



U-turn

Maj 2018

Om Unge og Hash

Sussi Sciuto og Carina Abel Gjaldbæk

Program dag 1:

Unge og hash

Kort om U-turn og Ro på Rusen

Metoden i få overskrifter

Ungdomskulturen og rusmidler

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

Program dag 2:

Forældre/pårørende samarbejde/samtaler

Samtalen med unge om rusmidler

U-turn

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

Ro På Rusen

- En afdeling i U-turn
- En udgående indsats på Ungdomsuddannelse, grundskoler og beskæftigelsescenter
- Et tilbud om op til 10 anonyme samtaler
- Et tilbud om sparring og kurser til undervisere og vejledere
- Et tilbud om grupperådgivning/klassedialoger
- Tilbuddene er placeret der hvor de unge er i hverdagen

Skolerne er vores samarbejdspartnere

At skolerne bliver bedre til at "spotte" de unge, der mistrives

At skolerne tør tage snakken om et muligt rusmiddel-forbrug – på en anerkende måde

At skolerne er afklaret om, hvad de gør f.eks med en viden eller bekymring om et forbrug

At skolerne ved, hvilke muligheder der er for de unge og at vejen dertil er så let som mulig

U-turns metoder er funderet i...



**Systemiske, narrative og
løsningsorienterede tilgange
m.m.**

... og er fleksible og feedbackorienterede

Vi bestræber os på...

- De skal føle sig velkomne
- De skal føle sig trygge og godt tilpas
- Så vi møder dem der, hvor de føler sig godt tilpas
- Vi har fokus på deres ressourcer, succeser, håb og drømme
- Vi er åbne og nysgerrige på, hvordan de ser livet
 - men vi **vil** også noget med dem
- Vi sætter ikke folk i kasser

Vores budskaber

Rusmidler er én del af unges liv – ikke hele deres liv

Der er altid fordele og ulemper forbundet ved at bruge rusmidler

Den unge er ekspert på sit eget liv

En god relation med den unge understøtter forandring

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

Hvor i Grønland kommer I fra?

Hvilke muligheder har I for at tale med unge om rusmidler?



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.

Forventninger og forhåbninger

1. Til indhold
2. Til undervisere
3. Til hinanden
4. Har I nogle forbehold / noget I gerne vil undgå / bekymring

U-turn

Ungdomskultur

Maja og Kristoffer

- begyndelsen på et forbrug



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

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”
- Oplevelse af ufarlighed



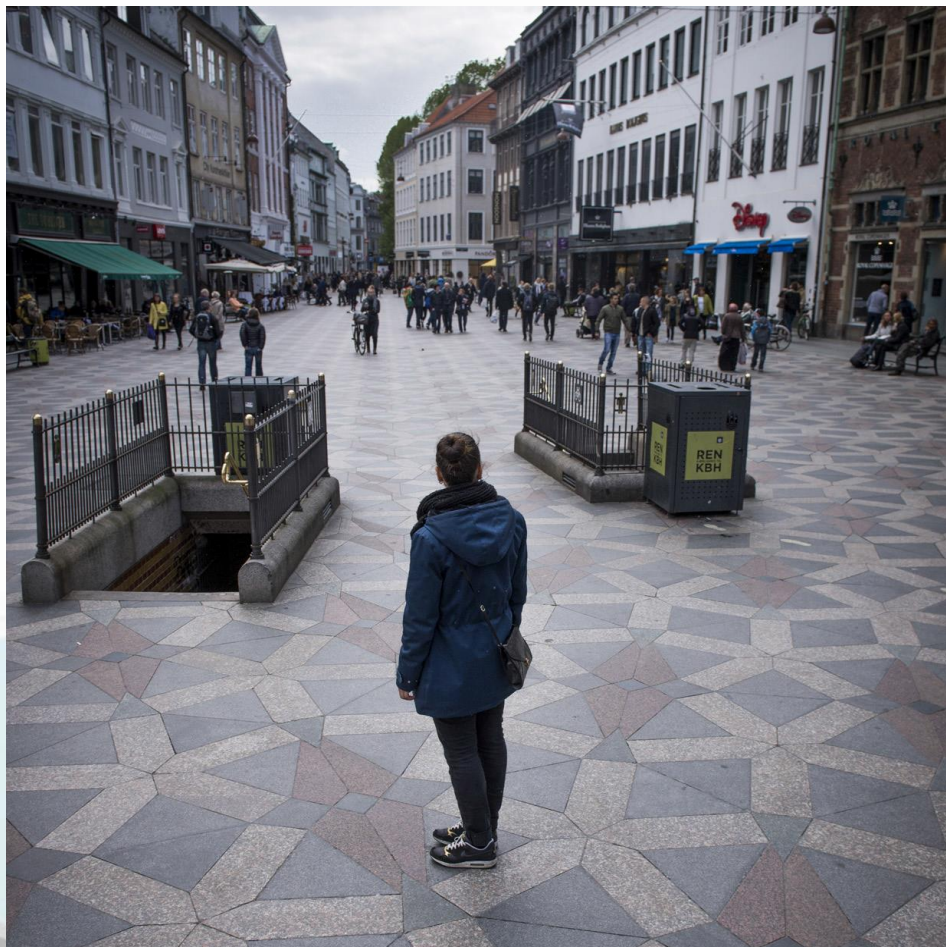
U-turn

Forståelse af unge og rusmidler

Del 1: Rusmidler som én del af unges liv

Maja og Kristoffer

- når forbruget bliver problematisk



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 (Majas ultimatum)
- ”Hjælper” til at glemme andre problemer

Hvordan oplever I, at forbrug af hash og andre problemer hænger sammen?

