

**SANDHEDEN OM**

**HAEN**

**drugfreeworld.org**

Galer  
Shit  
Joint  
Jay Pot  
Tjald  
Den fede



## HVORFOR HAR VI SKREVET DETTE HÆFTE

Der tales meget om stoffer verden over – på gaderne, i skolen, på internettet og på TV. Noget af det er sandt, noget er ikke.

Meget af det, du hører om stoffer, kommer fra dem, der sælger dem. Tidligere narkohandlere har tilstået, at de ville have sagt hvad som helst for at få andre til at købe deres stoffer.

Lad dig ikke narre. Du har brug for kendsgerninger, for at undgå at blive afhængig af stoffer, og til at hjælpe dine venner med at være stoffri. Det er grunden til, at vi har lavet dette hæfte – for din skyld.

Det er vigtigt for os at høre, hvad du synes om hæftet, så vi ser frem til at høre fra dig. Du kan også gå på nettet på **nejtilstoffer.dk** eller **drugfreeworld.org** og maile til os på **info@nejtilstoffer.dk** eller **info@drugfreeworld.org**

# HVAD ER HASH?

**H**erhjemme ryges hash i langt større grad end marihuana. Cannabis er en fællesbetegnelse for alle de former for stoffer, der kommer fra den indiske hampeplante. Marihuana kommer også herfra ligesom hash. Marihuana er tørrede blomster, frø eller blade fra hampeplanten. Det kaldes f.eks. også pot eller græs.

Hash udvindes også af hamp i form af harpiks, som er en fedtsyre. Hash kaldes også Jay, den fede eller tjald og er gennemsnitligt seks gange stærkere end marihuana.

”Cannabis” er betegnelsen for alle de forskellige stoffer, der udvindes af den indiske hampeplante, herunder både marihuana og hash.

Ligegyldigt hvad man kalder de euforiserende stoffer, der kan udvindes af en hampeplante, så er de hallucinogener. De får en person til at opleve verden omkring sig på en anden måde,

end andre mennesker omkring ham gør. Det er ofte sagt af tidligere misbrugere, at hash er et af de værste stoffer, fordi man ikke selv kan mærke den negative forandring, der sker med en selv. Ganske langsomt ændrer man personlighed. Måske føler du dig presset til at ”være med på en ryger” eller måske skal du ... ”bare prøve én gang” ... Men er det særligt genialt at ændre sin personlighed i en hashtåge?

Mængden af THC i det stof, man får fat i, kan være meget forskelligt. I de senere år er mængden gået op. Der er et stof i cannabis, som hedder delta-9-tetrahydrocannabinol (THC). THC er det, der giver virkningen.



# HVORDAN BLIVER DET BRUGT?

**C**annabis (hash, marihuana) er det mest almindeligt brugte ulovlige stof i verden. Omkring halvdelen af de 15- til 34-årige danskere har prøvet det på et eller andet tidspunkt i deres liv, sammenlignet med et europæisk gennemsnit på 30 %.

Marihuana ryges normalt som en cigaret (joint), men kan også kommes i en pibe. Nogle blander det i mad eller bruger bladene som teblade. En cigar kan også bruges, hvis man erstatter tobakken med "pot" (slang for marihuana)

— en såkaldt "blunt". Joints og blunts er somme tider blandet med andre kraftigere stoffer som crack-kokain eller PCP. (Det kaldes killer joints eller crystal supergrass — PCP var oprindeligt et bedøvelsesmiddel)

A cannabis leaf with serrated edges is shown on the left. To its right are two pieces of hashish: one is a dark, textured lump, and the other is a lighter, more crystalline piece. The background is a gradient of light to dark brown.

Marihuana er en blanding af udtørrede blade, stængler, blomster og frø fra hampeplanten. Farven er sædvanligvis grøn, brun eller grå.

Hash er et sort eller brunt harpiks, som er tørret og presset sammen til stænger eller klumper. Når man ryger det, afgiver både hash og marihuana en karakteristisk og sød lugt.



Når man ryger en joint eller en pipe hash, kan man normalt mærke virkningen inden for få minutter. Inden for den første halve time er effekten på sit højeste – man er ”skæv”. Hjertet slår hurtigere, det kan være besværligt at styre sine bevægelser og holde balancen. Omgivelserne kan virke drømmeagtige og uvirkelige. Det varer 2-3 timer eller mere afhængig af mængden og styrken af THC'en, men også af om der er tilsat andre stoffer.

Hashen har en voldsom virkning på lungerne. Det er, fordi man får mere røg ned og holder det længere i lungerne, end med normal tobak. Ud over ømhed i halsen og risikoen for lungebetændelse så svarer en joint til fem cigaretter, hvad angår kræftfremkaldende kemikalier. Hash indeholder mellem 400 og 450 forskellige giftstoffer.

Hvad så med psyken? Man forsvinder nærmest som person – nogle opdager det ved, at de begynder at fungere dårligere i forhold til folk i omgivelserne – efterhånden fungerer de dårligere socialt og har svært ved at få en almindelig dagligdag til at fungere. Deres hukommelse bliver dårligere, og de tænker langsommere. Til sidst går det ud over kroppen. Det kommer så snigende, at man måske slet ikke lægger mærke til det.

## SLANGUDTRYK

**Den fede**

**Tjald**

**Joint**

**Shit**

**Rygeren**

**Galare**

**Kif**

**Bhang**

**Tosse-tobak**

**Grass**

**Sort Nepal**

**Rød Libanon**

**Grøn Marokkaner**

**Skunk (Nederweed)**

**Pot**

**Marihuana**

**Chocolate**

**Hash**

**Shit**



# CANNABIS HVAD ER DET?

**H**ampeplanten, som cannabis og stoffer som marihuana og hash kommer fra, er gennem mere end 2000 år blevet dyrket for at fremkalde hallucinationer, dvs. et forsøg på at udvide bevidstheden.

I cannabis er det hovedstoffet THC, som påvirker personens sind. Procenten af THC i hampeplanten bestemmer styrken i stoffet. Vejret, jordbunden og øvrige vækstbetingelser bestemmer THC-indholdet i planten. Med moderne landbrugsmetoder har man udviklet cannabis-arter, som har meget højere THC-indhold end tidligere. THC-indholdet var i gennemsnit 1% i 1974 og 4% i 1994. I 2008 blev der fundet niveauer på helt op til 9,6%, det højeste siden

analyserne af stoffet startede i 1970'erne. Indholdet af THC varierer i de forskellige cannabis-produkter, der er på markedet. • I marihuana er indholdet af THC almindeligvis 1-2%. • I hash er indholdet af THC almindeligvis 6-8%. • I hasholie, som er et brunt eller sort, tyktflydende udtræk af hash eller marihuana, er THC-indholdet 20-70%. • I Nederweed, som er udvundet af en særlig "forædlet" hampeplante, fremstillet i Holland, kan indholdet af THC nemt være 30 gange højere end i marihuana.

Der findes en type af cannabis – sinsemilla ("uden frø" på spansk) – som indeholder fra 7,5% og helt op til 24% THC.

# ALKOHOL ELLER HASH?

**H**vad er værst – alkohol eller hash?

Det er en uendelig diskussion, men afgør det selv. Her er nogle kendsgerninger:

Alkohol består af ét stof: ethanol. Hash indeholder mere end 400 kendte kemikalier, herunder de samme kræftfremkaldende stoffer, som findes i tobaksrøg. Til forskel fra cigaretrygere, har rygere af marihuana en tendens til at inhalere dybt og holde røgen i sig så længe som muligt, hvorved virkningen af stoffet øges, og dette forværrer beskadigelsen af lungerne.

Alkohol udskilles som regel af kroppen inden for et døgn. THC sætter sig i fedtvævet og

bliver der i måneder og muligvis længere.

THC skader immunsystemet. Det gør alkohol ikke.

Det er ikke hensigten at nedtone faren ved alkoholmisbrug, som kan være lige så skadelig. Det er imidlertid nødvendigt, at brugere er opmærksomme på, at kemikalierne i hash, hvoraf nogle er kræftfremkaldende, forbliver i kroppen lang tid efter indtagelsen.

# INTERNATIONALE STATISTIKKER

Ifølge FN bruger 161 millioner mennesker i hele verden marihuana eller hash. Det er over 4 % af jordens befolkning. Man mener, at der i 2001 kom omkring 2,6 millioner nye brugere til.

