

# At styre samtalen mod forandring

Refleksioner, der frembringer forandringsudsagn kan bygges op på denne måde:

1. Du vil nødig undvære... og derfor ønsker du/overvejer du/gør du dig tanker om/vil du gerne...
2. Du vil nødig miste... og derfor ønsker du/overvejer du/ vil du gerne ...
3. Du vil nødig risikere, og derfor...
4. Du frygter at..., og derfor...
5. Du er bange for at miste... og derfor håber du...
6. Du ønsker virkelig at... og det er derfor du har besluttet dig for...
7. Det kan ikke længere fortsætte på denne måde, og derfor...
8. Konsekvenserne er blevet for store og derfor...
9. Du ser nu at prisen er blevet for stor, og derfor har du besluttet dig for/vil du nu ...
10. Du har slidt og kæmpet længe nok, og derfor er tiden inde til at...

## 1. At blive gammel

### Frembring og styrk:

De drømme borgeren gerne vil nå  
De ting og de personer borgeren sætter stor pris på  
De værdier borgeren gerne vil give videre  
Håb og tiltro til at forandringen kan lykkes

### Emnerne kunne fx være:

Pensionsopsparing  
Økonomi  
De begrænsninger der naturligt kommer med alderen  
Sygdom/sundhed

*"Hvad tænker du, vil være svært ved at blive gammel?"*

*"Ensomhed/tab – mange tænker på at det med at blive gammelt er også at blive ensom"*

*"Hvad vil du gerne huskes for?"*

*"Hvordan sikrer man bedst muligt sin alderdom?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, tidslinje, dialooglekort, genogram

### 2. Venner og socialt liv

#### Frembring og styrk:

Håb og ideer til socialt netværk uden brug af rusmidler  
De ting borgeren sætter stor pris på  
De personer og det netværk, som borgeren kan se sig selv i  
Lysten til at give og få i samværet med andre

#### Emnerne kunne fx være:

Fritidsinteresser, alene eller sammen  
Frivilligt arbejde  
Venner før behandlingsstart - venner nu – venner i fremtiden  
Venskaber gennem livet (livsvidner), nye venner, kolleger, naboer, netværk

*"Er alkohol /hash/spil en del af det?"*

*"Er man kun sammen, hvis der er alkohol/hash?"*

*"Er det at mødes, festlige lejligheder/weekender forbundet med alkohol/røg?"*

*"Har det ændret sig? Hvis ja, på hvilken måde?"*

*"Er du bange for at miste venner/tilknytning?"*

*"Hvad kan man sige til venner, ift. et ophør eller reduktion?"*

*"Hvad er vigtigt ift. vennerne?"*

*"Hvad er et venskab?"*

*"Er alkohol /hash/spil en del af det?"*

*"Er man kun sammen, hvis der er alkohol/hash?"*

*"Er det at mødes, festlige lejligheder/weekender forbundet med alkohol/røg?"*

*"Har det ændret sig? Hvis ja, på hvilken måde?"*

*"Er du bange for at miste venner/tilknytning?"*

*"Hvilke relationer/netværk er betydningsfulde for dig?"*

*"Hvorfor er de vigtige for dig?"*

*"Hvad giver nærvær til andre dig?"*

*"Hvordan vil du beskrive din venner?"*

*"Hvordan er I sammen?"*

*"Hvad er I sammen omkring?"*

*"Hvad og hvem vil du nødtigt undvære?"*

*"Hvad kan du lettest undvære?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialooglekort

### 3. Familierelationer

#### Frembring og styrk:

## Materiale til emner fra happiness

Håb og ideer til hvordan familien kan opleve større fællesskab  
Lyst til mere værdifuldt samvær  
De ting borgeren sætter pris på i familien  
De sunde måder at være far/mor på  
Måder at italesætte brugen af alkohol/hash/spil  
Måder at italesætte, hvad brugen af alkohol/hash/spil, gør ved andre i familien

### Emnerne kunne fx være:

Traditioner  
Skyld og skam  
At tie  
At vend den anden kind til  
Roller  
Ansvar  
Fred og frygt  
At hjælpe  
At bagtale  
At undertrykke  
At tilpasse  
At gå på kompromis  
At brænde inde