Trivsel og rusmidler

'Hønen eller ægget':

Når vi ser en kombination af stofbrug og trivselsproblemer, er der ofte tvivl om hvad der kom først.

Mistrives den unge fordi, den unge har et forbrug af rusmidler, eller bruger den unge rusmidler fordi den unge mistrives

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.

Onde cirkler

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

Mistrivsel og hashforbrug



Mistrivsel og hashforbrug

HASH

uopdaget psykisk lidelse (angst, adhd, depression mv.)

indenfor eller udenfor fællesskab – frygt for ensomhed

kærester og seksualitet

usikkerhed

pengemangel

søvnmangel

dårlig kost

konflikter med forældre

fremtid, håbløshed og svære valg

skole, lektier og krav

MISTRIVSEL

The logo consists of the text 'U-turn' in a white, lowercase, sans-serif font. The 'U' is stylized with a horizontal line extending from its base. The text is set against a solid black rectangular background.

u-turn

Forståelse af unge og rusmidler

Del 2: Viden om hash og problematisk forbrug



U-turn

TIPS om hash..

TIPSKUPONEN

13

1. Hvor længe har man brugt cannabis? 1: 1000 år X: 2000 år 2: 3000 år	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I hvilket europæisk land har 15-16-årige det største forbrug af cannabis i Europa? 1: Danmark X: Italien 2: Frankrig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvilken type cannabis har størst risiko for at give angstanfald og hashpsykose 1: Hash X: Pot 2: Skunk	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cannabis gør det sværere at huske? 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hash gør dig mere kreativ 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Man bliver sløv af at ryge cannabis 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cannabis hjælper mod angst 1: ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fremmer cannabis muskelvækst ved styrketræning? 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cannabis hjælper mod søvnproblemer 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hvor længe kan cannabis være om at blive udskilt af kroppen? 1: 2-4 dage X: 2-4 uger 2: 6-10 uger	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Man kan få fysiske abstinenser når man stopper med at ryge hash 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cannabis er mere farligt end alkohol 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cannabis dæmper ubehagelige tanker og følelser 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Holdnavn:

Cannabis

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol





<https://www.youtube.com/watch?v=6U8XARojnBM>

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.