- Over 94 millioner mennesker i USA har indrømmet at have brugt det mindst én gang.
- Ifølge en undersøgelse udført i Danmark i 2007, havde 25,5 % af de 15-16-årige prøvet

at ryge cannabis (marihuana eller hash) mindst én gang, og 10,6 % havde taget det indenfor den sidste måned.

- Det skønnes, at der er ca. 7000 brugere af cannabis i Danmark.
- Ifølge overslag udført af den amerikanske regering, er den amerikanske produktion af marihuana steget 10 gange over de sidste 25 år: fra 1.000 tons i 1981 til 10.000 tons i 2006. Ikke overraskende udtaler 58 % af de 12 – 17-årige, at marihuana er let at få fat på. I år 2000 brugte de amerikanske brugere af marihuana ca. 10,5 milliarder dollars på dette stof.
- Af de stofmisbrugere, der i Danmark i 2006 blev tilbudt behandling, brugte 24 % cannabis som deres foretrukne stof.



- Ifølge den amerikanske myndighed for narkobekæmpelse blev en stor procentdel af dem, som blev anholdt for forbrydelser på landsplan, testet positive for marihuana. 40 % af de voksne mænd blev testet positive, mens de sad i fængsel.

- Af de voksne på 26 år eller derover, som brugte marihuana, før de blev 15 år, gik 62 % videre med kokain på et senere tidspunkt i deres liv; 9 % gik videre og brugte heroin mindst én gang; og 54 % tog personlighedsændrende receptpligtig medicin for ikke-medicinsk brug.

- Der er inden for de sidste 15 år sket en markant stigning af 15-16-årige, der har prøvet hash. I 1990 var det ca. 15 %, i 1995 17 % og i 2005 ca. 25 %.



# DE SKADELIGE VIRKNINGER VED HASH

**H**ash giver hjertebanken, man kan begynde at hoste, svede og ryste. Man får sværere ved at orientere sig og ved at styre sine bevægelser. Der følger ofte depressioner eller søvnløshed med. Nogle kommer til at lide af panikanfald og angst.


Men problemet slutter ikke der. Ifølge videnskabelige undersøgelser forbliver den aktive ingrediens, THC, i kroppen i ugevis eller længere.

Hashrøg indeholder 50-70 % flere kræftfremkaldende stoffer end tobaksrøg. En større forskningsundersøgelse viste, at en enkelt cannabis-joint kan forårsage lige så megen beskadigelse på lungerne som op til fem almindelige cigaretter røget lige efter hinanden.

Folk, der har røget hash i lang tid, lider ofte af bronkitis, en betændelse i luftvejene.

Stoffet kan påvirke mere end dit fysiske helbred. Undersøgelser i Australien i 2008 viste sammenhæng mellem års kraftigt forbrug af marihuana og misdannelser i hjernen. Dette er bekræftet af tidligere forskning i langtidsvirkningerne af marihuana, som viser forandringer i hjernen i lighed med dem, der forårsages af langtidsmisbrug af andre farlige stoffer. Og en mængde undersøgelser har vist en forbindelse mellem vedvarende brug af marihuana og psykose.





Hash ændrer sædstrukturen, ved at spermcellerne bliver deforme. Derfor kan selv kortvarig brug af hash føre til sterilitet hos mænd. Hash kan også bringe uorden i en kvindes menstruationscyklus.

Undersøgelser viser, at der er en tendens til, at de mentale funktioner svækkes eller formindskes hos folk, der har røget meget marihuana. THC i cannabis forstyrrer nervecellernes funktion i hjernen, hvilket påvirker hukommelsen.

Cannabis er et af de få stoffer, der forårsager unormal celledeling, som kan føre til alvorlige arvelige defekter (ødelæggelser). Inden for de sidste 10 år er der født mange børn af misbrugere af marihuana, som er mere passive og er dårligere til at koncentrere sig og forfølge

livets mål. Undersøgelser peger også på, at gravide kvinders brug af stoffet kan bevirke, at deres børn fødes med defekter, psykiske forstyrrelser samt en forøget risiko for leukæmi\*.

\* leukæmi: knoglemarvskræft



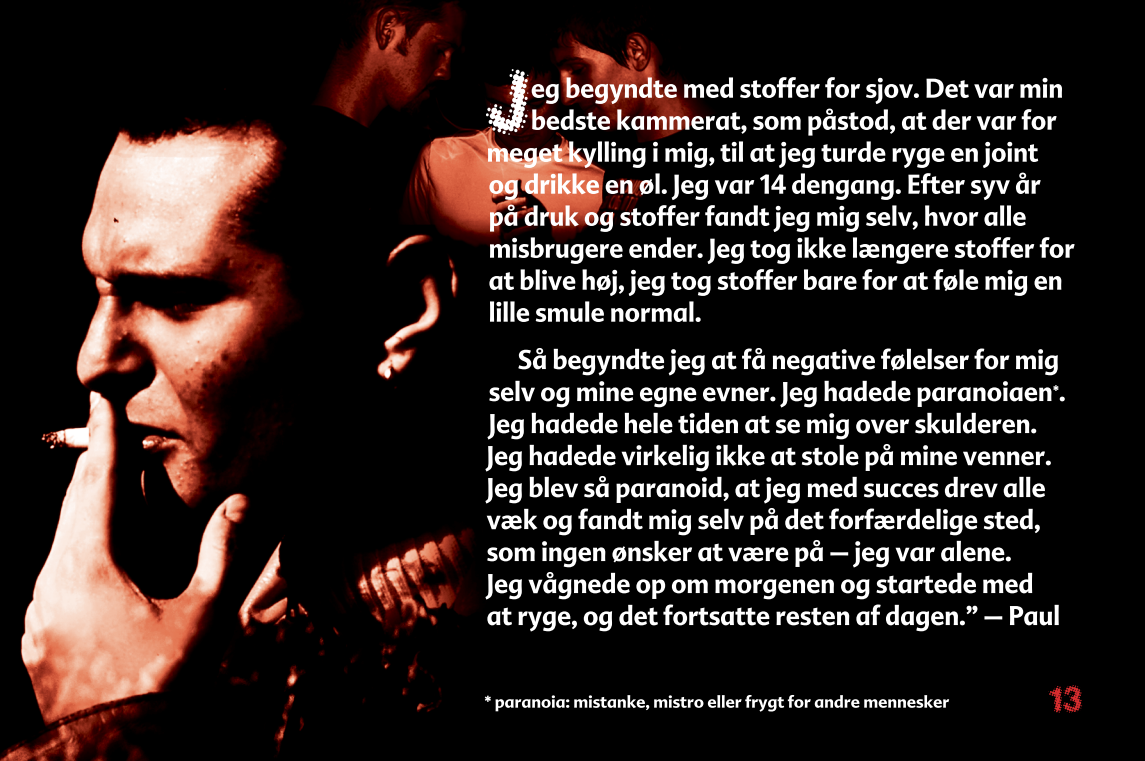
## BIVIRKNINGER PÅ KORT SIGT

- Forvrængede sanser
- Panik
- Angst
- Ringe evne til at styre sine bevægelser
  - Længere reaktionstid
  - Søvnig eller deprimeret efter en "op-tur"
- Hjertebanken (og risiko for hjerteanfald)

## BIVIRKNINGER PÅ LÆNGERE SIGT

- Forringet modstandskraft overfor almindelige sygdomme (forkølelse, bronkitis osv.)
- Forringet immunforsvar
- Vækstforstyrrelser
- Flere unormale celler i kroppen
- Færre mandlige kønshormoner
- Hurtig ødelæggelse af lungefibre og skader på hjernen, som kan være permanente
- Nedsat seksuel formåen
- Problemer med indlæring: forringet evne til at lære og til at huske det, man har lært
- Sløv, søvnig og uden motivation
- Personlighedsændringer og humørsvingninger
- Svært ved at forstå ting klart
- Hashpsykose





**J**eg begyndte med stoffer for sjov. Det var min bedste kammerat, som påstod, at der var for meget kylling i mig, til at jeg turde ryge en joint og drikke en øl. Jeg var 14 dengang. Efter syv år på druk og stoffer fandt jeg mig selv, hvor alle misbrugere ender. Jeg tog ikke længere stoffer for at blive høj, jeg tog stoffer bare for at føle mig en lille smule normal.