*"Hvordan ser din livslinje ud?"*

*"Hvordan voksede du op?"*

*"Hvordan vil du beskrive din familie?"*

*"Hvad er kendetegnende for din familie?"*

*"Hvilke lighedspunkter er der på den måde du har familie nu og den måde du voksede op på?"*

*"Hvilke traditioner og mønstre har du taget med dig?"*

*"Er der noget du ønsker at gøre anderledes?"*

*"Hvis andre skulle beskrive din familie, hvilke ord ville de så bruge?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, vredestragt, problem og løsninger  
overlevelsstrategier, skyld og skam, genogram

## 4. Kærlighed og hengivenhed

### Frembring og styrk:

Håb og ideer til hvordan parret kan opleve større trivsel/glæde  
Fælles værdier  
Styrk værdifuldt samvær  
Måder at italesætte brugen af alkohol/hash/spil  
Måder at italesætte, hvad brugen af alkohol/hash/spil, gør ved den anden part

### Emnerne kunne fx være:

Kærlighed og hengivenhed til familie, venner, kæreste, børn, kæledyr

Ensomhed og fællesskab  
Savn  
Længsel  
Overlevelsestrategier  
Skyld og skam  
Roller  
Nærhed  
Grænser  
At føle sig accepteret, accepteret og elsket for den man er

*"Hvem er du tættest på?"*  
*"Hvad er særligt ved dette forhold?"*  
*"Hvad er tilstede her?"*  
*"Hvad har du brug for?"*  
*"Hvad savner du?"*  
*"Hvad giver du?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, vredestragt, overlevelsestrategier, personlighedsmodel, problem og løsninger, skyld og skam

### 5. Tøj og ting

#### Frembring og styrk:

Hvilken værdi tøj og ting har for borgeren?

#### Emnerne kunne fx være:

At have råd til  
Begrænsninger  
Muligheder  
Værdsættelse

*"Hvordan står det til mht. tøj og ting?"*  
*"Hvad er vigtigt for dig mht. tøj og ting?"*  
*"Er der tilstrækkelig råd til det?"*  
*"Er der noget du gerne vil ændre på?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, problem og løsninger

### 6. Frihed

#### Frembring og styrk:

Borgens autonomi

#### Emnerne kunne fx være:

Følelsen af at være fri til at vælge  
Oplevelsen af reel valgmulighed

## Materiale til emner fra happiness

At kunne mærke glæden ved selv at kunne bestemme

*"Hvad betyder ordet frihed for dig?"*

*"I hvilken grad vægter du frihed?"*

*"Hvad sker der med dig, hvis du mærker/mister friheden?"*

*"Har du situationer i dit liv, hvor din frihed indskrænkes – og hvad gør det ved dig?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialoolekort

### 7. Fritid og sjov

#### Frembring og styrk:

Initiativ og glæde

#### Emnerne kunne fx være:

Venner

Hobbyer

Sport

At røre sig (endorfiner)

Berøring (oxytocin)

At yde og nyde

Frisk luft

Natur

Dyr

Slappe af

*"Hvad giver dig energi?"*

*"Alene eller sammen med andre?"*

*"Hvad giver det dig at være med andre?"*

*"Hvad giver det dig at være alene?"*

*"Hvad savner du?"*

*"Hvad giver dig ro?"*

*"Hvilken plads har alkohol?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialoolekort

### 8. Personlig sikkerhed og tryghed

#### Frembring og styrk:

Borgerens egen oplevelse af sikkerhed og tryghed

#### Emnerne kunne fx være:

Rusmidlers påvirkning på sikkerhed og tryghed

Behov

Frygt

## Materiale til emner fra happiness

Anerkendt og respekteret for den man er  
Økonomisk og materialistisk  
Hjem – at høre til  
At vide sig sikker

*"Hvad får dig til at føle dig sikker og tryk?"*

*"Hvad sker der når du føler dig utryk?"*

Hjælpeværktøjer: Vredestragt, overlevelsesstrategier, skyld og skam

### 9. Arbejde

#### Frembring og styrk:

Borgerens identitet på arbejdsmarkedet  
Borgerens rolle og værdi  
Borgens ressourcer

#### Emnerne kunne fx være:

At stå op hver morgen til og have en funktion  
At noget kører på rutinen/struktur  
At høre til  
At lave noget meningsfuldt  
At være en del af noget større  
Når man har et arbejde, får man også fri

Arbejdsglæde  
Arbejdsløshed  
Kammeratskab og fællesskab  
Ansvar  
Sikkerhed  
Økonomi  
Status