Hjerne færdigheder

Hukommelse



Abstrakt tænkning

Sprog og ord

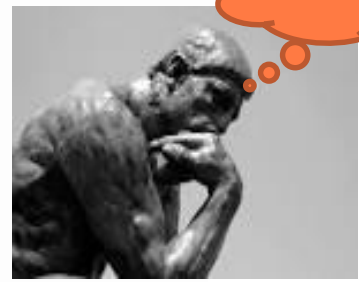
Opmærksomhed og koncentration



Planlægning

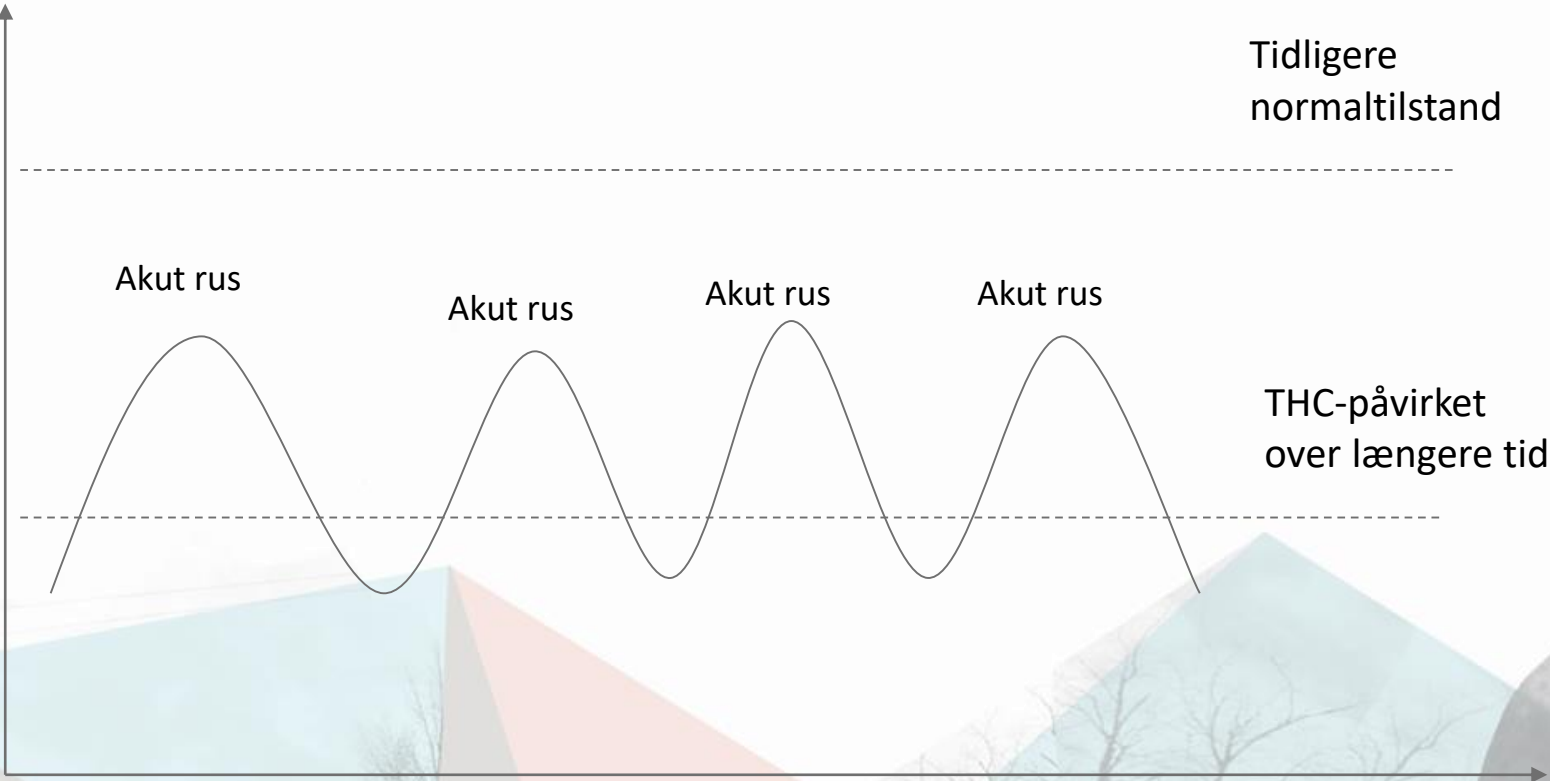


Kreativitet og fordybelse

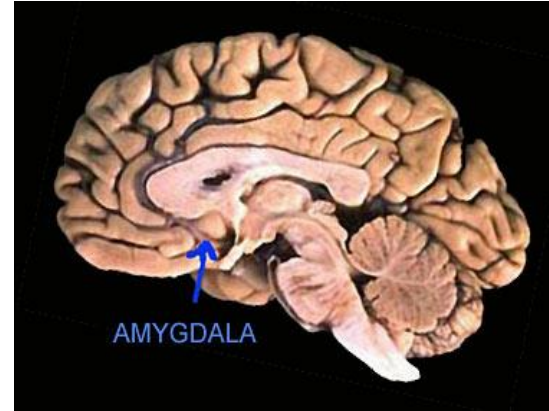