Så begyndte jeg at få negative følelser for mig selv og mine egne evner. Jeg hadede paranoiaen\*. Jeg hadede hele tiden at se mig over skulderen. Jeg hadede virkelig ikke at stole på mine venner. Jeg blev så paranoid, at jeg med succes drev alle væk og fandt mig selv på det forfærdelige sted, som ingen ønsker at være på — jeg var alene. Jeg vågnede op om morgenen og startede med at ryge, og det fortsatte resten af dagen.” — Paul

\* paranoia: mistanke, mistro eller frygt for andre mennesker

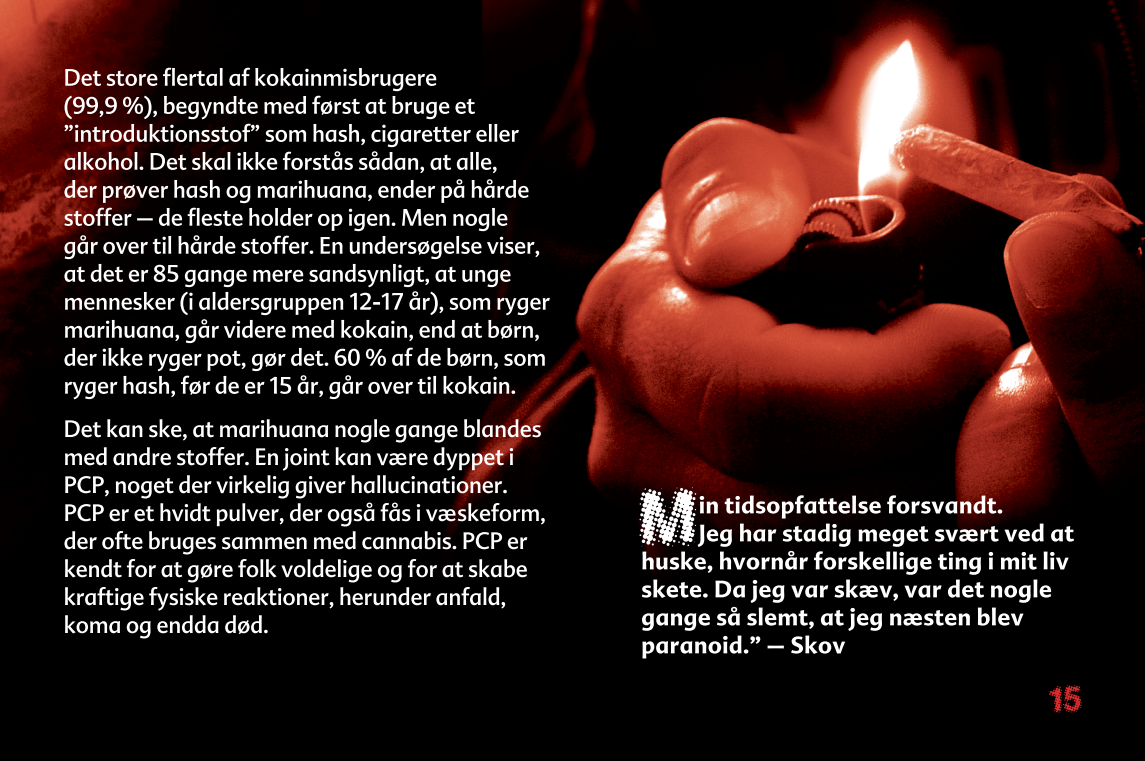
# PÅ VEJ UD I ET NARKOMISBRUG

**K**roppens tolerance overfor stoffet bliver større med tiden, og det kan få en hashryger til at tage stærkere stoffer, så man igen opnår den samme "høje" følelse. Grunden til det er, at de fleste tager stoffer for at få det bedre, og når de uønskede følelser og situationer begynder at dukke op igen, er der ikke lang vej til en ny joint.

Det er ikke hashen, der får en til at prøve andre stoffer. Stoffet skjuler problemet, mens man er høj. Når virkningen aftager dukker følelserne eller situationerne op igen – desværre på en mere intens måde. Det kan så ske, at brugeren nu vender sig mod et endnu stærkere stof, når nu hashen ikke rigtigt "virker" længere.

Det store flertal af kokainmisbrugere (99,9 %), begyndte med først at bruge et "introduktionsstof" som hash, cigaretter eller alkohol. Det skal ikke forstås sådan, at alle, der prøver hash og marihuana, ender på hårde stoffer – de fleste holder op igen. Men nogle går over til hårde stoffer. En undersøgelse viser, at det er 85 gange mere sandsynligt, at unge mennesker (i aldersgruppen 12-17 år), som ryger marihuana, går videre med kokain, end at børn, der ikke ryger pot, gør det. 60 % af de børn, som ryger hash, før de er 15 år, går over til kokain.