*"Hvordan passer arbejde og rusmidler sammen?"*

*"Hvordan passer arbejde og rusmidler ikke sammen?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

### 10. Hverdag

#### Frembring og styrk:

Strukturen og vanerne i en hverdag uden rusmidler  
Alle fordelene ved at ædru/røgfri  
Påskønnelsen i de små og indholdsrige ting i hverdagen

### Emnerne kunne fx være:

Rutiner  
Regelmæssighed  
Daglige gøremål  
Indhold  
Ansvar  
Stress  
For meget og for lidt  
Balance  
Alene eller med andre  
Hænger det sammen  
Struktur  
Brug for timeout  
Mestring  
Lede og fordele  
Forventninger

*"Hvad er det aller bedste ved din hverdag?"*

*"Hvad ønsker du mere af?"*

Hjælpeværktøjer: Vredestragt, overlevelsestrategier, forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialogkort, skyld og skam

## 11. At kunne hjælpe familien

### Frembring og styrk:

Borgerens identitet som familiemedlem  
Borgerens rolle i familie  
Borgerens ressourcer

### Emnerne kunne fx være:

Ansvar  
Forventninger  
Pres  
Muligheden for at sige fra  
Fællesskab  
Tillid  
Familie bånd- og traditioner  
At dele glæder og sorger

*"Vil du beskrive din familie med dine ord?"*

*"Hvis andre skulle beskrive din familie, hvad ville de så sige?"*

*"Hvordan kan du forestille dig, at du kan hjælpe din familie?"*

*"Hvordan passer dine ressourcer til din families forventninger?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsestrategier, skyld og skam

### 12. Hvor jeg bor

#### Frembring og styrk:

Borgerens netværk, hvor rusmidler ikke er en fast del  
Borgerens mulighed for et hjem

#### Emnerne kunne fx være:

Følelse af at høre/være hjemme  
Tryghed  
Plads fysisk og psykisk  
Økonomi  
Eje/leje/fast/midlertidig  
Balancen mellem at være sammen og alene  
Drikkekultur  
Rusmiddelkultur  
Regler/overtrædelse af regler  
Sundt/usundt

*"Hvilken betydning har dit hjem/by/bolig/område for dig?"*

*"Hvad sætter du pris på ved det?"*

*"Hvordan ønsker jeg at bo i fremtiden?"*

*"Hvad skal være tilstede, for at du har et trygt og godt hjem?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsestrategier, skyld og skam

### 13. Penge og finansiel sikkerhed

#### Frembring og styrk:

Borgerens indsigt i, hvilke økonomiske fordele der er ved ophør af rusmidler

#### Emnerne kunne fx være:

Begrænsninger  
Bekymringer  
Ansvar  
Hjælp

*"Hvad gør økonomien ved dig?"*

*"Hvad gør økonomien ved din identitet?"*

*"Hvad er dine ønsker og drømme fremadrettet?"*

*"Hvordan påvirker økonomien din rolle som...?"*



Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

### 14. Sundhed og seksuel sundhed

#### Frembring og styrk:

De fordele borgeren vil kunne opnå ved et ophør af rusmidler

#### Emnerne kunne fx være:

Kendskab til egne grænser

Signaler

Tryghed

Overgreb

Krænkelser

Tillid(sbrud)

*"Bliver grænserne og behovene signaleret tydeligt nok?"*

*"Er helbredet og sundheden som ønsket?"*

*"Er der noget der ønskes anderledes?"*

*"Hvordan har det ændret sig gennem tiden?"*

*"Hvor ønsker jeg det anderledes?"*

*"Hvordan sættes grænser?"*

*"Hvordan opfattes de af andre?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

### 15. Træning og styrke

#### Frembring og styrk:

Borgerens lyst til at være aktiv og de oplevelser der følger med

#### Emnerne kunne fx være:

Gør det dig høj

Giver det styrke

Det er du ikke vant til

Det er ikke muligt

*"Hvad forhindrer dig?"*

*"Hvad er i vejen?"*

*"Hvordan kan det også lade sig gøre?"*

*"Hvad kan gevinsten være?"*

*"Og hvordan ville det kunne påvirke...?"*

*"Hvad for noget træning kunne du forestille dig?"*

*"Hvordan kan du bedst få det flettet ind i din hverdag?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt

### 16. Stress og angst

#### Frembring og styrk:

Borgerens mere stabile psyke efter ophør af rusmidler

#### Emnerne kunne fx være:

Hæmmer  
Styrer, tager over  
Påvirker  
Spærret inde i egen krop og egne tanker  
Tankemylder  
Tristhed  
Søvnbesvær  
Isolation  
Ensomhed  
Udelukker fællesskab  
Dulmer og går væk med...