Cannabis og energi

Psykisk energimæssigt niveau



Cannabis og angst

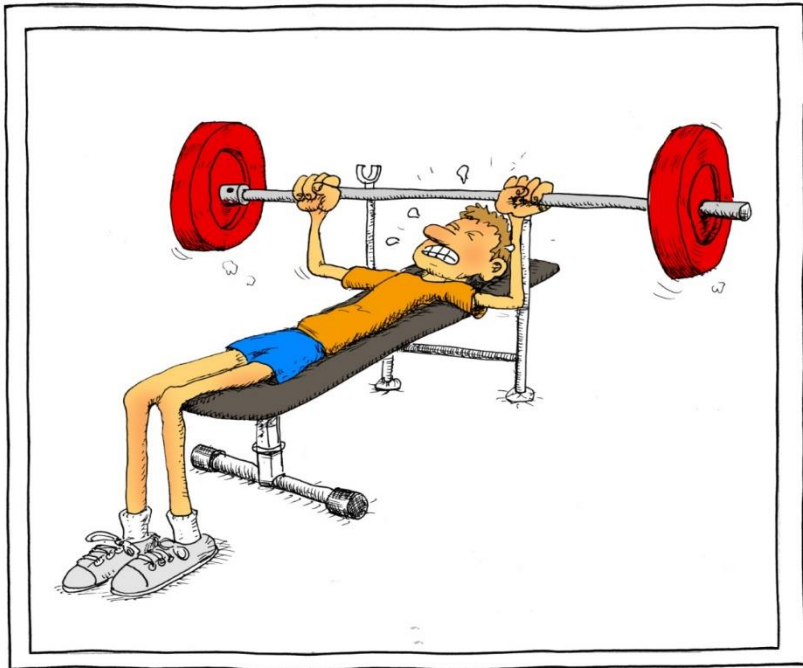


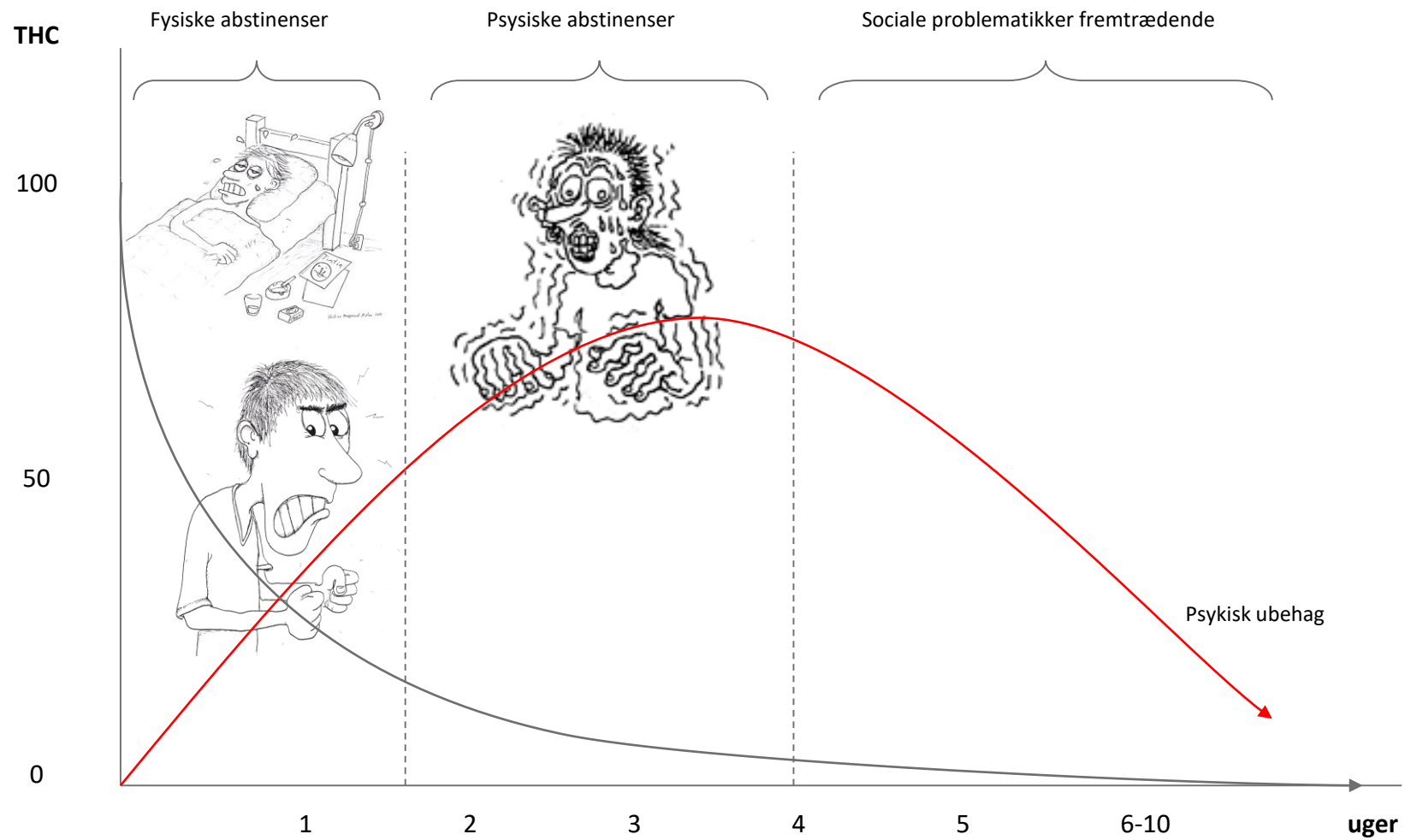
Unge som oplever angst, oplever ofte en symptomlættelse ved rygning af cannabis

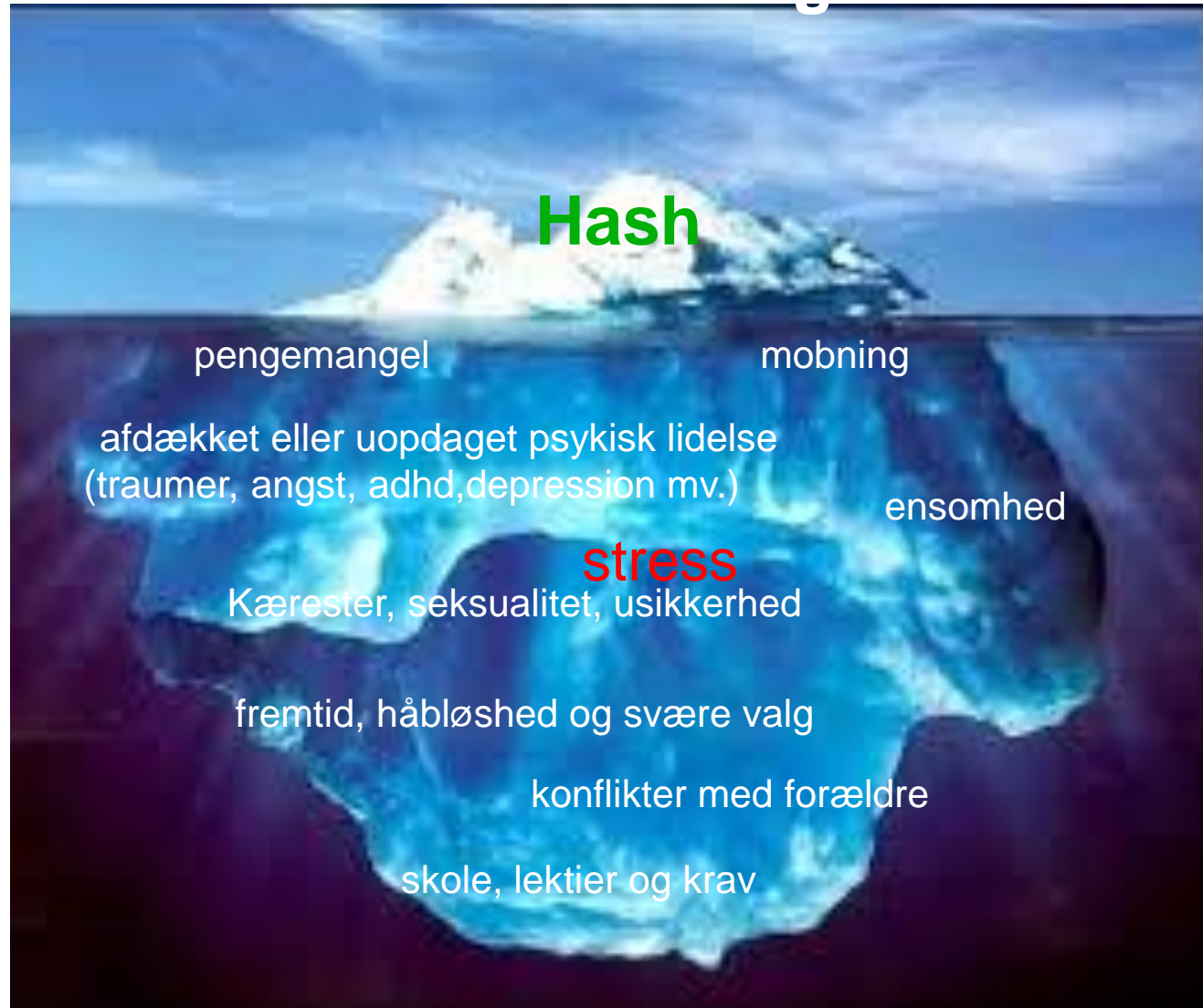
Dæmper i første omgang angst og stress, men nedregulerer med tiden antallet af receptorer og derved hjernens egen evne til selv at håndtere disse følelser.

Med tiden aftager cannabis effekt og cannabisrygere oplever ofte stigende angst og stress – særligt ved rygeophør.

Cannabis og kroppens hormoner







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

Mistrivsel og problematisk rusmiddelforbrug

<p>Den unge kan:</p> <ul style="list-style-type: none">- skifte venskabsgruppe- isolere sig og virke ensom eller ked af det- ses i grupper, hvor rusmidler er samlingspunktet- have venner der udtrykker bekymring- hænge ud i et kriminelt miljø	<p>Den unge kan:</p> <ul style="list-style-type: none">- være fraværende og have mange sygedage- mangle engagement ift. tidligere gøremål- have svært ved at overholde aftaler- have kort lunte og have svært ved at kontrollere sin vrede- virke ked af det og opgivende f.eks. ift. fremtiden- opgive tidligere fritidsinteresser	<p>Den unge kan:</p> <ul style="list-style-type: none">- have mangelfuld personlig hygiejne- have snøvlende tale og påvirkede øjne- have væggtab og evt. ændring i spisevaner- være usædvanlig træt og mangle overskud- have uro og svært ved at sidde stille	<p>Den unge kan:</p> <ul style="list-style-type: none">- ofte låne penge eller mangle penge- være hemmelighedsfuld omkring færden- virke trist i hverdagene og live op i weekenderne- tale meget om rusmidler
--	---	--	---

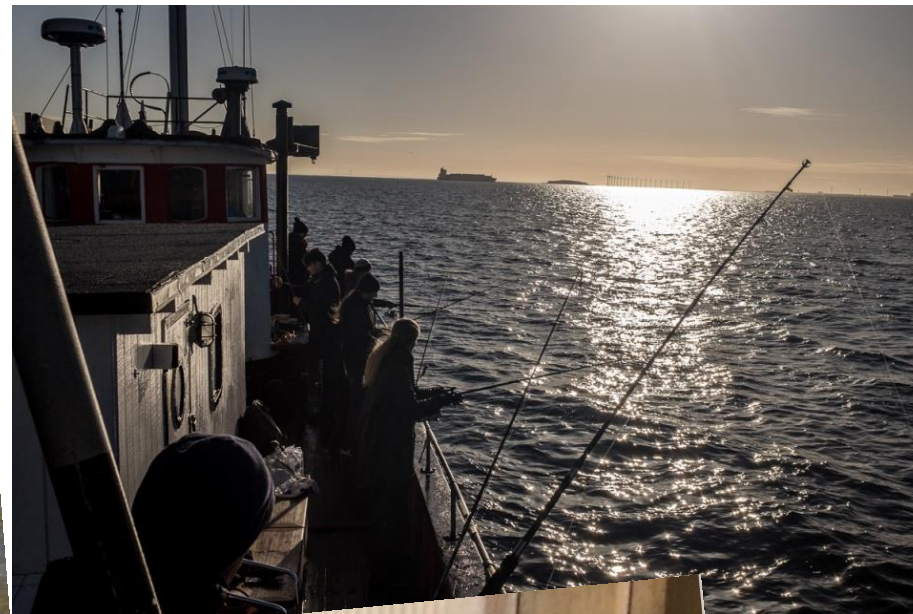
De helt unge

Særligt fokus når den unge, udover et stort forbrug af rusmidler:

- Har påbegyndt sit rusmiddelforbrug tidligt (debutalder under 15 år)
- Primært bruger rusmidlerne alene
- Er ensom/oplever social isolation
- Oplever angstanfald og har symptomer på depression
- Har psykotiske symptomer som hallucinationer eller vrangforestillinger
- Viser tegn på alvorlige trivselsproblemer (f.eks. oplever mobning)
- Bor med misbrugende forældre

Nye fortællinger begynder ikke kun i samtalen

U-FURN



Tak for i dag 😊 Spørgsmål ?

U-turn

Ullisat maj 2018

Om Unge og Hash

Opsamling på i går

- Spørgsmål til i går?
- Noget I har undret jer over?
- Noget I blev særligt optaget af?
- Noget vi skal være opmærksomme på i dag?

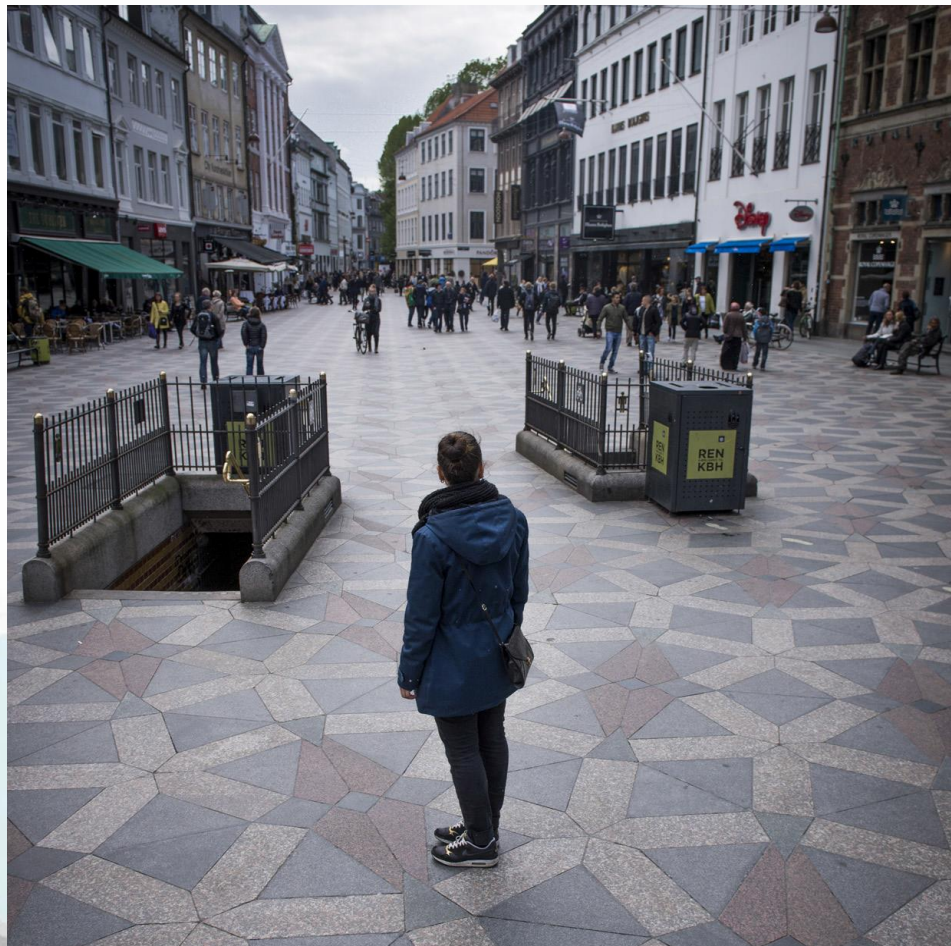


U-turn

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 et problematisk forbrug af rusmidler?

Hvorfor er det vigtigt at inddrage forældre/pårørende

Et helhedsorienteret perspektiv på unges brug af rusmidler

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"

Position som facilitator

Etablering af tryk ramme:

- Værdsættende fokus på den unge – *konkrete eksempler fra kontakten med den unge*

Tydelig kontekstafklaring:

- ”Formålet med denne samtale er”, tid ,hvem har ønsket mm.

Hvad koster sandheden:

- ”Min erfaring er, at mange unge har svært ved at tale helt åbent og ærligt, når de frygter forældres reaktion” (frygt for at forældre bliver kedede af det, vrede eller skuffede over dem)
- ”Hvad koster sandheden hos jer, hvis vi legede med tanken, at Jonas for eksempel fortalte, at han røg mere hash end I vidste? – hvad ville der så ske, hvordan ville I reagere?”

Formen og tilladelse til at styre:

- ”Jeg plejer at have gode erfaringer med at gøre det på denne måde...”
- ”Interviewer jer en af gangen, mens den anden kan lytte – er det ok med jer?”
- ”Det er let at komme til at glemme undervejs – håber at det er ok, hvis jeg stopper jer hvis?”

Samtale med forældrene alene

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

Handling: Hvad har de forsøgt at gøre?

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

Effekt: Hvad skete der konkret?

(cirkulære spørgsmål – hvad gjorde du? Hvordan reagerede din søn? Hvordan reagerede du så? Hvordan tror du, din søn opfattede det du gjorde? Kunne det også opfattes på andre måde? osv.)

Sammenligne intentionen 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

Når vi 'bliver nødt til' at inddrage forældre

Mulig kontekst: *"Jeg står i et dilemma, som jeg håber du vil hjælpe mig med.*

Jeg skal orientere dine forældre på grund af min bekymring og vil gerne have dine råd om, hvordan vi kan gøre det på en måde, som du er tryk ved og som kan hjælpe dig"

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, 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>

- "Jeg har gode erfaringer med at tale med forældre – så de tager det på en god måde – ofte reagerer forældre på en anden måde, når der er en tredjepart med" "Jeg plejer at"
- "Du kender dine forældre bedst – hvordan tror du, vi bedst taler med dem om ..?"

Hvad fungerer godt for tiden?

Hvad udfordrer/bekymrer jer?

Hvordan ønsker I det skal være/hvad skal I gøre mere af?
(Mål)

Far og mor:

Skændes mindre
Spiser aftensmad sammen
Siger godnat

Far og mor:

Fortsat skænderier om penge
Kommer senere hjem end aftalt /glemmer aftaler
Går ud om aftenen for at ryge
Tager ikke hensyn til lillesøster

Jonas:

Spørger ikke hele tiden til min hashrygning
Skændes mindre
Komme op om morgenen
Mine venner må komme på besøg

Jonas:

Stoler ikke på mig
Blander sig i hvad jeg laver når jeg er ude

Færre skænderier
Overholde aftaler
Ikke komme hjem og være skæv
Mere tillid til hinanden

Hvad aftaler vi? (Eks. hvad skal I begynde at gøre eller gøre mere af?)	Hvorfor har vi aftalt det? (Hvad er målet med det)	Hvem
Gå en tur rundt om huset hvis jeg bliver vred	Vi skal tale sammen når vi ikke er vrede	Far
Ikke komme hjem og være synligt skæv	Undgå at lillesøster bliver utryg	Jonas
Komme hjem til aftalt tid eller ringe/sms hvis jeg bliver lidt forsinket	Tilliden tilbage	Jonas
Stole på det Jonas fortæller mig	Tillid tilbage	Mor

Dato for næste møde: Den 3/9 -2017

Et kig i bakspejlet

Interview med en tidligere ung og forældre



U-turn

Forudsætninger for samtaler

Hvorfor kan det være svært, at tale med unge om forbrug af rusmidler?

Tal sammen 2 og 2

Hvad kan gøre det svært at snakke om rusmidler?

For de unge

- 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...”)

For de professionelle

- 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

U-turn

Samtaleguiden og 4 samtaletrin

Når den unge savner motivation

Når den unge føler sig splittet

Når den unge er forandringsklar

Den unge ser ikke sit forbrug som problematisk og har derfor ikke gjort sig de store overvejelser om at skære ned eller stoppe sit forbrug

Den unge ser sit forbrug som delvist problematisk og har måske overvejet at skære ned eller stoppe sit forbrug

Den unge ser sit forbrug som problematisk og ønsker at skære ned eller stoppe sit forbrug

Fokus i samtalen kan være på relationsdannelse og på at skabe tillid og forståelse. Fokus på dagligdagen og den unges situation

Fokus i samtalen kan være på at styrke den unges motivation for at skære ned eller stoppe. Som en hjælp til afklaring kan man hjælpe den unge til at se fordele/ulemper ved forbrug

Fokus i samtalen kan være at finde konkrete veje til at skære ned eller stoppe, og hjælpe den unge til skære ned eller stoppe, samt styrke den unges positive selvfortælling

1. Åbning af samtalen

2. Snakken om trivsel
– hele vejen rundt

3. Snakken om
rusmidler – tilladelse
og nysgerrighed

4. At understøtte
forandring

Trin 1 af samtalen

– åbning af samtalen

- Det trygge og rare rum
- Start med noget positivt
- Kontekstafklaring
- Sandhedens pris

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 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”

