



U-turn

Nuuk, marts 2020

Om unge og hash

Tine Lee Hansen og Bo Martin Engelgaard

Program dag 1:

Kort om U-turn

Metoden i få overskrifter

Ungdomskulturen og rusmidler

Forståelse af unge og rusmidler (herunder et kort oplæg om hash)

Program dag 2:

De yngste (14 – 18årige) - Særlige opmærksomheder

Om forandring

Overvejelser om samtaler

Samtaleguiden og 4 samtaletrin



Program dag 3:

Forældre/ pårørende – inddragelse

Om værdier og om at finde ind til det der er vigtigt for den unge

Fokus på øvelser og redskaber til samtaler

Opsamling på dagene og spørgsmål



Hvor i Grønland kommer I fra?

Hvad arbejder I med?

Hvem er du også?



U-turn og målgruppen

Københavns kommunes behandlings- og rådgivningstilbud til unge under 25 år med et problemgivende forbrug af rusmidler.

- Samtaleforløb (Anonym rådgivning og Individuel behandling)
- Gruppetilbud
- Dagtilbud
- Forældretilbud

U-turn København

U-turn
*Unge under 25,
der har problemer
med rusmidler*

Viden- og
kompetencecenter
Unge og rusmidler
*Dokumentation,
projekter, kurser og
uddannelse*

Ro På Rusen
*Indsatser på skoler
og
uddannelsessteder*

De Drikker
Derhjemme
*Børn og unge i familier
med alkoholproblemer*





Forventninger til dagene

Hvilke forhåbninger har du til de næste to dage?

Er der noget vi som undervisere skal være opmærksomme på?

Fælles læring

Vores erfaring og teori er kun relevant i det omfang den er brugbar for jer.

Derfor tror vi det bedste læringsrum opstår ved deltagelse, feedback og fleksibilitet.

- En masse dialog
- Eksempler fra jeres egen praksis

SPØRGMÅL ER ALTID VELKOMNE

Egen opsamling fra dagene omkring unge og hash

Nedskriv 2-3 for dig, vigtige budskaber når du møder en ung med et forbrug af hash:

Nedskriv 2-3 ting du vil huske om hash:

Nedskriv 2-3 væsentlige pointer omkring arbejdet med de yngste og arbejdet med forældre:

Nedskriv 2-3 pointer fra samtaleguidens 4 trin – gerne pointer du vil bruge i din hverdag:

Andre pointer



U-turn

Metoden i overskrifter

U-turns metoder er funderet i...



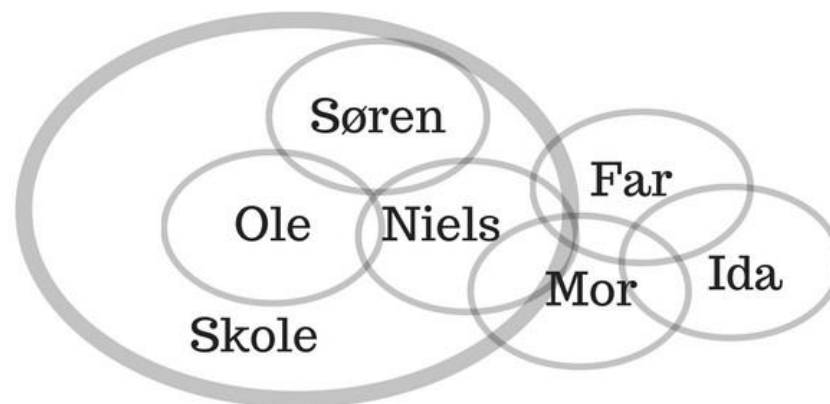
... og er fleksible og feedbackorienterede

Systemisk teori

Familiebehandling



Helhedsorientering



Cirkulære spørgsmål

Fokus på kontekst

Narrativ praksis

Identitet som
fortælling

Eksternalisering



Effektspørgsmål

Fokus på sprog

Værdier og intentioner

Løsningsorienteret tilgang

Skalaspørgsmål

Fokus på ressourcer



Undtagelser

Ønsket fremtid

Vi passer på med...

- At argumentere for forandring – forsøge at overtale
- At løfte pegefingeren og belære den unge
- At kritisere og bebrejde den unge
- At have for travlt

Fordi vi risikerer...

- At de unge synes de skal forsvare deres hashrygning
- At de unge blot taler os efter munden

Vi insisterer på..

At rusmidler kun er én del af unges liv – ikke hele deres liv

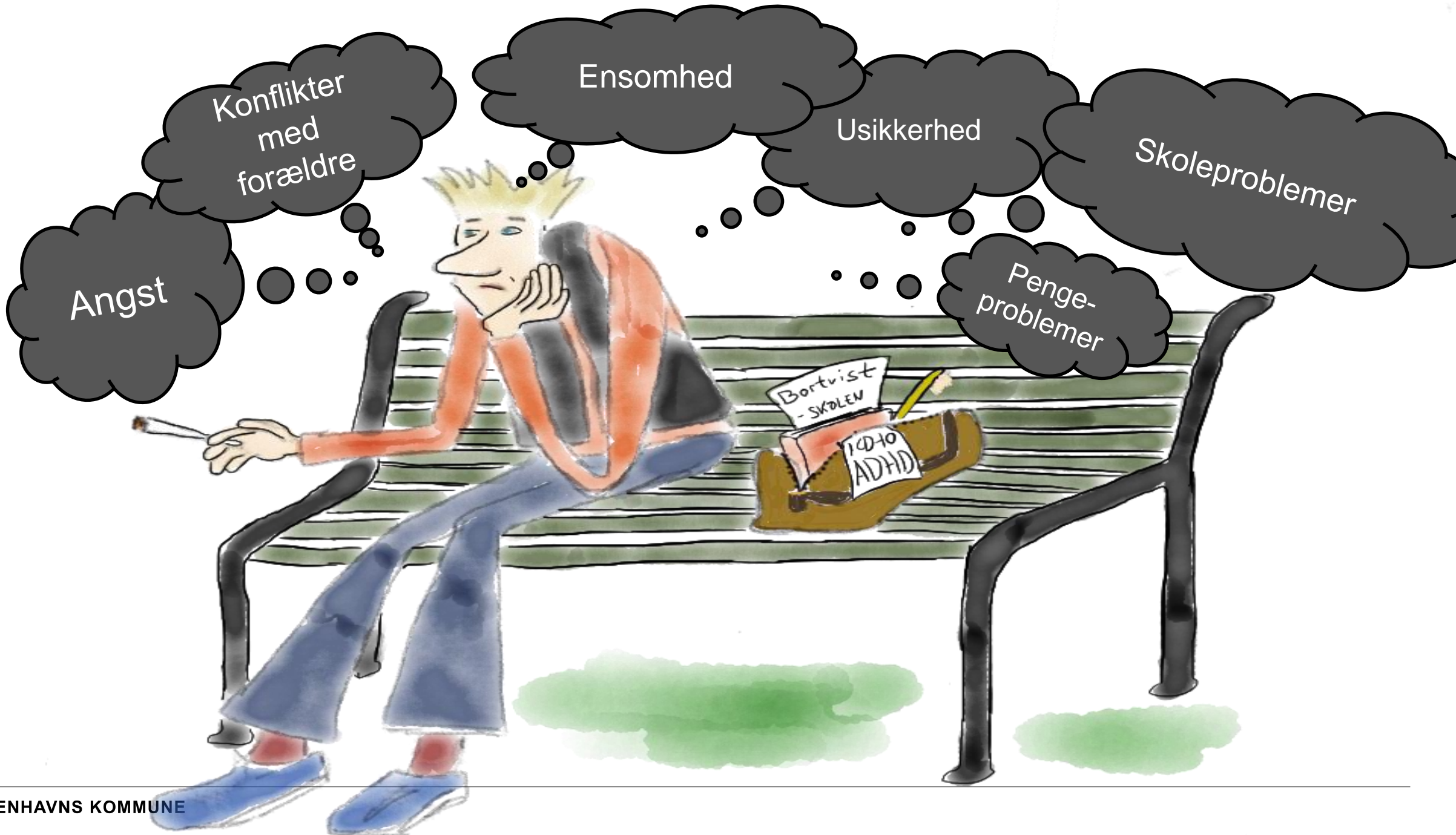
Den unge er ekspert på sit eget liv

Der er altid fordele og ulemper forbundet ved at bruge rusmidler

En god relation med den unge understøtter forandring

Der findes ikke kun én opskrift på at nedbringe forbrug af rusmidler





Centrale tal for unge (14-24 årige) indskrevet i behandling i U-turn i årene 2009-2014:

- 61% udsat for vold
- 34% udsat for seksuelle overgreb
- 36% har været anbragt
- 24% hvor en eller begge forældre straffet for alvorlig kriminalitet
- 20% hvor en eller begge forældre *behandlet* for alkoholproblemer
- 13% hvor en eller begge forældre *behandlet* for stofproblemer
- 43% har 4 skoleskift eller mere
- 32% er blevet smidt ud af en skole
- 60% har begået alvorlig eller særlig alvorlig vold
- 40% har begået ulovlig våbenbesiddelse
- 68% udviser selvskadende adfærd
- 68% været i behandling hos psykolog ell. psykiater
- 23% udviser tegn på svær depression (ifølge MDI)



Forståelse

Hvordan giver det mening for den unge (eks. hashrygning)?

Forstyrrelse

Kan det også være at det ikke giver mening?

Tålmodighed

Forandring tager tid!

Øvelse

”Betydningsfulde voksne”



U-turn

Forståelse af unge og rusmidler

Del 1: Rusmidler som én del af unges liv

Hvad oplever I der får unge til at ryge hash **første gang?**

(Snak med sidemanden og tænk gerne på konkrete unge i kender)

Tilbagemeldinger:

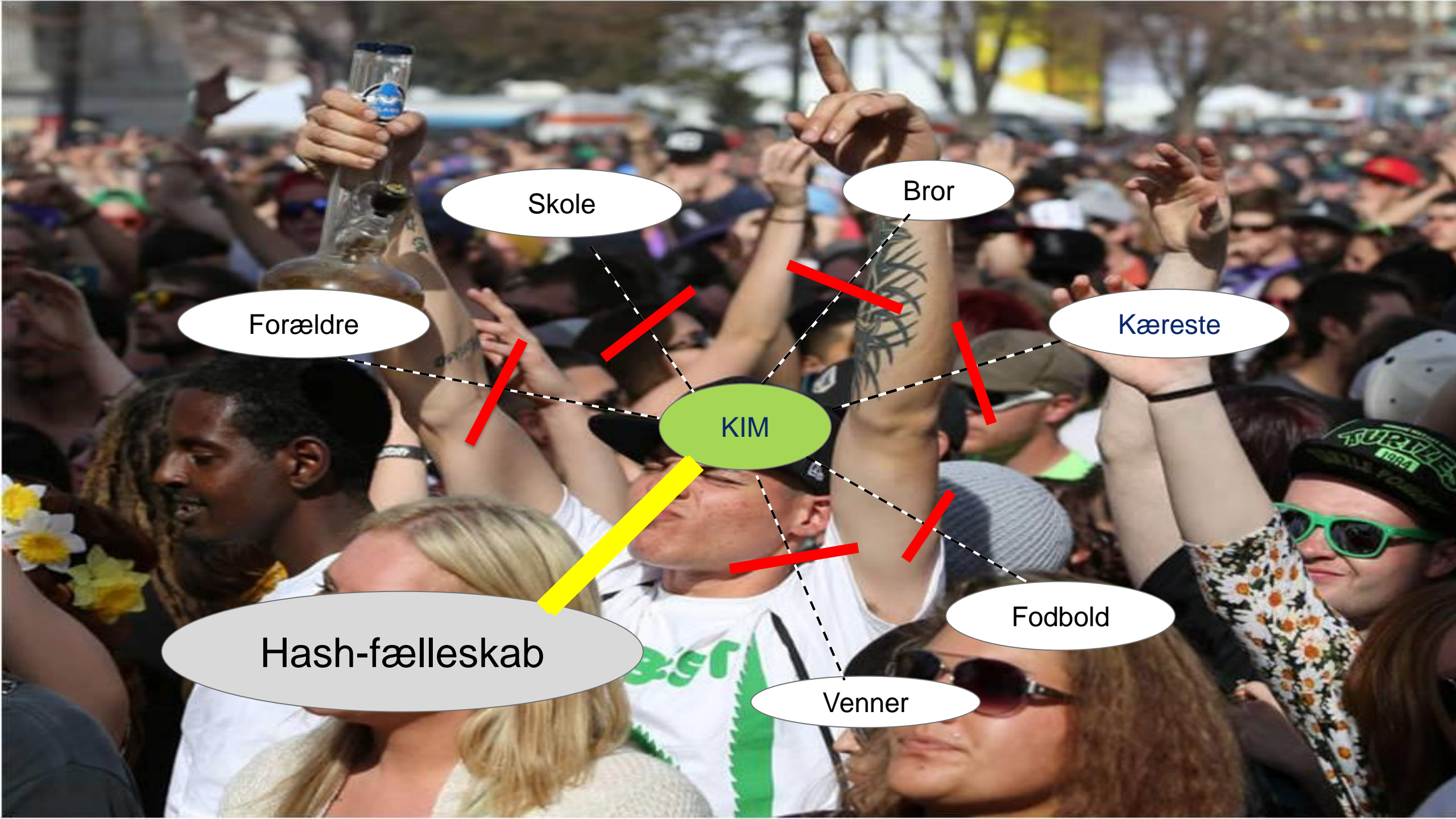
-

Hvad får unge til at ryge hash første gang?

- Måde at søge anerkendelse fra andre unge
- Signalerer tilhørsforhold udadtil og indadtil i fællesskabet
 - Rebelskhed – ”jeg er ikke som de andre”
 - Tryghed – ”vi to er sammen om det her”
- Rygning som modvægt til eksklusion fra andre fællesskaber
- Ryge-start som ”tilfældighed” – man eksperimenterer
- Oplevelse af ufarlighed

Problemgivende forbrug

- Fortsat styrkelse af identitet som del af rygende fællesskaber (som ikke fordømmer)
- Unge, der har brug for behandling, er ofte ekskluderede fra vigtige sociale netværk (fx. vennegrupper, skole, arbejdsmarked m.m.)
- Stigende forbrug – hash sætter ”dagsorden”
- Tilvalg af hash på bekostning af gamle venner
- ”Hjælper” til at glemme andre problemer



***Hvorfor er der nogle unge der får
problemer med hash – og hvorfor er der
nogle der ikke gør?***

Hvad ser I af tegn og handlinger, der kan give jer bekymring om, at en ung har et problematisk forbrug af hash?

Opsamling

-

Til din egen opsamling

Nedskriv 2-3 for dig, vigtige budskaber når du møder en ung med et forbrug af hash:



U-turn

Forståelse af unge og rusmidler

Del 2: Viden om hash og problematisk forbrug

1. Hvor mange unge grønlændere mellem 15-17 år svarer, at de har prøvet at ryge hash?

1: 11%

X: 27%

2: 53%

1

X

2

2. Hvordan er fordelingen ml. grønlandske kvinder og mænd (ml. 18-24 år), der ryger hash regelmæssig?

1: 50%-50%

X: 33%-66%

2: 20%-80%

1

X

2

3. Hvad hedder det stof i cannabis, der gør os skæve?

1: THC

X: TXV

2: CBD

1

X

2

4. Hvilken type cannabis er typisk stærkest?

1: Hash (klump)

X: Pot

2: Skunk

1

X

2

5.. Hvor længe kan man typisk spore cannabis i blodet?

1: 1-2 dage

X: 2-4 uger

2: 6-8 uger

1

X

2

6. Cannabis hjælper mod søvnproblemer

1: Ja

X: Både og

2: Nej

1

X

2

7. Kan man få fysiske abstinenser når man stopper med at bruge cannabis?

1: Ja

X: Både og

2: Nej

1

X

2

8.. Kan man blive psykisk syg af at bruge cannabis?

1: Ja

X: Både og

2: Nej

1

X

2

Holdnavn:

Spørgsmål 1:

Hvor mange unge grønlandere mellem 15-17 år svarer, at de har prøvet at ryge hash?

1: 11%

X: 27%

2: 53%

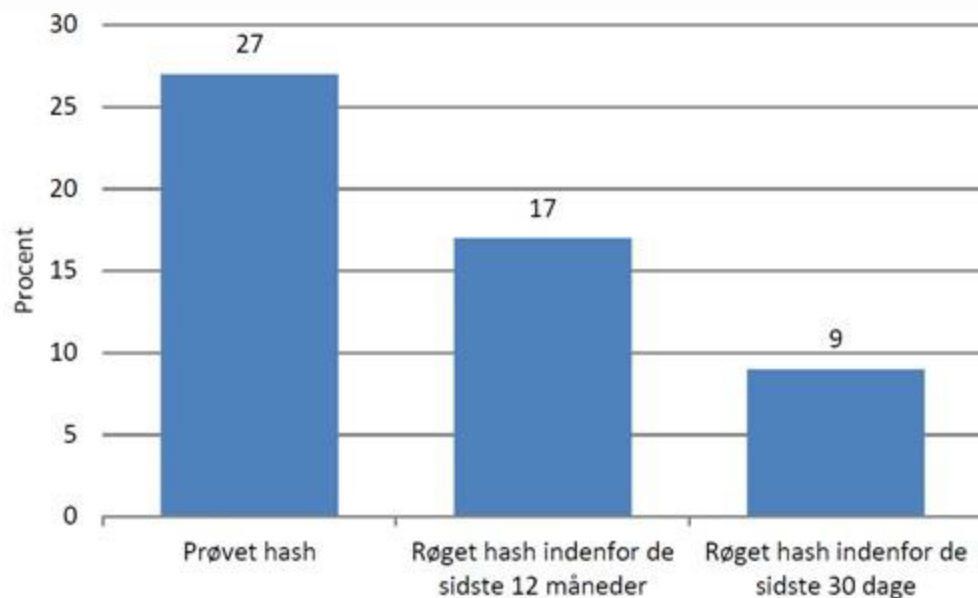
Spørgsmål 2:

Hvordan er fordelingen ml. grønlandske kvinder og mænd (ml. 18-24 år), der ryger hash regelmæssig?

1: 50%-50%

X: 33%-66%

2: 20%-80%



Figur 8.7 Andel af 15-17-årige, der angav at have prøvet hash, havde røget hash det sidste år og den sidste måned.

15-17-åriges erfaring med hash i Grønland Kilde:
Niclasen 2015: 143

Tabel 4.6 Udviklingen i et regelmæssigt forbrug af hash defineret som hashrygning mindst én gang om måneden gennem det seneste år, opdelt på alder og køn. Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2005 og 2014.

		B2005	B2014
		%	%
Mænd	Alder (år)	N=1.174	N=816
	18-24	20,1	30,8
	25-34	23,3	27,6
	35-59	21,9	21,4
	60+	1,3	2,5
I alt		19,0	19,9
Kvinder	Alder (år)	N=1.004	N=797
	18-24	15,9	7,4
	25-34	16,6	4,1
	35-59	12,0	11,6
	60+	-	2,4
I alt		13,0	8,3

Spørgsmål 3:

Hvad hedder det stof i cannabis, der gør os skæve?

1: THC

X: TXV

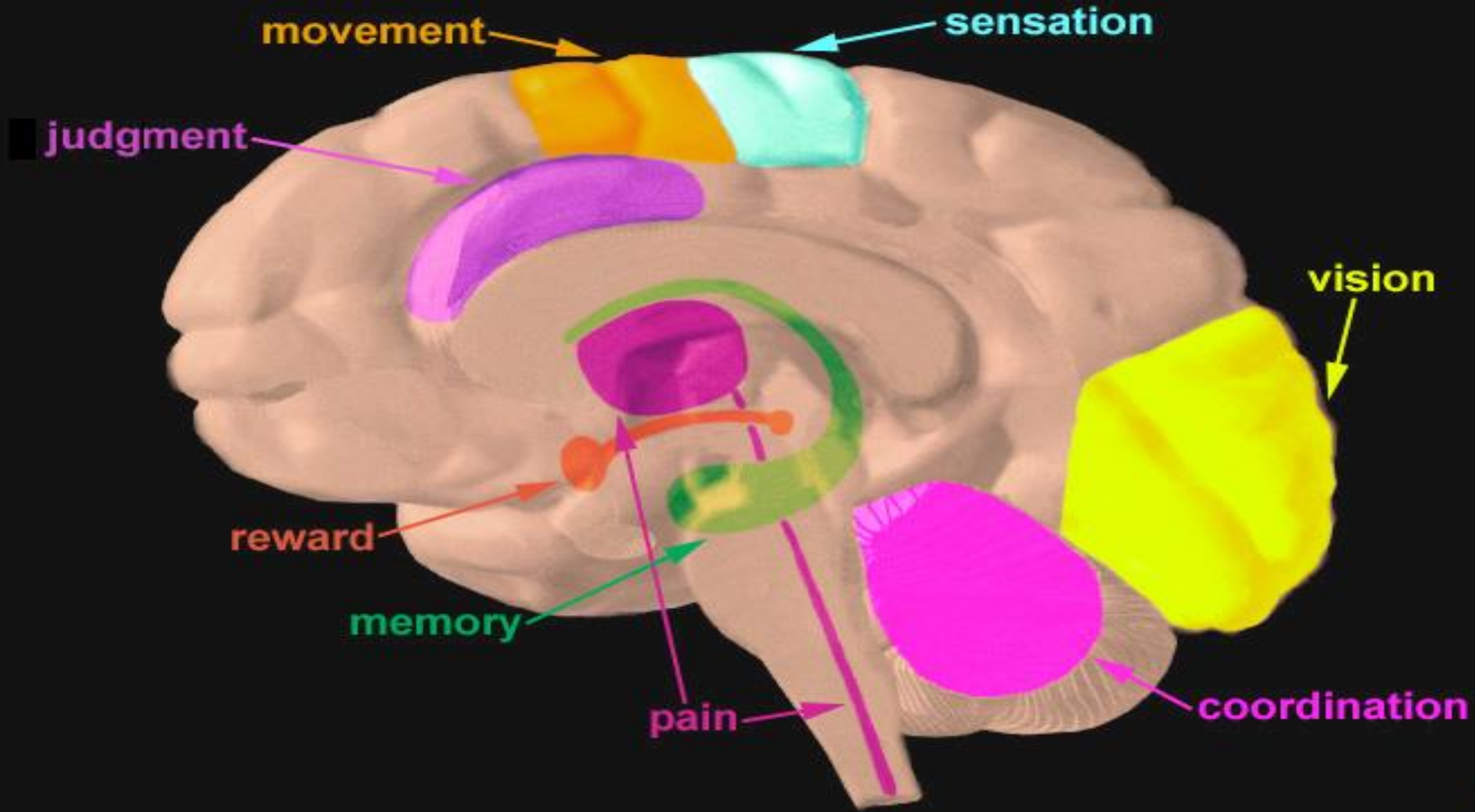
2: CBD



To af de 420 kemiske stoffer der er i cannabis er THC og CBD, de har en særlig betydning for den oplevede rus.

THC er det mest psykoaktive stof i cannabis, mens CBD ikke er psykoaktivt, og i stedet virker angstdæmpende og antipsykotisk.

Balancen mellem disse er vigtig for at modvirke oplevelser af angst.



movement

sensation

judgment

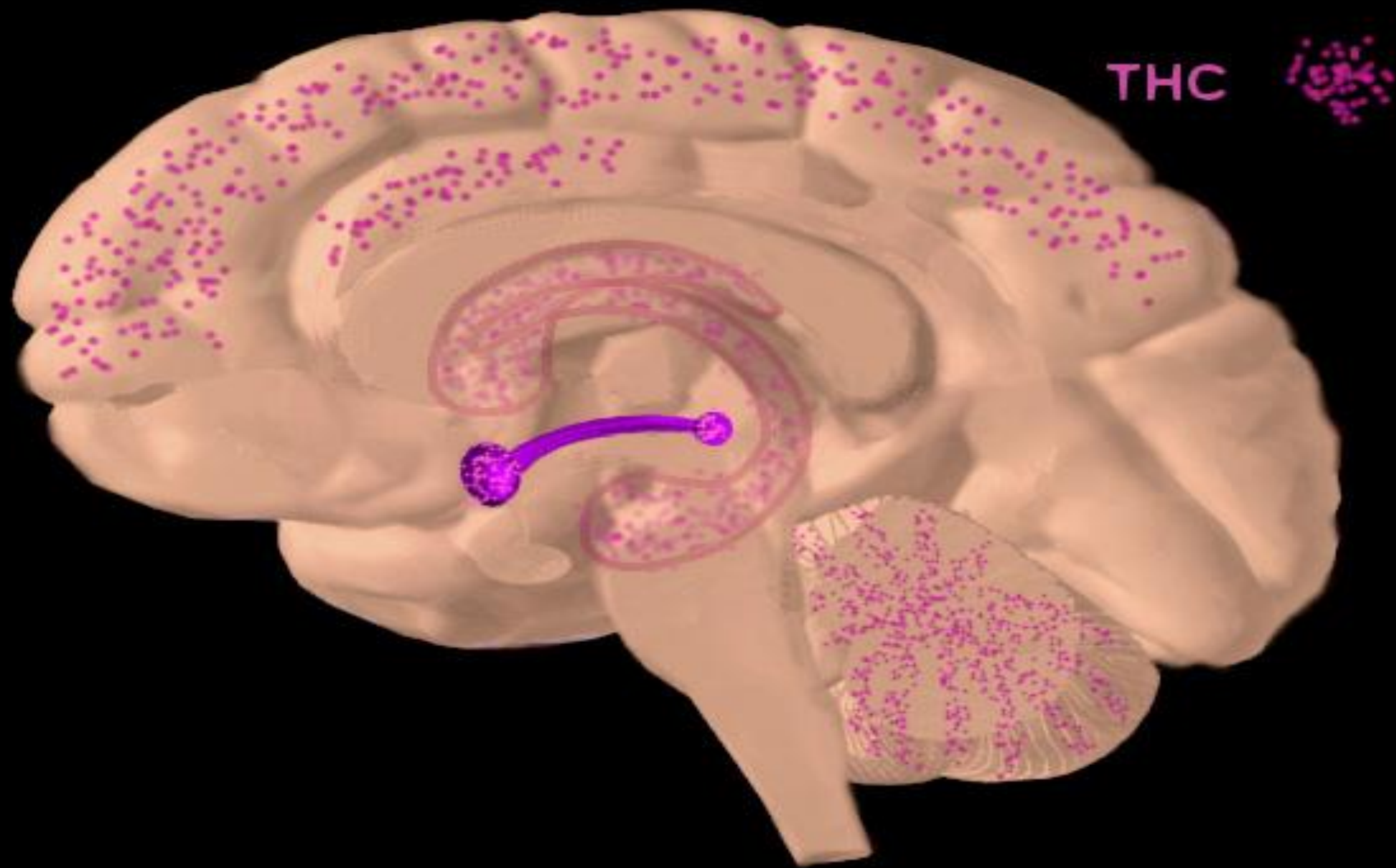
vision

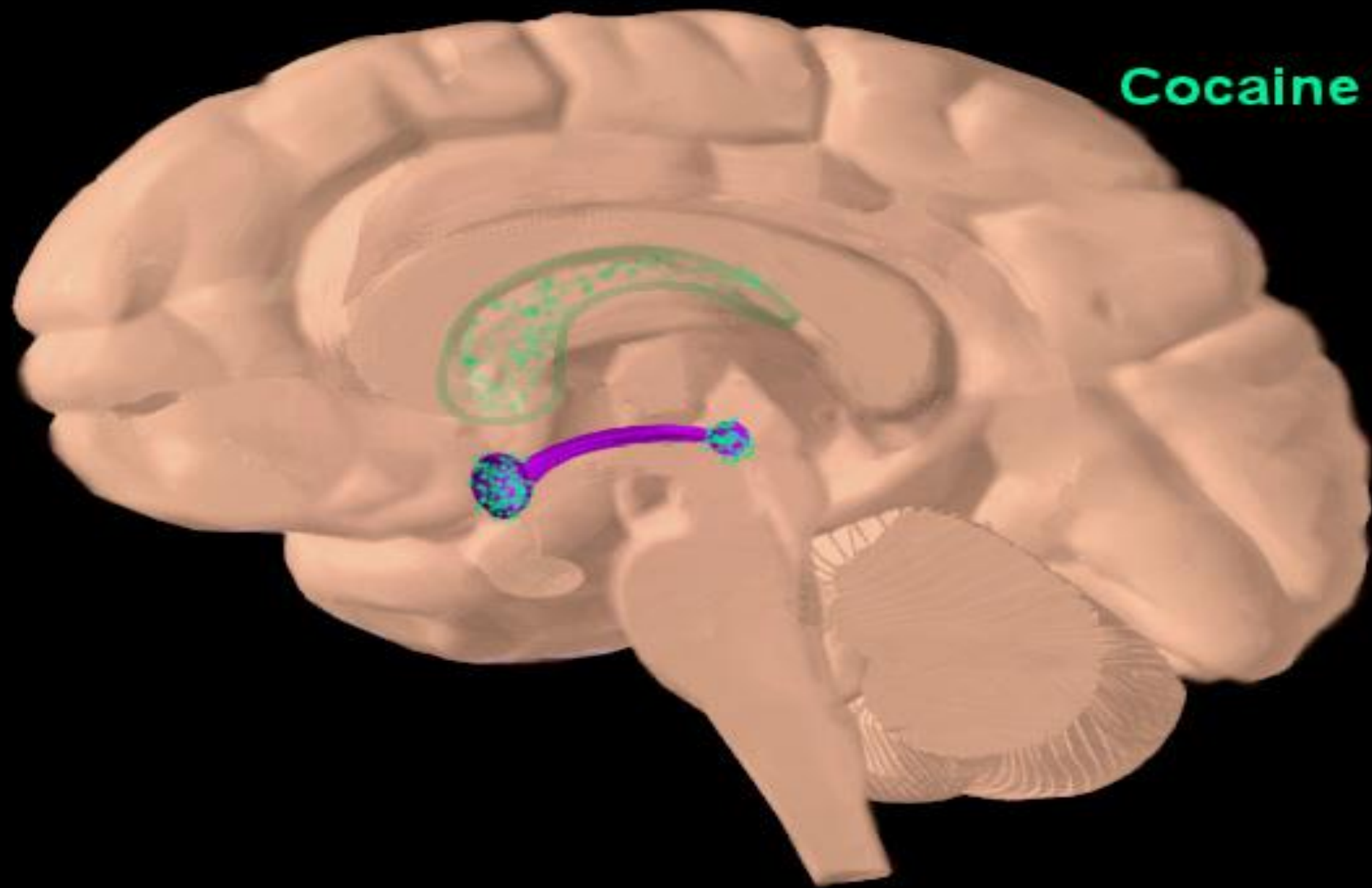
reward

memory

pain

coordination





Cocaine 

Spørgsmål 4:

Hvilken type cannabis er typisk stærkest?

1: Hash (klump)

X: Pot

2: Skunk

Hash

Cannabis

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash (salgspakker)



Hash

Hash



Skunk



Pot, Marihuana

Spørgsmål 5:

Hvor længe kan man typisk spore cannabis i blodet?

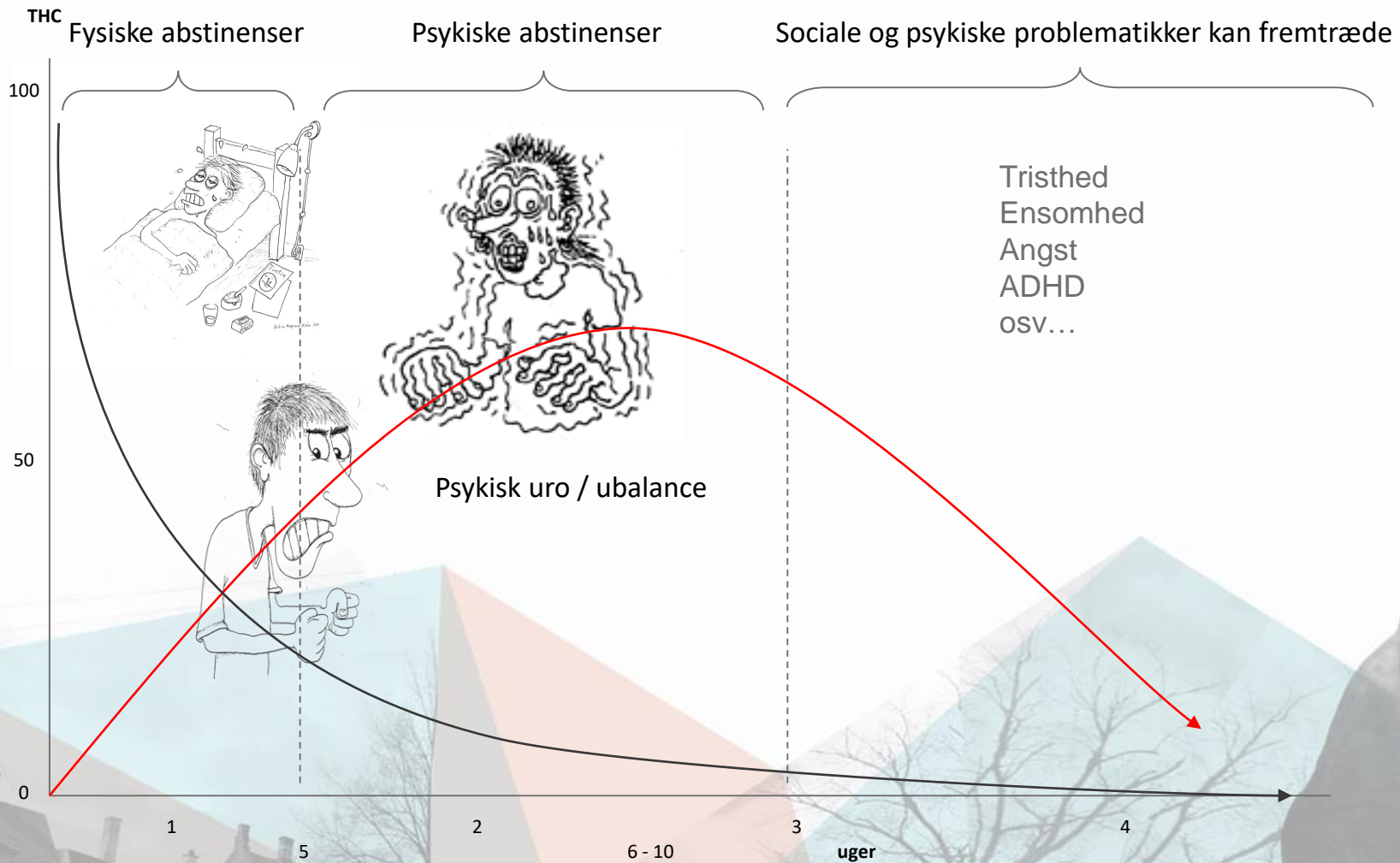
1: 1-2 dage

X: 2-4 uger

2: 6-8 uger

Hash og abstinenser

- ved rygepauser og -ophør



Spørgsmål 6:

Cannabis hjælper mod søvnproblemer

1: Ja

X: Både og

2: Nej

Cannabis og søvn



Spørgsmål 7:

Kan man få fysiske abstinenser når man stopper med at bruge cannabis?

1: Ja

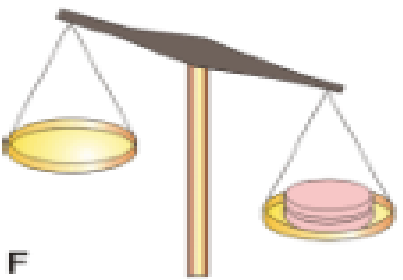
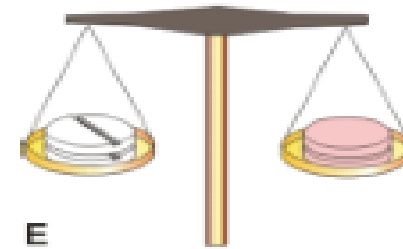
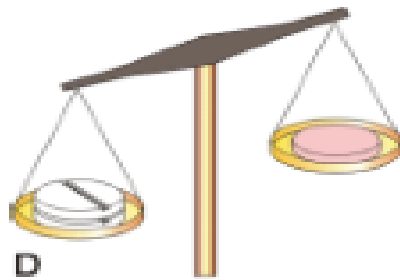
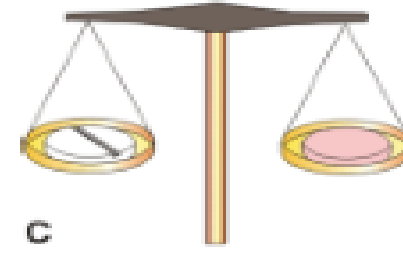
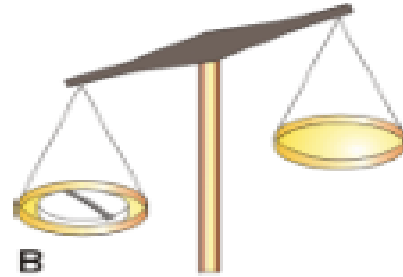
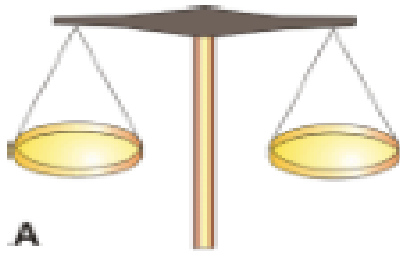
X: Både-og

2: Nej

Fysiske abstinenser ved cannabisbrug?



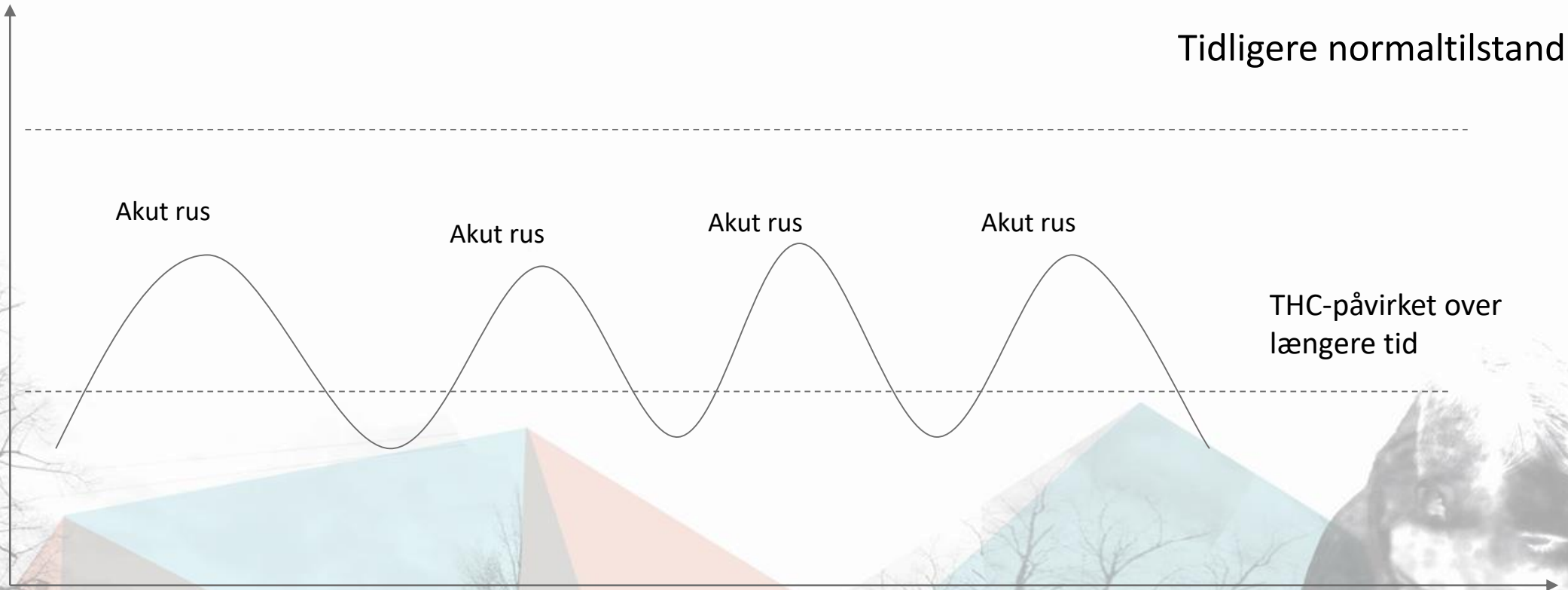
Udvikling af tolerans



-  Rusmiddel
-  Kompensatoriske mekanismer

Cannabis og energi

Psykisk energimæssigt niveau



Jeg ryger hash for at kunne spise
Jeg har ingen appetit, fordi jeg ryger hash.

Jeg ryger hash for at kunne sove.
Jeg kan ikke sove, fordi jeg ryger hash.

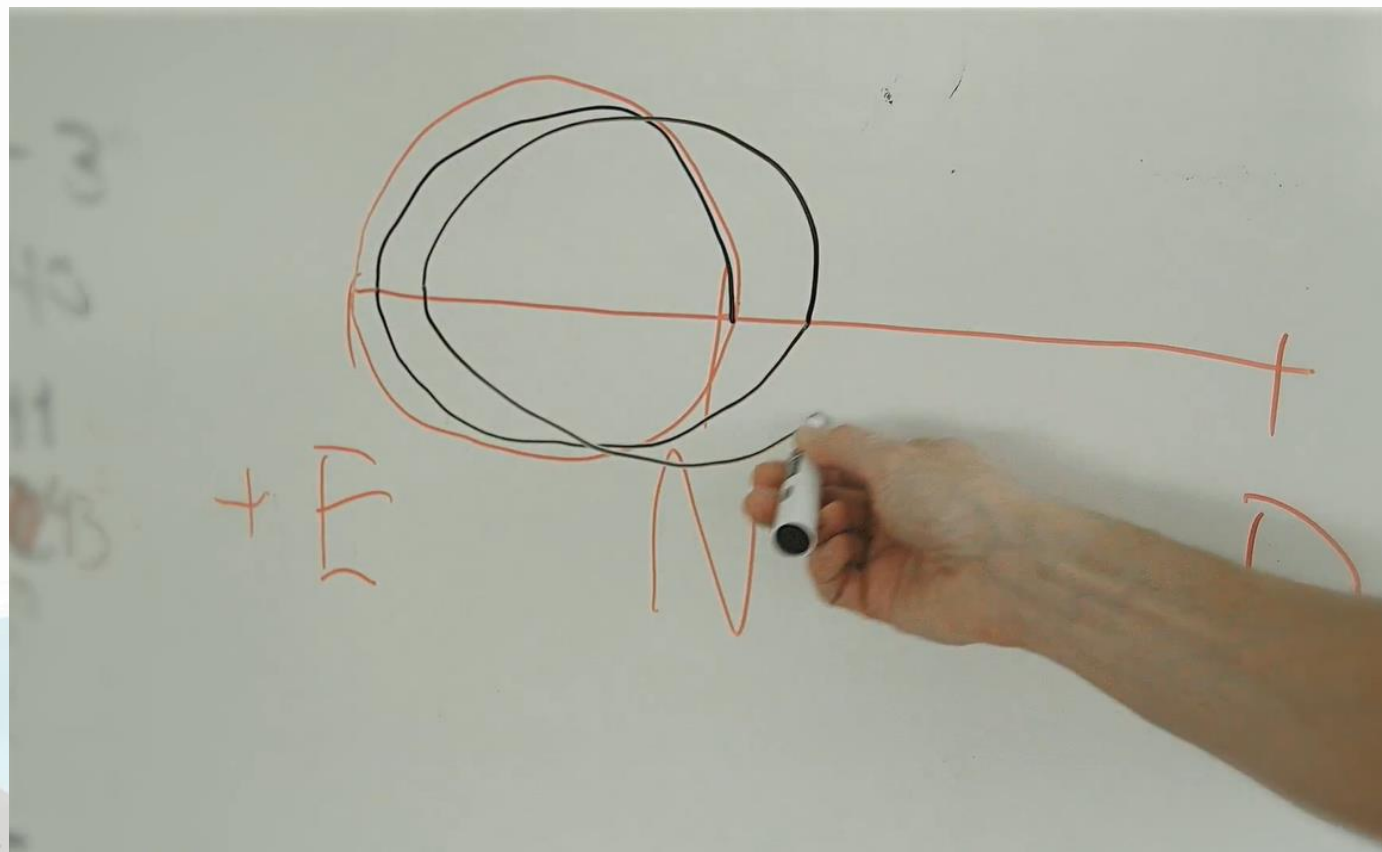
Jeg ryger hash for at slippe for mine problemer med mine forældre.
Jeg får problemer med mine forældre, når jeg ryger hash.

Jeg ryger hash for at få energi.
Jeg bliver sløv og energiløs, fordi jeg ryger hash.

Jeg ryger hash for ikke at blive aggressiv.
Jeg bliver irriteret og vred, fordi jeg ryger hash.

Onde cirkler

Fra optur til nedtur – en lille film



Reducering af kognitive evner ved langvarig brug af hash

- Nedsætter blodtilstrømningen (15%) til frontallapperne som har betydning for tænkning og hukommelse.
- Sværere at håndtere opgaver som kræver koncentration, eftertanke, planlægning og beslutningstagning.
- Nedsat evne til at fokusere målrettet og bliver let afledt af andre impulser, dagdrømme mv.
- Nedsat psykomotorisk tempo (langsom tænkning mv.).
- Svært ved at huske. Svært ved at finde ord for det man ønsker at sige, forstå det andre fortæller mv.

Spørgsmål 8:

Kan man blive psykisk syg af at bruge cannabis?

1: Ja

X: Både og

2: Nej

Hash og psykoser

Der findes ikke forskningsmæssig sikkerhed for om cannabisbrug kan udvikle psykoser

Der findes forskningsmæssige resultater for at cannabisbrug kan forårsage *psykoselignende* symptomer

Cannabisbrug kan være med til at fremskynde psykoser

Overrepræsentation af cannabisrygere blandt personer med oplevede psykoser



Hvorfor skal vi vide noget om hash?

- *formål og forventninger*

Hvordan kan vi bruge vores viden om cannabis og samtidig være nysgerrige og lyttende på den unges fortælling?

VIDEN OM RUSMIDLER

- mere info

Cannabis og Sundhed, Vidensråd for Forebyggelse 2015:

www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensrad_for_forebyggelse_cannabis_og_sundhed.pdf

Generel viden om rusmidler

Professionelt perspektiv: www.netstof.dk/leksikon

Brugerperspektiv: www.psychedelia.dk

Akuthjælp

www.giftlinjen.dk

Til din egen opsamling

Nedskriv 2-3 ting du vil huske om hash:

Tak for i dag 😊 - spørgsmål ?

U-turn

Nuuk marts 2020 – Dag 2

- om unge og hash

Opsamling fra i går

Noget I har undret jer over?

Noget I blev særligt optaget af?

The logo consists of the text 'U-turn' in a white, rounded, lowercase sans-serif font. The 'u' has a horizontal line extending to the left. The text is set against a solid black rectangular background.

u-turn

De yngste unge

Særlige opmærksomheder

Hash, ungdom, fest, venner, identitet - Bekymring, viden, ansvar, fremtid

- De yngste unge skubber til bekymringen og udfordrer vores nysgerrighed.

Hvad stiller vi op med ”*det ved jeg ikke*” og ”*fint nok*” udsagn?

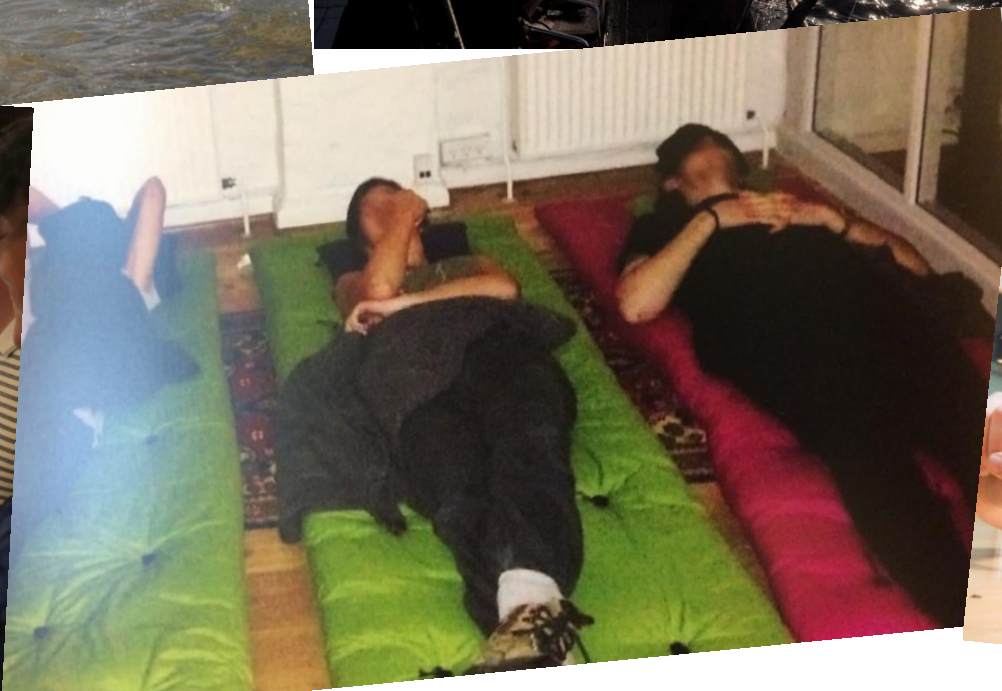
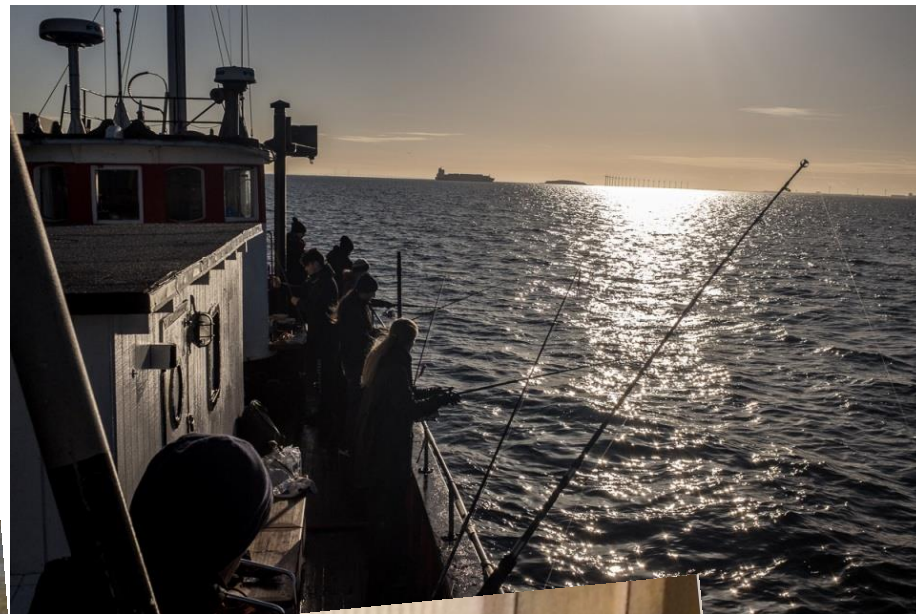
Samtaletip: ‘Trædesten’

- giv den unge nogle *valgmuligheder* – hjælp dem med at sætte ord på..
- ex ”*føler du dig mest vred, mest ked af det, mest opgivende eller er det en helt anden følelse?*”
- Husk tålmodighed og gå langsomt frem



Nye fortællinger begynder ikke kun i samtalen

U-FURN



Alternative måder at nå de unge

- *Æstetisk dokumentation*



Øvelse

digt - "Det bedste og det værste"

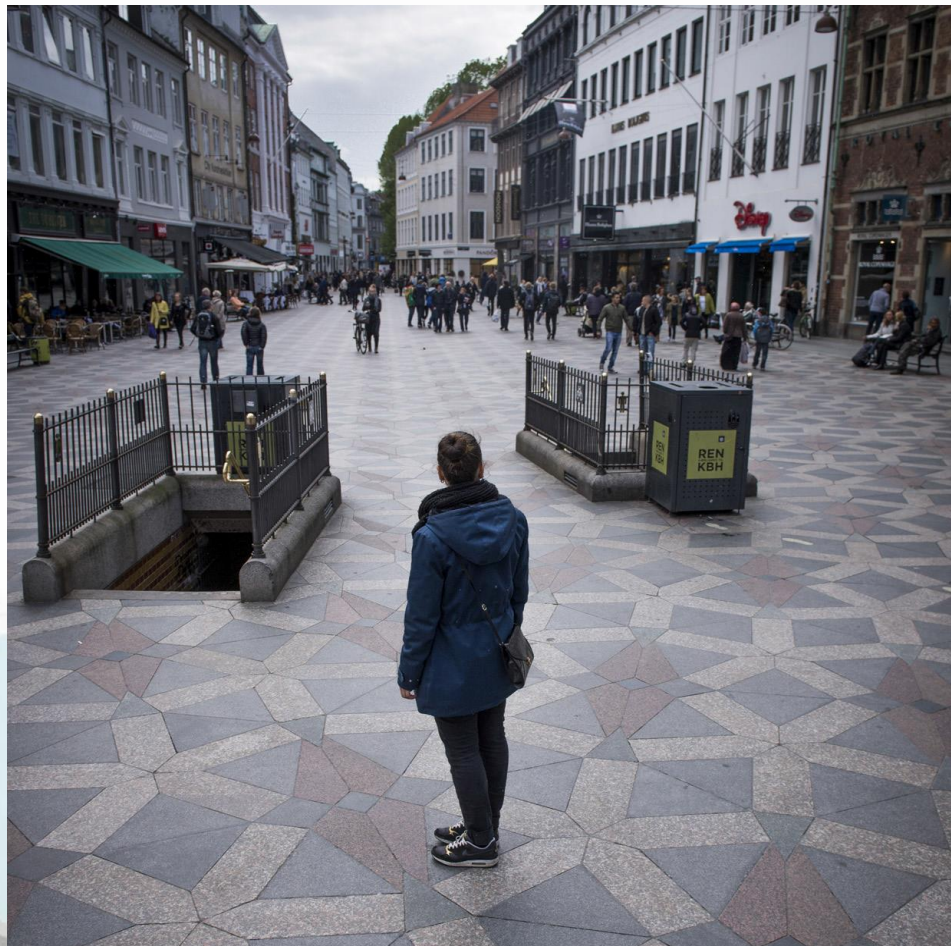


U-turn

Om forandring

Maja og Kristoffer

- vejen ud af forbrug



Hvad der virker (for Maja og Kristoffer)

- Der er brug for voksne, der tør tage snakken med de unge
- Forståelse for, at der altid er en god grund ... ofte mange af dem
- Opmærksomhed, bekræftelse, omsorg, anerkendelse
- Gentagende "forstyrrelser" - forandringer tager tid (og er ikke nødvendigvis nogle, som vi får lov at se)
- At "melde ud" til sit netværk
- Den menneskelige kontakt, er den der virker
 - At få en chance til
 - At ville være noget for nogen

Hvad kan være med til at skabe forandringer for unge med rusmiddelproblemer?

(Sid sammen i små grupper)



U-turn

Overvejelser om samtaler

Hvorfor kan det som fagperson være svært, at tale med unge om forbrug af rusmidler? (snak sammen to og to)

Vi kan frygte, at åbenheden misforstås som accept af brug af rusmidler

Vi kan frygte, at vi ikke lever op til de regler, krav og forventninger, som er til os som professionelle

Vi kan være i tvivl om, hvad vi kan gøre

Og hvorfor kan det være svært for unge at tale med fagpersoner om rusmidler? (Snak sammen to og to)

Negative erfaringer med at tale med voksne om rusmidler

Hvad koster sandheden? Frygt for konsekvenserne af åbenhed

Frygt for reaktionen – alle ønsker anerkendelse og ingen ønsker at blive set som et problem ("bliver de skuffede, vrede, chokerede, bekymrede...")

The logo consists of the text 'U-turn' in a white, lowercase, sans-serif font. The 'u' has a horizontal line extending to the left. The text is set against a solid black rectangular background.

u-turn

The background is a collage of images. It features a low-angle shot of a multi-story brick building with many windows, partially obscured by the bare, dark branches of trees. The sky is a pale, overcast grey. The entire image is overlaid with semi-transparent geometric shapes in shades of teal and orange. In the bottom left corner, there is a close-up, high-contrast image of a person's face, looking downwards.

Samtaleguiden og 4 samtaletrin

1. Åbning af
samtalen

2. Snakken om
trivsel – hele vejen
rundt

3. Snakken om
rusmidler – tilladelse
og nysgerrighed

4. At understøtte
forandring

At skabe et trygt rum

- Ben Furman: "Hvis man får skabt et trygt rum, så løser de problemerne selv"
- Ansvar for at rummet er trygt - så kan man kan være fortrolig.
- Hvor det er muligt at lægge facaden fra sig - turde være ærlig om sine følelser
- Stemning - balancere mellem det legende/det hyggelige og det seriøse
- Hvordan gør man rummet trygt? Det handler også om personlig "stil"

Trin 1

– åbning af samtalen

- Det trygge og rare rum
- Relationsarbejdet starter med det samme
- Start med noget positivt
- Rammerne for samtalen



Jeg troede jeg var gået forkert – det virkede slet ikke som et behandlingssted, men det var måske lidt fjollet at jeg blev budt på kaffe flere gange.

Ung 21 år, U-turns rådgivning

Hvad har I af erfaringer med at skabe det trygge rum?

Hvor den unge har lyst til at fortælle – også om ting der er vanskelige at tale om

Tænk gerne i stemning, de fysiske omgivelser, relation mm.



Trin 2

– snakken om trivsel: kom hele vejen rundt

”Jeg er interesseret i at høre lidt mere om, hvordan du har det? Hvad fylder mest i dit liv lige nu?”

”Hvad laver du i din fritid, når du ikke er i skole?”

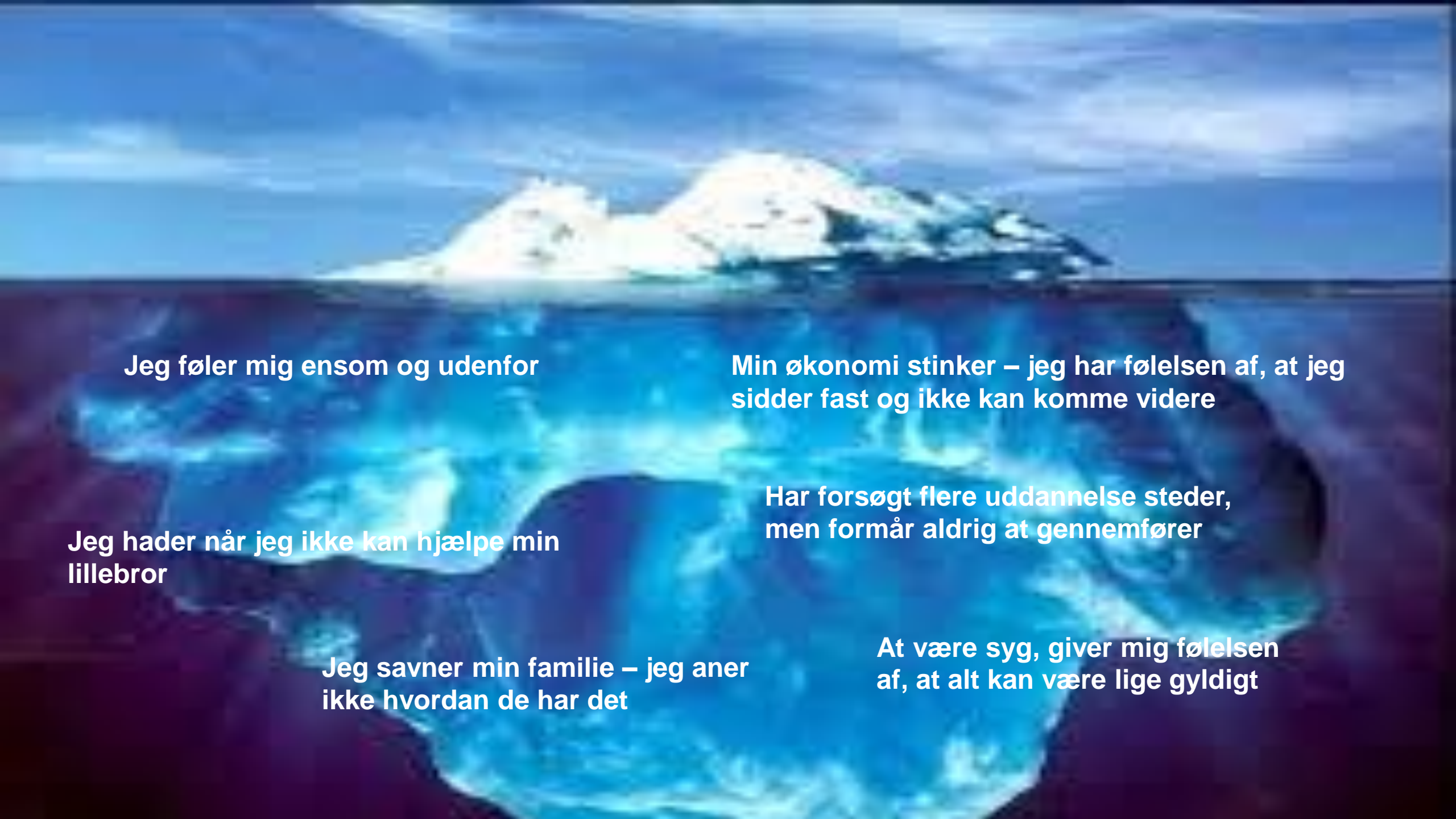
”Jeg kan se, at du har svært ved at komme i skole for tiden. Hvad handler det om?”

”Er du glad for skolen? Og hvordan har du det i klassen?”

”Vi skal jo også tale om hash, men lige nu vil jeg hellere hører hvordan du har det”

”Jeg tror ikke hun helt forstod mig og hvorfor hashen er så vigtig for mig – men det var rart at hun forsøgte at forstå”

- Ung 16 år, Ro på Rusen på en erhvervsskole



Jeg føler mig ensom og udenfor

Min økonomi stinker – jeg har følelsen af, at jeg sidder fast og ikke kan komme videre

Jeg hader når jeg ikke kan hjælpe min lillebror

Har forsøgt flere uddannelse steder, men formår aldrig at gennemfører

Jeg savner min familie – jeg aner ikke hvordan de har det

At være syg, giver mig følelsen af, at alt kan være lige gyldigt

Jeg vil være en bedre storebror – hvis jeg får overskud, kan jeg hjælpe ham

Jeg vil have kontakt til min familie igen

Jeg vil gerne have en uddannelse, men ved bare ikke hvilken

Jeg vil gerne i gang med at træne igen.

Jeg vil gerne have mit eget sted at bo – når jeg er klar



Trin 3

- Snakken om rusmidler: tilladelse og nysgerrighed

Start altid med tilladelse

"Du fortæller, at du har et stort hashforbrug – er det ok, at jeg spørger mere ind til det?"

"Jeg ved ikke, om du har et problem med dit forbrug, men måske kan vi blive klogere på det sammen?"

Nysgerrighed: lad den unge fortælle

"Hvordan prøvede du det første gang, hvem var det sammen med og hvad skete der?"

"I hvilke sammenhænge bruger du mest rusmidler i dag? Hvorfor i disse situationer, hvad giver det dig?"

"Hvordan ser en uge ud for dig? Hvor meget bliver det til på en typisk uge?"

Nysgerrighed - som værktøj

*Jeg ser hver samtale som en lille historie i sig selv.
om ressourcer og håb om forandring.
De skal i første samtale helst opleve, at de kan forandre
noget.”*

Ellen fra U-turns rådgivning

- Sæt den anden i centrum og indtag en neutral og nysgerrig holdning
- Hold egne meninger, synspunkter, kæpheste, gode råd og konklusioner tilbage
- Lyt efter hvad den anden er optaget af og stil spørgsmål til de svar du får
- Lyt for at forstå – ikke for at finde ud af hvad du skal sige
- Stil spørgsmål så den anden bliver klogere på egne tanker, producerer nye ideer og overvejelser

Nysgerrighed

– en øvelse: om kaffedrikning

To og to: Brug åbne spørgsmål til at udfolde historien om jeres kaffedrikning:

- "Jeg blev nysgerrig på dine erfaringer med kaffe – jeg håber at det er ok at jeg spørger lidt ind til det?"
- "Hvordan prøvede du første gang at drikke kaffe?"
- "Hvem lærte dig det?"
- "Hvad skete der?"
- "Hvordan ændrede dit forhold til kaffe sig med tiden?"
- "Hvordan ser det ud i dag – hvad giver kaffen dig i dag?"
- "Hvad er det bedste ved at drikke kaffe?"
- "Er der noget som generer dig ved din kaffedrikning?"

Lad være med at bekymre jer om hvorvidt I stiller lukkede spørgsmål eller får korte svar – bed blot om uddybelse:

- "Prøv at sige lidt mere om det?"



Eksternalisering

– *måde at tale om problemer på, der ikke skaber skam*

- Du *HAR* et problem, du *ER* ikke problemet
- Giv eventuelt problemet et navn – skaber afstand
- Tale om hvad problemet *GØR* ved personens liv – kan skabe lyst til at få problemet ud af livet (Gi' problemet et los i røven)
- Tale om hvad der gør problemet større og hvad der gør det mindre

Eksempel fra samtale om hash

T: Så når *tankerne og stressen* kommer – så er det at *hashen* går ind og hjælper med at gøre det hele lidt nemmere?

D: Ja, og med at glemme.

T: Ok, hvordan har du det med at det er *hashen* der hjælper dig?

D: Jeg har det egentligt fint nok med det. Men ikke sådan alligevel.

T: Hvordan kan det være?

D: Altså jeg vil jo gerne stoppe med at ryge også..

T: hvorfor egentligt? Altså lige nu så lyder det jo som om *hashen* faktisk hjælper dig. Så gør *den* også noget andet, siden du tænker at du gerne vil fjerne *din hjælper*?

D: Det er fordi man reagerer på en anden måde når man er skæv. Når man er skæv, så tænker man ikke så dybt på tingene. Man forstår det på en anden måde, når man ikke er skæv. Og det er også det, når man ryger, og når man ikke tænker tingene ordentligt igennem, ja så sker der heller ikke mere. Altså så sker der ikke mere i det kan man sige – i det man er i gang med.

T: Kan man sige, at det så er noget af det dårlige *hashen* gør ved dig? At *den* ligesom bremser dig?

D: Ja!

T: Hvad tænker du om at *hashen* gør det?

D: Det er selvfølgelig irriterende, altså det er jo derfor jeg gerne vil stoppe. Fordi den gør de ting.

T: Så det er noget det er vigtigt? Det med at være i bevægelse, ikke at stå stille?

D: Ja. Det er det i hvert fald for mig!

En anden måde at være nysgerrig på:



Fordele/ulempe skema



Sid sammen i grupper og lav fordele og ulempe omkring forbrug af hash – sæt jer i de unges sted

Få øje på fordele og ulemper

	Fordele 😊	Ulemper ☹️
hash rygning (Nutid - erfaring)	<p>1</p> <p><i>"De unge, jeg tidligere har talt med, har haft mange forskellige gode grunde til at bruge rusmidler, og jeg er nysgerrig efter at høre dine... Er det ok?"</i></p> <p><i>"Hvad er det fedeste ved at ryge hash? Er der andet, som du er særligt glad for ved det?"</i></p> <p><i>"Hvornår vil du nødtigt undvære stofferne? Hvorfor det?"</i></p>	<p>2</p> <p><i>"Er der også noget dårligt ved at ryge hash?"</i></p> <p><i>"Er der forskel på den virkning, du får nu, kontra da du startede?"</i></p> <p><i>"Nogle unge har fortalt mig, at det er sværere at følge med i undervisningen, at det er blevet svært at koncentrere sig – har du oplevet det?"</i></p> <p><i>"Har du oplevet andre, der fik problemer? Hvad gjorde rusmidlerne ved dem?"</i></p>
Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid - hypotese)	<p>4</p> <p><i>"Hvis vi legede med tanken, at det lykkedes dig at stoppe – hvad ville så blive anderledes i dit liv?"</i></p> <p><i>"Hvad ville du kunne, som du ikke kan nu?"</i></p> <p><i>"Hvad ville, andre som kender dig godt, lægge mærke til af forandringer?"</i></p>	<p>3</p> <p><i>"Hvis vi legede med tanken, at du ville stoppe eller ryge mindre – hvad ville så blive det sværeste ved det?"</i></p> <p><i>Har du prøvet at stoppe før – hvilke udfordringer oplevede du?"</i></p> <p><i>"Hvilke udfordringer vil du skulle kæmpe mest med nu?"</i></p>

"Når du ser på det på den her måde, hvad tænker du så?"

Trin 4

- At understøtte forandring

Unge der vil forandring:

- Kan mødes med anerkendelse af deres lyst til forandring
- Kan hjælpes til at styrke historien om, at de gerne vil noget andet
- Kan hjælpes til at se gevinster ved forandringer
- Kan hjælpes til at se muligheder og løsninger
- Kan hjælpes til at se de små skridt, sætte delmål og starte en forandringsproces

Inspiration til samtaler



Konkrete værktøjer fra samtaleguiden

Huskekort

Hashlog (Kryds af indtil næste samtale)

Opgave til næste gang

Fodboldbanen

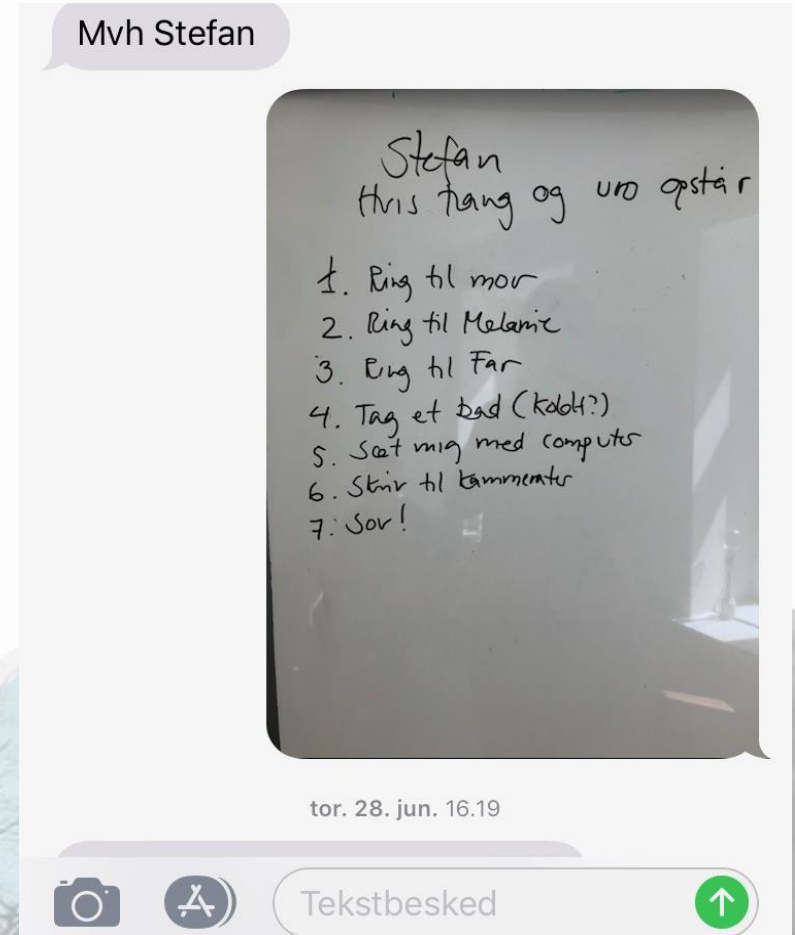
Drømmeøvelsen

Samtaleguide (som fælles 3.)

Huskekort

fra tavle til kort

SMS



Til egen opsamling

Nedskriv 2-3 pointer fra samtaleguidens 4 trin – gerne som pointer du vil bruge i din hverdag:

Tak for i dag 😊





U-turn

Nuuk marts 2020 – Dag 3

- om unge og hash

Opsamling fra i går

Noget I har undret jer over?

Noget I blev særligt optaget af?

U-turn

Forældre/pårørende inddragelse

Hvorfor er det vigtigt at inddrage forældre/pårørende?

Et helhedsorienteret perspektiv på unges brug af rusmidler betyder at:

- Den unges brug af rusmidler kan ikke adskilles fra de relationer og kontekster de indgår i
- Det er svært at skabe forandringer alene når man er ung
- Den unge har brug for blivende "hjælpere"

Når vi 'bliver nødt til' at inddrage forældre

Ulemper – ved at inddrage forældre	Fordele – ved at inddrage forældre
<p>1) "Hvad er det, du frygter, der kunne ske ved at dine forældre får det at vide?"</p> <p>"Hvad tænker du der vil ske hvis ...?"</p>	<p>2) "Hvordan påvirker det dig, at skulle holde det skjult?"</p> <p>"Hvis vi legede med tanken om, at vi kunne få dem til at tage det på en god måde – kunne der så være nogle fordele for dig, ved at vi får talt med dem?"</p>

Forældresamtaler, hvor den unge deltager

Etablering af tryk ramme

Tydelig kontekstafklaring

Hvad koster sandheden

Formen og tilladelse til at styre



Samtale med forældrene alene

Bare sig mig hvad jeg skal gøre... jeg har prøvet alt"

Handling: Hvad har de forsøgt at gøre?

Hensigt: Hvad håbede de på, at det ville medføre?

Effekt: Hvad skete der konkret?

Sammenligne hensigten med effekt: Kom der det ud af det som de ønskede?

Nye handlinger: Hvad kunne du gøre i stedet? Lede efter undtagelser og tidligere succeser mv

Gode råd fra forældre til forældre

”Spørg åbent til den unges liv og tanker om livet”

”Tænk på dit kropssprog”

”Lyt, og forsøg at forstå det store billede”

”Drop sarkastiske eller ’smarte’ tilbagemeldinger”

”Vent og hold din impuls til at afbryde tilbage”

”Vær empatisk og forsøg at ’stå i den unges sko’ ”

”Træd ud af ’fix it mode’ ”

”Husk at mennesker skal forstås – før de kan forstyrres ”

Til egen opsamling

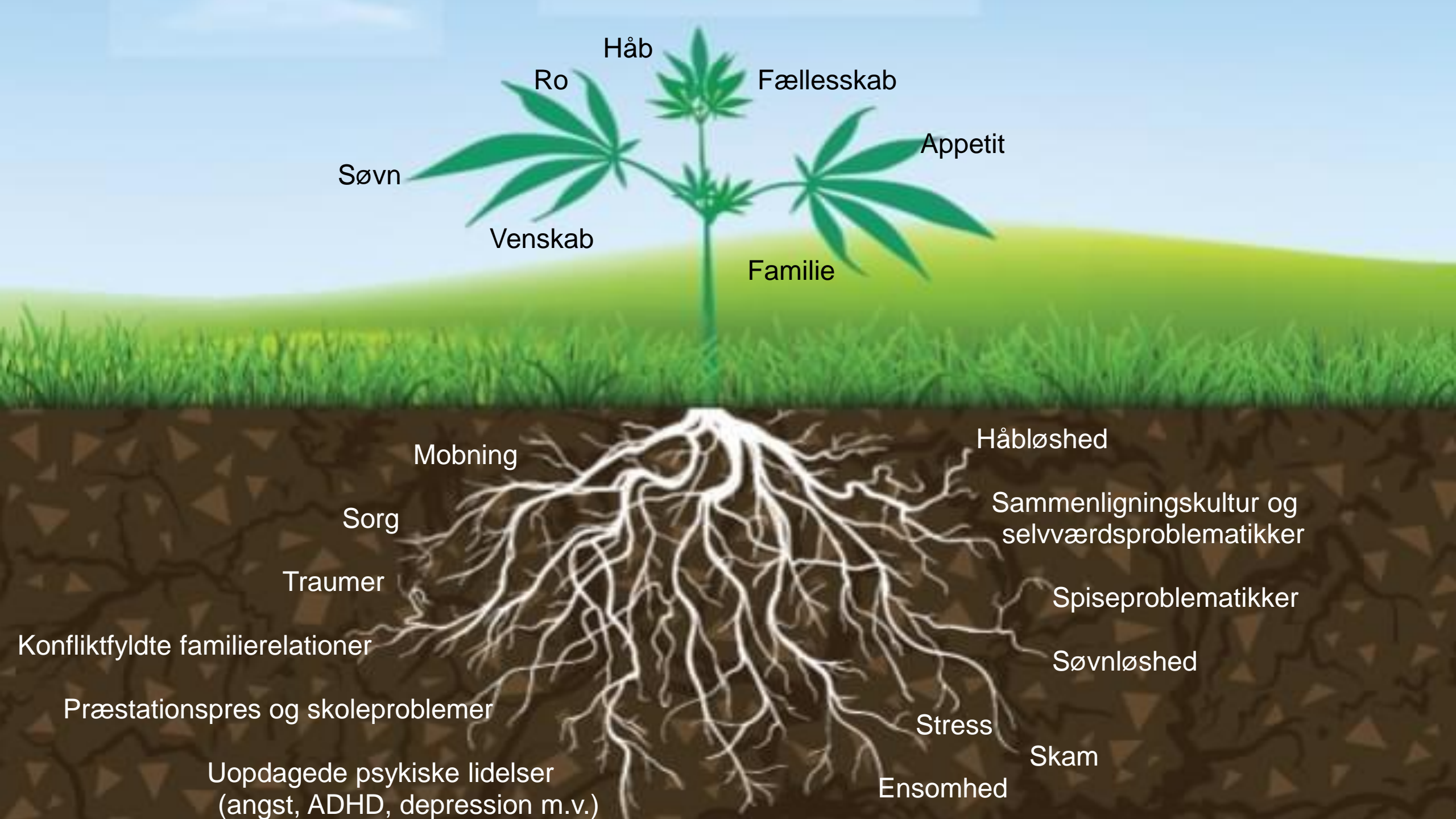
Nedskriv 2-3 væsentlige pointer omkring arbejdet med de yngste og arbejdet med forældre:

A young man with dark hair and a beard is shown in profile, looking downwards with a thoughtful expression. The background is a composite image featuring a multi-story brick building and bare tree branches. The image is overlaid with semi-transparent geometric shapes in shades of teal and orange. The text 'U-turn' is in a white, stylized font on a black rectangular background in the top left.

U-turn

Noget om værdier

- og om at finde frem til hvad der er
betydningsfuldt for den unge



Rus-MIDDEL

Alene ----- Sammen

Ikke følende ----- Kærlig/omsorgsfuld

Ligeglad ----- Interessere/nysgerrig

"Ikke eksisterende" ----- Levende

Øvelse: Hvor kommer værdierne fra?

- Vi forsøger, at fortykne den foretrukne identitetsfortælling ved at undersøge hvor i den unges liv værdierne dukker op og hvilken betydning de har.

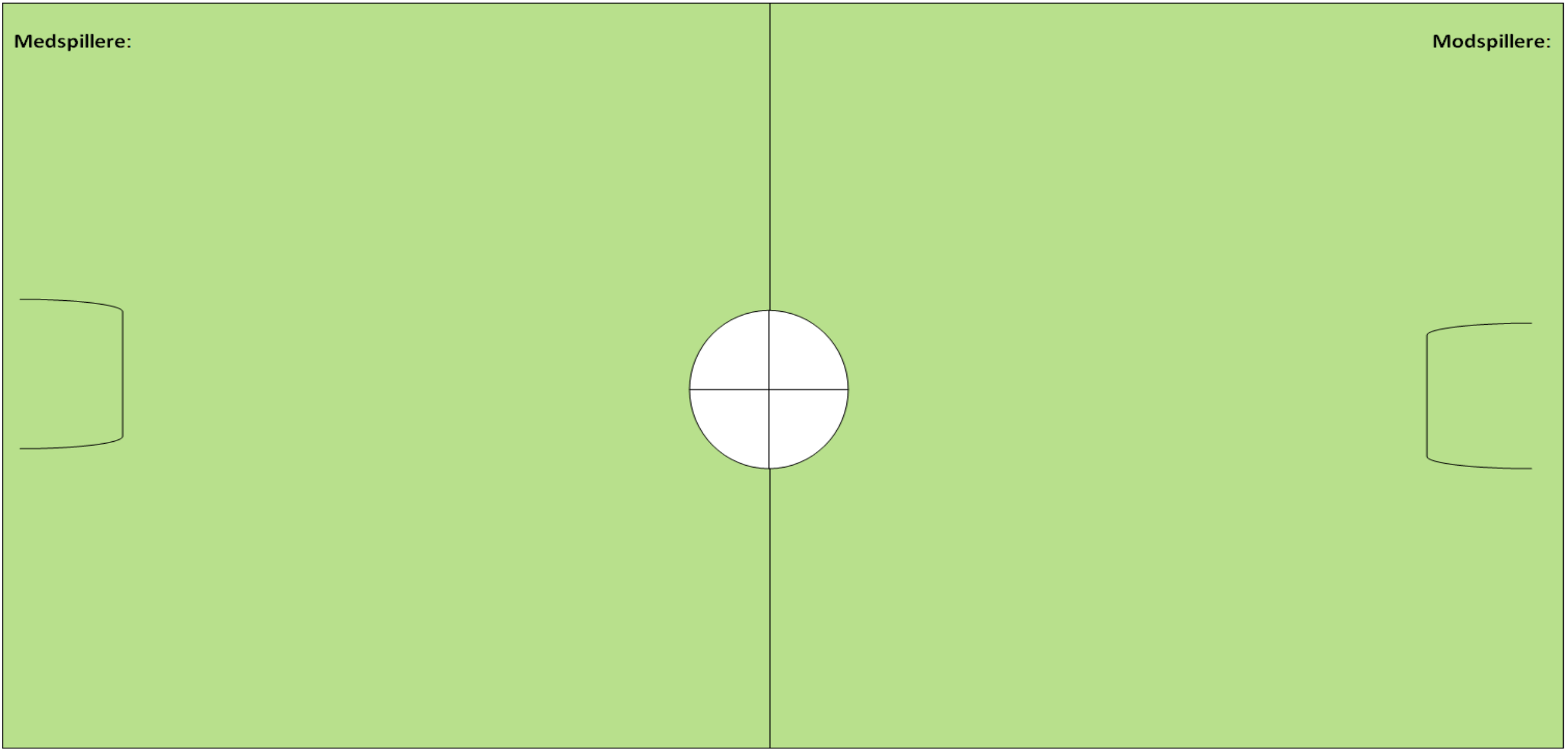
Opsamling på øvelse





U-turn

Flere samtaleøvelser i eksterne sprog



Medspillere:

Modspillere:

Medspillere:

På den ene side vil jeg gerne have lov at ryge hash og på den anden side vil jeg gerne holde op.

Min uddannelse og Badminton – Det hjælper at have noget godt at lave, som jeg kan lide og som jeg er god til.

Mit lave selvværd - jeg er begyndt at lægge mærke til at hashen fastholder mit lave selvværd – det vil jeg gerne ændre.

Samtaler med min psykolog og U-turn

Mine forældre – Især min far. Han er mit store forbillede. Jeg ryger aldrig når jeg er hjemme hos mine forældre.

Succes på Tinder – Ønsket om at få en kæreste motivere mig til at holde op med at ryge. Pigerne gider ikke have en der ryger hash hele dagen.

Modspillere:

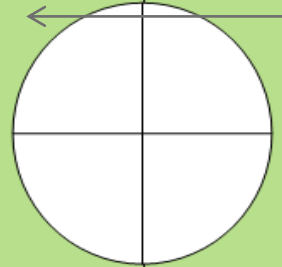
Mange års rygning og mange års nederlagsfølelse

Min depression og selvmordstanker – Når jeg har det rigtig dårligt, så ved jeg hashen hjælper til at stoppe de dårlige tanker.

Mit lave selvværd – Jeg ryger når jeg har det dårligt

”Den nihilistiske væg” – Det er en sovepude, som hashen udnytter

Den nemme adgang til hashen – Det tager aldrig mere end 10 minutter at skaffe



Spørgsmål til medspiller siden	Spørgsmål til modspiller siden	Andre spørgsmål
<p><i>Hvem er med på dit hold i kampen?"</i></p> <p><i>"Hvem er dine stærkeste medspillere på holdet?"</i></p> <p><i>(f.eks. den mest handlekraftige eller den stabile der altid vil være der for dig</i></p> <p><i>– måske din vilje eller tålmodighed eller en du stoler på?)</i></p> <p><i>"Hvad kan du gøre for at styrke dit hold?"</i></p> <p><i>"Har du nogle på bænken, som du kunne tænke dig at skifte ind?"</i></p> <p><i>Hvilke værdier og holdningen er vigtige på dit hold?"</i></p> <p><i>"Hvad kan være med til at svække modspillerne</i></p>	<p><i>Hvem tænker du er den stærkeste angriber - f.eks. den betydning hashen har</i></p> <p><i>"Hvem er du oppe imod?" Fællesskaber, selvmedicinering, vaner, andet?</i></p> <p><i>"Hvad svækker dine medspillere?"</i></p> <p><i>"Hvad gør det svært for dig, at vinde kampen?"</i></p> <p><i>"Hvilke værdier står modstanderen for?"</i></p>	<p><i>Er der en træner? I fald, hvad er dennes rolle?</i></p> <p><i>Står der nogle klar til at blive skiftet ind? - f.eks. nogle du mangler at fortælle du ønsker om hjælp?</i></p> <p><i>Hvad står kampen? Er du foran eller bagud og hvor lang tid har du igen til at vinde kampen?</i></p> <p><i>Hvad skal der ske for at du kommer foran/bagud?</i></p> <p><i>Er der en dommer?</i></p> <p><i>Hvem er tilskuere? Kan disse måske bruges som medspillere nu, eller på et andet tidspunkt? En kommende uddannelse eller andet du drømmer om?</i></p>

HEJ Hash
NU har vi efterhånden
VÆRET gode venner i 5 år jeg ville
ØNSKE DU var lettere at SLIPPE dig, DU har
VÆRET med TIL både godt og ONDT. Men
NU er jeg på vej DERTIL hvor
Jeg GODT vil SKILLES og VISE
hvem der bestemmer
MOD Lyserne TIDER
PHILIP.

Afrunding og evaluering

Kommentarer til dagene, eller er der noget du tager særligt med dig?