*"Hvilke situationer oplever du momenter uden stress og angst?"*

*"Hvilke situationer udløser stress/angst?"*

*"Hvordan ville dit liv være uden stress/angst?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

### 17. Uddannelse og skole

#### Frembring og styrk:

Borgerens ønsker om og lyst til uddannelse

Borgerens mulighed for at kunne forbedre koncentration og indlæring, ved et ændret forbrug af rusmidler

#### Emnerne kunne fx være:

Koncentration  
Ressourcer  
Muligheder  
Traditioner  
Tryghed  
Drømme  
Økonomi  
Flytte/rejse

Ordblindhed  
Identitet  
Værdi

Hvilken betydning har det for dig?  
Bliver dine kompetencer udnyttet?  
Er der nye muligheder du ikke endnu har afprøvet?  
Hvordan lærer du bedst?  
Hvad vil denne vej komme til at betyde for dig og dit liv generelt?  
Hvad kunne du ønske dig?  
Hvordan kunne det evt. opnås?

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger

### 18. Søvn

#### Frembring og styrk:

Borgerens ønsker/behov for en bedre søvnrytme

#### Emnerne kunne fx være:

Regelmæssig  
Søvnmønster  
Overskud  
Koncentration  
Humør  
Effektivitet  
Trivsel  
Energier

*"Hvor mange timeres søvn får du?"*

*"Hvad påvirker?"*

*"Hvordan er dit søvnmønster?"*

*"Får du tilstrækkeligt med søvn?"*

*"Føler du dig frisk og udhvilet?"*

*"Hvad forhindrer?"*

*"Hvad vil du kunne præstere, hvis du havde en god søvnrytme?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsestrategier

### 19. Religion

#### Frembring og styrk:

Borgerens motiver til at leve i bedst mulig overensstemmelse

**Emnerne kunne fx være:**

At høre til  
Fællesskab  
Familie  
Traditioner  
Tryghed/utryghed  
Tilgivelse

*"Hvilken betydning har det for dig?"*

*"Hvad giver det dig?"*

*"Hvordan kan det være en støtte for dig i den kommende tid?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

### 20. Vrede og diskussioner

**Frembring og styrk:**

Borgerens indsigt i, hvordan følelser som vrede kan håndteres/reguleres på andre måder end med rusmidler

**Emnerne kunne fx være:**

Konflikter  
Overlevelsesstrategier  
Håndtering  
Mønstre  
Rolle  
Vold  
Aggression  
Værdi

*"Hvem påvirker det ellers?"*

*"Hvad ønsker du anderledes?"*

*"Hvordan kommer det til udtryk?"*

*"Hvad ville du ønske anderledes?"*

*"Hvordan påvirker det dig og...?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam, overlevelsesstrategier

### 21. Humør og selvværd

**Frembring og styrk:**

Borgerens ressourcer  
Nye muligheder, hvor rusmidler ikke er indblandet

**Emnerne kunne fx være:**

Glæde  
Følelser  
Selvværd  
Identitet  
At være lykkelig

*"Hvad påvirker dit humør?"*  
*"Hvordan forstår du selvværd?"*  
*"Hvordan ser det ud på en skala?"*  
*"Hvordan har det set ud gennem tiden?"*  
*"Hvordan påvirker det...?"*  
*"Hvordan oplever andre det?"*  
*"Hvad ønsker du fremadrettet?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam, overlevelsesstrategier, personlighedsmodel

**22. Spiritualitet****Frembring og styrk:**

Borgerens spiritualitet, hvis det giver mening ift. forandringen

**Emnerne kunne fx være:**

Ro/uro  
Glæde  
Retning i livet  
Værdier  
Håb / Tro  
Drømme  
Energi / Overskud  
Selvindsigt  
Livssyn

*"Hvilken betydning har det for dig?"*  
*"Hvordan kan det være en støtte for dig i den kommende tid?"*  
*"Forhindrer det dig i noget?"*

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam