer på en overdosis].” —**Frede, 28 år**

— **Et stærkt eksempel på, hvordan peer-viden og fællesskab redder liv.**

“Jeg har haft mange overdoser [...] men jeg havde haft mange flere, hvis jeg ikke havde vidst de her forholdsregler [symptomer].” —**Frede, 28 år**

— **Personlig erfaring med overdoser og betydningen af kollektiv viden i vennegrupper.**

02 NORMALISERING OG TILGANG TIL RISIKO



“Altså alle der tager stoffer ved jo, at der er risiko ved det. Det er noget man affinder sig med.” —**Mads, 25 år**

— **Unge har ofte en accepterende tilgang til risiko – skræmmekampagner virker ikke.**

”Man kan ikke stoppe folk fra at tage ting. Det kan man ikke. For vi er allesammen mennesker. Der vil altid være folk, der vil tage stoffer. Så der vil altid være et forbrug et eller andet sted, og derfor vil der altid være et supply et sted.”

—**Niels, 24 år**

— **Realistisk syn på brug som menneskelig adfærd – ikke kun som ‘afvigelse’.**

”Alkohol det er dårligt. Stoffer er bedre og sundere end alkohol.” —**Rolf, 20 år**

— **Hierarkisering af rusmidler og risikoberegning.**

03 HVOR OG HVORDAN UNGE LÆRER OM STOFFER

“Jeg tror rigtig mange lærer om det gennem musik især. [...] Rapper, der taler om Lean og Xanax og Perks.”

— **Mark, 21 år**

— Popkultur og sociale medier er primære læringskilder – ikke skolen eller kampagner.

04 VIDEN, ERFARING OG LÆRINGSBARRIERER

“Man gider ikke tro på andres erfaringer. Man skal virkelig mærke tingene selv.” —**Mark, 21 år**

— **Unge har brug for viden, der er konkret, ærlig og kropsnært forankret.**

“Hvis det er sådan: opiater er afhængighedsskabende... okay, det ved vi godt. [...] Så man har brug for at høre noget nyt: hvorfor det? hvordan det?” —**Mark, 21 år**

— **Gentagelse af advarsler virker ikke – unge efterlyser forklaring, ikke formaninger.**

05 KOMMUNIKATION OG FORMIDLING



“Informationen er vigtigere at få ud end at skræmme folk.” —Niels, 24 år

— Fokus på nøgtern, tillidsfuld formidling frem for moral eller frygt.

5. SPECIALETS KONKLUSION

KONKLUSIONEN: Dette speciale har undersøgt, hvordan viden om forebyggelse af overdoser bedst kan formidles til unge i alderen 15–30 år med inddragelse af deres egne perspektiver. Dette er undersøgt ved først at synliggøre hvad unge ved, og hvor de har deres viden fra, og dernæst gennem et samarbejde med unge.

Min undersøgelse viser, at unges viden om opioider og overdoser er fragmenteret og præget af både erfaring, misforståelser og manglende adgang til meningsfuld information. Mange unge afviser formel oplysning, særligt når den formidles i en nul-tolerance-diskurs, som de oplever som moraliserende og ude af trit med deres virkelighed. I stedet søger de viden gennem egne netværk, sociale medier og alternative vidensformidlere som fx apps udviklet til formålet. Derved bliver denne, ud fra de unges synspunkt, manglende relevante viden, en generativ mekanisme for at de unge afviser viden og udvikler gør-det-selv skadesreduktionsstrategier i forsøget på at passe på sig selv. Formidling af viden om forebyggelse af overdoser til unge kræver derfor, at budskaber leveres i øjenhøjde, med respekt for målgruppens erfaringer og virkelighed. Når unge skal kunne identificere sig med budskaber, skal afsenderen være legitim i deres øjne, gerne en jævnaldrende (peer to peer), en erfaringsekspert eller en person med troværdig viden.

Min undersøgelse peger på, at budskaber der kombinerer videnskabelig og erfaringsbaseret viden, vil opnå størst gennemslagskraft, og bør derfor udgøre fundamentet i fremtidige indsatser. Specialet viser desuden, at unge ikke kun kan, men bør – inddrages aktivt i udformningen og formidlingen af forebyggende indsatser. I denne forbindelse er det også relevant at specificere, hvad der skal forebygges – om det er brug og eksperimentering med rusmidler, eller om det er faktuelle risici for skader, hvis/når man vælger at eksperimentere. Eller begge. Heri ligger der en opgave der handler om at aftabuisere stofbrug, så uddannelsesinstitutioner bliver en del af formidlingen og samarbejdet med de unge. Når unge får mulighed for at bidrage med deres viden og erfaringer, og bliver anerkendt som vidensbærere, skabes ejerskab, engagement og mening. Denne praksis øger ikke blot relevansen af de formidlede budskaber, men skaber også mulighedsrum for empowerment og handlekraft, som kan have en transformerende effekt – både for de enkelte unge og det felt, de indgår i.

Sammenfattende peger specialet på, at forebyggelse af overdoser blandt unge ikke bør baseres på ensrettede kampagner og skræmmende advarsler, men derimod på respektfuld, nuanceret og dialogbaseret vidensformidling, hvor unge selv spiller en central rolle i udvikling og spredning af budskaber. Når unge anerkendes som eksperter i deres egen virkelighed, bliver vidensformidling ikke kun informativ, men også meningsfuld, relevant og potentielt livsreddende.



6. OPIOID- OG BENZODIAZEPINBRUG BLANDT UNGE I DANMARK

I September 2023 lancerede vi* spørgeskemaet “Opioid- og benzodiazepinbrug blandt unge i Danmark”. Nu er vi stolte af at kunne dele, at undersøgelsen er blevet publiceret som en videnskabelig artikel i Ugeskrift for Læger/Danish Medical Journal.

Selvom de adspurgte 1222 unge ikke er repræsentative for alle danske unge, viser undersøgelsen et højere forbrug blandt den adspurgte gruppe, end hvad der tidligere har været meldt ud. I undersøgelsen har 298 unge anonymt delt at de tidligere har brugt opioider, de fleste startede da de var mellem de var 13-18 år, og helt op til 17% af disse har et dagligt forbrug. Kun 7% angiver at have fået adgang til pillerne gennem en læge.

Nedenstående resumé på dansk er oversat af Antidote Danmark fra den engelske videnskabelige artikel.



*Anne-Sofie Hartvig Klærke (1), Kasper Iversen (1, 2), Michael Lodberg Olsen (1), Sidsel Lauge West (1), Natascha Nydal (1), Lars Gadegaard Hansen (1), Tina Leth (1), Caroline Adolphsen (1, 3), Marianne Abildgaard (1), Carl Martin Söderström (1), Mads Bang-Nielsen (1), Anders Bang-Nielsen (1, 4), Jakob Hartvig Thomsen (1, 5)

1) Antidote Danmark, www.antidote.dk, 2) Medicinsk Afdeling, Københavns Universitetshospital, Herlev og Gentofte Hospital, 3) Juridisk Institut, School of Business and Social Sciences, Aarhus Universitet, 4) Kirurgisk Afdeling, Københavns Universitetshospital, Nordsjælland, 5) Kardiologisk Afdeling, Københavns Universitetshospital, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

INTRODUKTION. Formålet med denne undersøgelse var at kortlægge forekomsten af opioider og benzodiazepiner blandt danske unge i alderen 13 til 26 år, samt udforske deres viden om disse inkl. viden omkring at forebygge overdoser.

METODE. Et anonymt spørgeskema blev delt via e-mails, plakater på ungdomsuddannelser og gennem sociale medier. I perioden fra september 2023 til april 2024 blev der indsamlet i alt 1.222 besvarelser.

RESULTATER. De fleste deltagere kendte til opioider og benzodiazepiner (henholdsvis 90,7% og 71,8%). Omtrent en fjerdedel havde prøvet enten opioider (24,4%) eller benzodiazepiner (24,6%) mindst én gang. Blandt de respondenter, der tidligere havde anvendt opioider, angav en tredjedel at debutalderen var mellem 16 og 18 år (32,9%), mens en tilsvarende andel (32,6%) havde haft debut i en endnu tidligere alder. Kun 7,1% rapporterede, at de havde fået adgang til opioider gennem en læge. Næsten en fjerdedel (24,9%) havde oplevet en overdosis i deres omgangskreds, mens 41,2% kendte til Antidote, næsesprayen som stopper en opiodoverdosis.

KONKLUSION. Selvom resultaterne ikke er repræsentative for alle danske unge, tyder de på, at kendskab til og brug af stærkt afhængighedsskabende stoffer er udbredt i visse ungdomsgrupper. Næsten en fjerdedel af deltagerne rapporterede tidligere brug af henholdsvis opioider og benzodiazepiner. En stor andel havde haft deres debut i en tidlig alder, enten mellem 16 og 18 år eller endnu tidligere. Færre end halvdelen kendte til Antidote der kan modvirke/stoppe en opiodoverdosis.

FINANSIERING. Undersøgelsen blev finansieret af Antidote Danmark.

GODKENDELSE. Undersøgelsen blev gennemført som en frivillig spørgeskemaundersøgelse og var i henhold til dansk lovgivning fritaget for krav om etisk godkendelse.

SPØT EN OVERDOSSIS

BEVIDSTILØSHED



KRAMPER



OVEROPHEDNING



ANGST
PARANOIA



GALOPERENDE
HJERTE



KOMA



SPAGHETTI BEN



INGEN ELLER
UNORMAL
VEJTRÆKNING



BLÅ NEGLE
OG LÆBER



**PAS PÅ DIG SELV
OG HINANDEN**

7. BILAG

CITATER FRA SURVEY

UDDANNELSESINSTITUTIONER:

- Hold foredrag om det på skoler, arbejdspladser og andre institutioner.
- Holde fremlæg omkring det på skoler gymnasier og uddannelser.
- Hold fordrage der ikke er skæld ud. Unge mennesker kommer til at tage stoffer lige meget hvad,
- det hjælper kun hvis de ved noget om dem.
- Man kan ikke forhindre nogen i at tage stoffer. Det er et faktum. Det man kan gøre, dog er at sprede viden om hvordan man gør det på en "klog" måde, sådan så at man ikke ender i en overdosis som kan ende dødeligt. Snak, spred viden/ hjælp og være ops., evt lav en masse foredrag i skoler da det er især de unge som tager stoffer. Tredje ting er at gøre hjælp mere tilgængeligt og ikke være så dømmende omkring når folk tager og ender ud i et misbrug, for i virkeligheden handler dette ikke om at de gør det, men HVORFOR gør de det.
- Hold oplæg omkring det for klasser og skoler i samarbejde med alkohol oplæg.
- Jeg synes det ville være rigtig fint hvis i var mere til stede på f.eks. erhvervsuddannelser.
- Undervisning i de store klasser i folkeskolen om Antidote. Efterskoler mm.
- Gå ud og holde oplæg på ungdomsuddannelser, tiende klasser, evt. få lærere til at undervise eleverne i det.
- Ved ikke om I allerede gør det, men måske foredrag på ungdomsuddannelserne. Hvad med forsvaret, efter flere artikler om stoffer i Livgarden.
- Ud i alle skoler og fortælle om det.
- Tag ud på skoler!
- Udkørende undervisning, som fx foredrag på gymnasier eller efterskole/folkeskole.
- Tag ud på folkeskoler, ungdomsuddannelser etc..
- Mange unge har er billede af at de er udødelige derfor starter man med at udforske, hvis man har nogle, der kunne komme på gymnasierne rundt omkring og informere om det farlige ved at indtage opioider og evt. har udtalelser med fra folk der er dybt i et misbrug lige nu, kunne det være at færre unge ville udforske den del. Og så tror jeg det er vigtigt at fortælle om alle de gode ting man vælger fra ved at kaste sig ud i et opioid forbrug/misbrug.

- Starte allerede med at fortælle om børn på folkeskoler helt ned til 7. Jeg prøvede det allerede i starten af 8 klasse så sys det vil være en god ide at fortælle om hvor farligt det er og hvordan man redder folk fra overdoser da der er flere end man lige tror der har prøvet det helt nede i de 7 eller 8 klasse.
- Besøg evt. sosu skolerne
- Evt. holder foredrag eller oplæg på folkeskoler og på gymnasier.
- Via uddannelsesstederne.
- Tag ud på skoler.
- Tage ud på gym for at lære dem tidligt evt.?
- Udlever mere materiale på skoler, gymnasier, biblioteker, cafeer og offentlige steder.
- Foredrag på skolerne.
- Gøre det en del af undervisningen.
- Holde foredrag eller lignende omkring emnet på skoler.
- Måske kom ud at snakke på nogle skoler eller noget, så man faktisk kan lære noget om det. Kunne lave videoer der inddrager eksempler af folk der har overlevet et overdosis pga. en anden, altså ligesom de historie om kræftpatienter der overlevede pga. bloddonorer.
- Snak om det på landets gymnasier og andre videregående uddannelser.
- Læren om det i skolen.
- Man kan eventuelt gøre ligesom man gør med seksuel undervisning, have en professionel snakke om det på uddannelser.
- Spørgekemaer på denne måde der en god ide samt oplæg på gymnasier måske.
- Lave obligatoriske oplæg på ungdomsuddannelser omkring overdosis, opioider og andre skadelige stoffer.
- Inddrag mere førstehjælps-undervisning i tidlige uddannelsesinstitutioner såsom gymnasie & folkeskole, inkl. symptomkendskab, og førstehjælpsbehandling af disse, herunder også princippet "liv frem for førlighed" og vigtigheden af at kunne handle i nødvendigt tilfælde.
- Kom ud til forskellige folkeskoler/gymnasiale uddannelser, og fortæl om det.
- Kom rundt på skoler og fortæl om det.
- Undervisning i timen/skolen, foredrag, egne erfaringer.
- Fremlæggelser på skoler.
- Undervisning i skolen om opioider foretaget af sundhedsfagligt personale der kan oplyse om fare ved opioider.
- Kort forløb i skolen.
- Lave flyvers og dele ud på skoler med informationer.

- Inddrag det i undervisning fx i biologi, da vi fx har haft om diabetes osv.
- Temaer i skolen eller kampagner.
- Man kunne måske dedikere et modul / time til information om det.
- Tag ud og på skoler og snakke om det.
- Sådan noget skal læres i skolen. gør det til et helt fag, som man har 1 gang om ugen i stedet for at lave begivenheder i gang om året, det glemmer man alligevel som ung. det skal være noget der sidder hos folk. og den eneste måde er at have det fast som et fag. faget kan hedde sundhed, da det også er meget væsentligt for folk at lære om sundhed. så det giver sig selv at lave et fag om sundhed.
- Lav flere kampagner, kom ud på skoler, gymnasier og andre videregående uddannelser for at informere om dette.
- Lav det en del af undervisningen i folkeskolers/gymnasiers biologi pensum.
- Et lille foredrag på skoler hvor der kommer en ud der selv har prøvet det.
- Bare forsæt med at skrive til gymnasier.
- Måske anbefal skoler at tage en snak med elever om konsekvenserne. Osv. På samme fod som sexualundervisning.
- Måske lære det i undervisningen på skoler al om det blandt de unge. På gymnasier, efterskoler osv. Få de helt unge til at indse alvoren
- Foredrag på efterskoler gymnasier og overbygning i folkeskolen, hvor det er unge som enten ved meget, eller har haft erfaring med emnet.
- Lav nogle samarbejdsaftaler med skoler. Hold foredrag på skoler. Samarbejde med fagforeninger som er rettet mod studerende.
- Jeg tror det ville være super fedt med foredrag i folkeskoler hvor der er mange opioider i omløb, jeg havde selv i folkeskole (3450, Allerød) forløb om stoffer men ikke om behandlinger om overdoser (alle kan redde liv).
- Fremlæg på uddannelser landet over. Ikke kun sundhedsuddannelserne men også håndværker uddannelse, gymnasier mm. Af-stigmatiser misbrug en befolkningsgruppe ad gangen.
- Holde foredrag på skoler.
- Gør Dopesick og opioidkrisen i US til pensum i folkeskolen.
- Tag ud på alle skoler/ungdomsuddannelser og oplys! Brug unge mennesker der selv har oplevet misbrug.
- Ud på skoler her fra tidlig alder 7-8 klasse og gentagende besøg.

SOCIALE MEDIER:

- Markedsføring på instagram.
- Sociale medier.
- Reklamer gerne på sociale medier!
- Brug sociale medier.
- Dele og bruge snap chat mediet rigeligt.
- Videoreklamer/kampagner på YouTube.
- På sociale medier.
- Små reklamer på sociale medier unge bruger:))
- Via sociale medier, det kan gøre en større målgruppe bevidst om hvad det er og hvad det gør ved en.
- Lav en Instagram.
- Tiktok.
- Reklamere om det på sociale medier og ude i offentligheden.
- Hænge plakater op eller poste på SoMe.
- Tiktok, Facebook.
- Lav en Tiktok med TV2, så kan I informere flere om opioider, for jeg kender slet intet til det.
- Som helt seriøst svar, synes jeg at I skal lave Tiktoks hvor I på en positiv måde spreder relevant viden omkring opioider og overdoser. Personligt synes jeg at det er en god måde at nå ud til unge på.
- TikTok videoer, instagram, kampagner på YouTube, oplæg på skoler. Hvis det er unge mennesker vil ud til, så brug forhelvede de medier de bruger.
- Jeg vil nok mene at videoer på sociale medier kommer mere frem til det yngre miljø.
- Arranger oplysningsevents om opioider og overdoser med workshops og videoer. Lav oplysningskampagner på Instagram og TikTok om overdosis og symptomer.
- Instagram, både gennem reklamer men også gennem videoer der fortæller om problemet og løsningen, måske med nogle cases der selv har haft brug for Antidote:)
- Lave reels eller Tiktoks hvor I forklarer om det.
- Lav Tiktok reklamer, folk ser dem faktisk, specielt hvis de er godt produceret. noget lignende dem der er blevet lavet omkring ansvarligt forbrug af alkohol hvor personen virkelig fuckede sin aften op. Gør det personligt, skab drama og vis at det kan ske for venner hvis man bliver drugget.

OPLYSNING VIA DIVERSE METODER:

- Evt. lave en lille kortfilm/video produceret til specifikke målgrupper, så det bliver mere interessant for brugere af medicin med risiko for overdosis.
- Fortæl dem om det.
- Info i øjenhøjde til unge. En tilgang til at folk der har det godt på opioider, har andre ting at slås med særligt psykisk, der føles mere udholdeligt at være i på opioider. Så hvor kan man søge hjælp til psykiske problemer der ikke er stoffer og hvor og hvordan kan man tale om det man føler. En anden ting er at få læger og psykiatere til på en ordentlig og detaljeret og seriøs måde at forklare hvordan psykofarmaka ikke må blandes med andet og at de ikke dømmer, men hjælper hvis du har problemer med alkohol, stoffer opioider. I det hele taget få lavet samarbejde med rusmiddelcenter, psykiatri og uddannelsessteder.
- Foredrag.
- Kom ud på festivaler - en doku på dr.
- Jeg vil foreslå at I tager ud på de socialpsykiatriske væresteder såsom Kompasset, Nabo Center.
- Amager og lignende - for her findes en stor portion udsatte mennesker og nogle af dem kommer nok i miljøer, hvor der tages stoffer. Mange af de ansatte sådanne steder vil have stor gavn af den viden I har.
- Svært spørgsmål, men offentlig formidling i retning mod at fjerne stigmatisering, samt at give folk mod til at reagere hurtigt når de ser påvirkede og nær-bevidstløse brugere.
- Reklamer på apoteker.
- Store bannere/plakater på busstoppet mv.
- Synes allerede i gør hvad der kan gøres 🙏 men men måske noget mere reklame ude i gaderne hvis det er muligt på en måde? Busstop steder f.eks. så dem som ikke har mulighed for at komme til en computer mm. Også kan se det 😊.
- Man burde måske skulle se en video med information inden man fik udskrevet et produkt af denne art?
- Historier fra det virkelige liv af pårørende til opioid afhængige.
- Måske et samarbejde med psykiatrien?
- Måske komme med nogle korte foredrag omkring det.
- En film, og jeg mener en feature film, Euphoria style.
- Reklame for Sundhedsstyrelsen.
- Tilbyde alle en smagsprøve, og gennem det skræmmer dem. Eller i kan i gang sætte en skræmmekampagne, hvor i fanger folk og tvinger det i dem, og gennem det skaber en frygt i offentligheden. jeg behøver ikke et tilskud for de gode ideer :D

- Læg op flere steder omkring de dårlige ting der kan ske så folk forhåbentlig bliver skræmt for at røre det og så bør man nok lade være med at forbyde det fordi de fleste unge mennesker får mere lyst til det når man ik må gøre det.
- Ved at vise flere billeder af folk som har taget en overdosis af opioider fx i tv reklamer flere skramme kampagner.
- Brug de sociale medier til at videreudsende budskaberne omkring farligheden opioider og andre lignende stoffer kan have/har.
- Gøre unge mere opmærksomme på de store konsekvenser ved skræmmekampagner på uddannelsesstederne.
- Holde en masse oplæg omkring det, og kursus om hvordan man redder en fra en overdosis, med mulighed for at vinde biografbilletter:))
- Skrive flere artikler som advarer voksne og unge imod opioider og overdoser.
- Lave en ekstra indsats i belastede områder.
- Spred viden på en ikke dømmende måde. Hvis en ung person har tænkt sig at tage stoffer, er der ikke så meget, der kan gøres ved det, så det er vigtigt at give dem den rette viden, så de kan gøre det på den mindst skadelige måde.
- Måske bare give mere information om hvad det generelt er, da jeg tror mange på min alder ikke ved særligt meget om det.
- Ligesom ved bilkurser så er der videoer fra folk som har været i ulykker og fortæller hvordan det endte der. så kan man lave nogle videoer fra folk som er nødsaget til at tage opioider, f. eks veteraner og/eller villige folk fra NA.
- Eventuelle "gadefester", flyers og klistermærke.
- Forældre skal oplyses grundigt så de kan oplyse og snakke med deres børn.

SKRÆMMEKAMPAGNER:

- Tilbyde alle en smagsprøve, og gennem det skræmmer dem. Eller i kan i gang sætte en skræmmekampagne, hvor i fanger folk og tvinger det i dem, og gennem det skaber en frygt i offentligheden. jeg behøver ikke et tilskud for de gode ideer :D
- Læg op flere steder omkring de dårlige ting der kan ske så folk forhåbentlig bliver skræmt for at røre det og så bør man nok lade være med at forbyde det fordi de fleste unge mennesker får mere lyst til det når man ik må gøre det.
- Ved at vise flere billeder af folk som har taget en overdosis af opioider fx i tv reklamer flere skramme kampagner.
- Brug de sociale medier til at videreudsende budskaberne omkring farligheden opioider og andre lignende stoffer kan have/har.
- Gøre unge mere opmærksomme på de store konsekvenser ved skræmmekampagner på uddannelsesstederne.

NARCAN/NALOXON:

- Have Narcan rundt omkring, fx ligesom, vi har hjertestarter rundt omkring.
- Kom med Narcan på skolerne har selv overdoseret 3 gange i undervisning på gymnasiet.
- Uddannelse i førstehjælp og Naloxon: Tilbyd kurser i førstehjælp og Naloxon-administration, især i højrisikoområder.
Opbygning af bevidsthed via medier: Del viden om overdoser og Naloxon på sociale medier, radio og podcasts.
- Naloxon-uddeling: Sørg for gratis distribution af Naloxon på sundhedsklinikker, apoteker og i fængsler.
Oplysningskampagner: Kør kampagner i skoler og samfundscentre om risikoen ved opioider og hvordan man reagerer på en overdosis.
- Narcan i alle hjertestarter bokse.
- Give oplæg på ungdomsuddannelser, samt forsøge at gøre det lige så udbredt at have Narcan næsespray som det er at have Epi-penne på uddannelser.
- Et forslag kunne være at tage fat i Natteravnene og høre om de kunne tænke sig at begynde at gå med Narcan.
- Del Narcan ud på skoler.
- En anden ting kunne være at gøre Narcan mere tilgængeligt.
- Hvis det var nemmer og få fat i Narcan.

STOFTEST OG ØGET KENDSKAB TIL ANTIDOTE:

- Viden og test af stoffer synligt i nattelivet, så de unge kan få testet hvad de tager.
- Få skabt en platform eller et sted hvor man kan få testet sine stoffer anonymt, evt hvor man kan sende det med posten, så det ikke kun er inde på Istedgade hvor der er fyldt med ægte narkomaner at man kan få testet sit stof.
- Flere drop in tilbud på Antidote kurser
- Team op med nogle af de artister der næsten opfordrer til stoffer i deres musik og få dem til at medvirke i videoer, reklamer osv. skru op for humoren og alvoren, det er en kunst men man kan godt ramme begge på en gang
- Jeg tror det er ret vigtigt at dele viden om hvad man skal gøre hvis en person overdoserer
- Jeg synes i gør det godt, med klistermærker og foredrag. I har været ude og snakke på min skole, og det var mega oplysende og interessant, der tror jeg mange gik hjem med fornyet viden. Det var/er også vigtigt og spændene den måde i behandler opioid-afhængighed som en virus og ikke et monster.

- Flere drop-in sessions i mindre byer, såsom Kolding, osv.
- Hver gang jeg cykler i skole om morgenen læser jeg forresten tegnene på en overdosis på en af jeres klistermærker som sidder på en lygtepæl når jeg holder for rødt lys. Der sidder et klistermærke man ikke kan misse. Det har fået mig til at gå rundt med en Antidote... Man må nok ikke sætte klistermærker alle steder, men hvis man kunne burde I gøre det:)