Det kan ske, at marihuana nogle gange blandes med andre stoffer. En joint kan være dypet i PCP, noget der virkelig giver hallucinationer. PCP er et hvidt pulver, der også fås i væskeform, der ofte bruges sammen med cannabis. PCP er kendt for at gøre folk voldelige og for at skabe kraftige fysiske reaktioner, herunder anfald, koma og endda død.



**W**in tidsopfattelse forsvandt. Jeg har stadig meget svært ved at huske, hvornår forskellige ting i mit liv skete. Da jeg var skæv, var det nogle gange så slemt, at jeg næsten blev paranoid.” – Skov



# BAG RØGSLØRET

**N**år man ryger hash, er man ikke kun til fare for sig selv. Man kan være direkte farlig for sine omgivelser.


Forskning har klart vist, at marihuana potentielt kan forårsage problemer i dagligdagen. En undersøgelse af 129 universitetsstuderende viste, at afgørende færdigheder mht. opmærksomhed, hukommelse og indlæring var formindsket alvorligt blandt dem, som havde røget stoffet mindst 27 af de seneste 30 dage op til undersøgelsen. En undersøgelse af postarbejdere viste at medarbejdere, som blev testet positive for marihuana, havde 55 % flere ulykker, 85 % flere kvæstelser og 75 % større sygefravær.



En australsk undersøgelse viste, at cannabis-rus er ansvarlig for 4,3 % af de dræbte i trafikken.


Herhjemme kan man få fat i stoffer næsten overalt. En undersøgelse viser, at 80 % af de adspurgte 15-16-årige siger, at de ville være i stand til at skaffe hash, hvis de ønskede det. Op mod 40 % har kendskab til hashmiljøet og ved, hvor der er en pusher, som sælger hash.

En del mennesker kan finde på at sige, at hash og marihuana ikke er farligt. Overvej hvem det er, der siger det. Er det en, som selv bruger det, eller en, som prøver at sælge dig noget pot?



**D**e fleste starter med at tage stoffer for at komme af med uønskede følelser eller situationer. Men efter et stykke tid tager bivirkningerne over, og så er glidebanen startet.”

— Frederik, tidligere misbruger



Hash kan skade hukommelsen, og den fortsætter med at være dårlig i dage eller uger efter, at stoffets virkning er holdt op. I en undersøgelse blev en gruppe, som røg meget marihuana, bedt om at genkalde sig ord fra en liste. Deres evne til at huske ordene var ikke normal før fire uger efter, at de var holdt op med at ryge hash.

Elever, som ryger hash, får som oftest lavere karakterer og kommer ikke så ofte i skole som andre. Hash-rygere er simpelthen ikke så gode til at huske og holde styr på viden som dem, der ikke bruger disse stoffer.

# HVAD PUSHERNE VIL SIGE TIL DIG

En række teenagere blev spurgt om, hvorfor de begyndte at tage stoffer og 55 % svarede, at det var pga. presset fra deres venner. De ville være seje og populære. Det ved pusherne.

De henvender sig til dig som en ven og tilbyder at "hjælpe" dig med "noget, der vil få dig til at få det godt". Stoffet vil "hjælpe dig til at blive som de andre" eller "til at være sej".

Pushere, der kun tænker på, hvad de kan tjene, vil sige alt for at få dig til at købe

deres stoffer. De fortæller dig måske, at hash ikke vil føre til hårdere stoffer.

De er ligeglade med om stofferne ødelægger dit liv, så længe du bare betaler. Det eneste, de fokuserer på, er penge. En tidligere pusher har tilstået, at han blot så sine kunder som "brikker i det store spil".

Få kendsgerningerne om stoffer.  
Tag dine egne beslutninger.

# Sandheden om stoffer

**S**toffer er dybest set gift. Den indtagne mængde bestemmer virkningen.

En lille mængde virker som en stimulans (kvikker dig op). En større mængde virker beroligende (sløver dig). En endnu større mængde giver en forgiftning og kan være dødelig.

Dette er sandt for ethvert stof. Kun den mængde, der er nødvendig for at opnå en bestemt virkning, varierer fra stof til stof.

Men mange stoffer har en anden belastende egenskab: de påvirker sindet direkte. De kan forvrænge brugerens opfattelse af, hvad der foregår omkring ham eller hende. Som et resultat af det

kan personens opførelse blive underlig, irrationel, upassende og selvdestruktiv.

Stoffer blokerer alle følelser, både de ønskede og de uønskede. Så imens stofferne kortvarigt hjælper mod smerte, så fjerner de ens evner og årvågenhed og gør ens tankeevne uklar.

Medicin er stoffer, som anvendes med den hensigt at øge eller nedsætte eller ændre noget mht. den måde, din krop fungerer på, i et forsøg på at få den til at fungere bedre. Nogle gange er disse nødvendige. Men de er stadig stoffer: de virker som stimulanser eller beroligende midler, og for meget kan slå dig ihjel. Så hvis du ikke anvender medicin korrekt, kan den være lige så farlig som illegale stoffer.



**Det rigtige at gøre er at få  
kendsgerningerne og ikke  
begynde at tage stoffer  
overhovedet.**



## HVORFOR TAGER FOLK STOFFER?

Folk tager stoffer, fordi de vil prøve at lave noget om i deres tilværelse.

Her er nogle grunde, unge har givet:

- For ikke at være udenfor
- Som virkelighedsflugt og afslapning
- For ikke at kede sig
- For at virke voksen
- For at gøre oprør
- For at eksperimentere

De tror, at stoffer er en løsning. Men til sidst bliver stofferne problemet.

Måske er det svært at se ens problemer i øjnene, men konsekvenserne af stofmisbrug er altid værre end det problem, man forsøger at løse med stofferne. Det rigtige at gøre er at forstå sine problemer i stedet for at tage stoffer.



---

## REFERENCER

US Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Medical Research Institute of New Zealand

“Study strengthens marijuana brain damage case,” *ABC News*, 4 June 2008

“Cannabis harm worse than tobacco,” *BBC News*, 31 July 2007

“New Report Finds Highest Ever Levels of THC in U.S. Marijuana,” Office of National Drug Control Policy press release, 12 Jun 2008

National Toxicology Specialists Inc.

“Marijuana Production in the United States,” Jon Gettman

2007 National Report (2006 data) to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Denmark

“Europe’s Cannabis Census,” *Business Week*, 26 Jun 2008

“NIDA Infofacts: Marijuana,” 14 Jan 2008, National Institute on Drug Abuse

United Nations Office on Drugs and Crime 2007 World Drug Report

University of South Carolina

US Drug Enforcement Administration

American Academy of Pediatrics

FOTOS:  
side 10, 12, 14: Alamy.

Millioner af eksemplarer af dette hæfte er blevet uddelt verden over på 22 sprog. Når der kommer nye stoffer på gaden, og mere information om deres virkninger bliver kendt, bliver hæfterne opdateret, og der bliver lavet nye.

Hæfterne bliver udgivet af Foundation for a Drug-Free World, med den danske afdeling: Sig Nej til Stoffer, Sig Ja til Livet, der er en almennyttig medlemsforening med kontor i København.

Foreningen fremstiller undervisningsmaterialer samt rådgiver og koordinerer et internationalt netværk til forebyggelse af stofmisbrug. Netværket arbejder med unge, forældre, lærere, frivillige organisationer og offentlige myndigheder – enhver med interesse i at hjælpe mennesker til et liv uden stofmisbrug.

# VIGTIGE KENDSGERNINGER

Dette hæfte er et i en hel serie af hæfter, som indeholder fakta om hash, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og methamfetamin, snifning, heroin, LSD og misbrug af receptpligtig medicin. Ved brug af denne information kan læseren beslutte sig til at leve et liv uden stoffer.

**For yderligere information eller flere eksemplarer af dette eller andre hæfter i denne serie, kontakt:**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
drugfreeworld.org  
info@drugfreeworld.org  
1-818-952-5260

”Sig Nej til Stoffer, Sig Ja til Livet”  
Gl. Kongevej 3E, 1  
1610 København V  
www.nejtilstoffer.dk  
e-mail: info@nejtilstoffer.dk  
Tlf.: 33 55 77 70