Forstå og Forstyrre



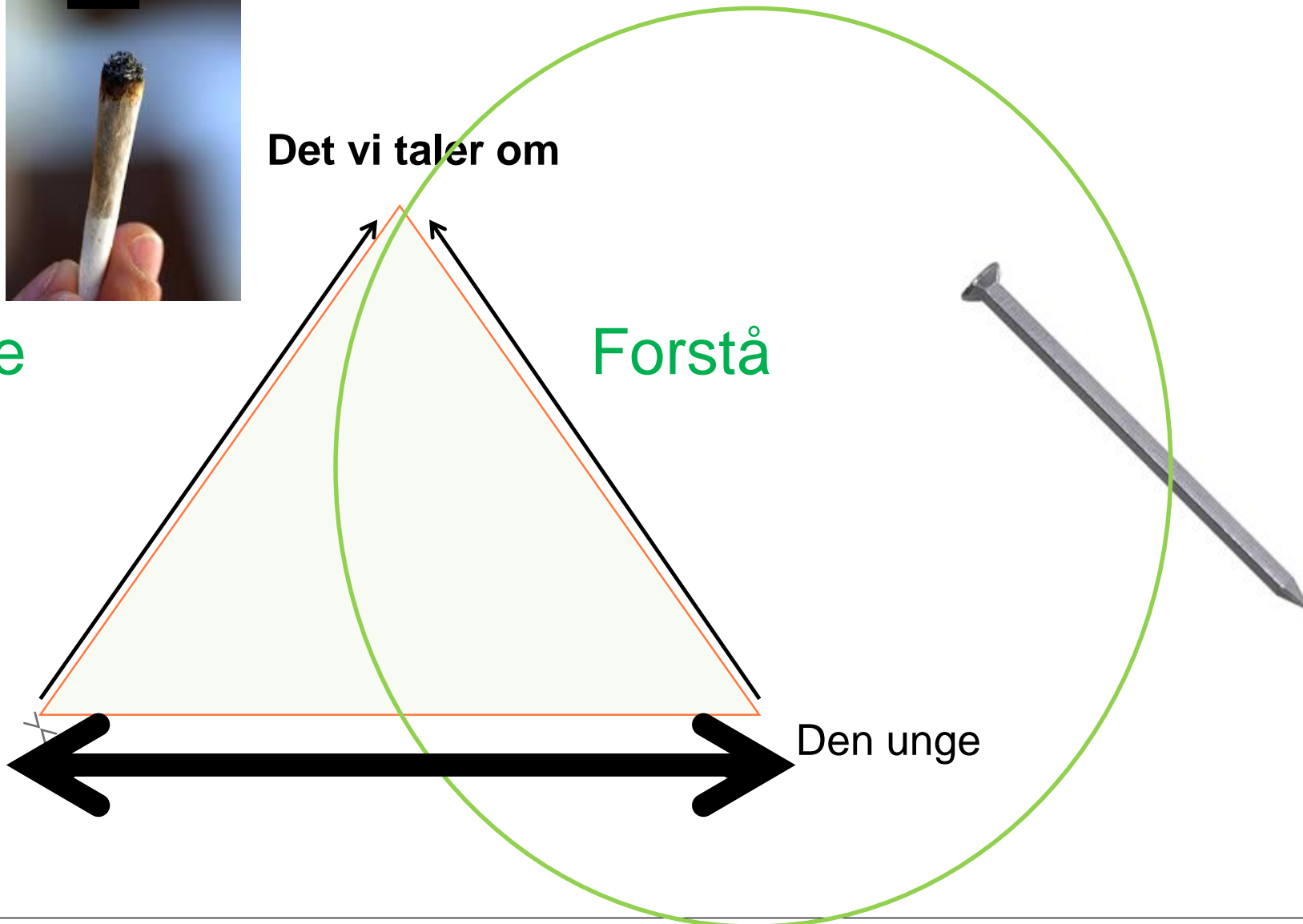
Det vi taler om

Forstyrre

Forstå

Mig

Den unge





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

- 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?"

Færdigheder, 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 blive du skulle kæmpe mest med nu?"</i></p>

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

FORDELE ved hash

- det er hyggeligt
- det får mig til at slappe af
- hjælper en til at lukke ned for tankestrøm
- man tænker "fuck det" om problemer
- kommer væk fra virkeligheden
- det hjælper mig til at sove
- jeg kan bedre fokusere (på fx film)
- ellers keder jeg mig
- jeg griner mere
- jeg bliver mere på!

ULEMPER ved hash

- jeg glemmer ting/aftaler
- bliver stenet - magter ikke ting (fx skole)
- tænker kun på hash – gør ikke ting jeg gerne vil
- vil kun være sammen med folk hvis vi skal ryge
- har skubbet mange folk væk
- min familie kan ikke lide at jeg ryger
- lyver om at jeg ryger
- man føler lidt man skuffer andre
- bliver dårligere til at koncentrere
- bruger mange penge (kriminalitet)

ULEMPER ved *ikke* at ryge

- svært i starten – tænker meget på at ryge
- kræver energi
- søvnproblemer
- mareridt
- tankemylder
- hvis alle venner ryger kan man ikke være en del af fællesskabet
- hvad skal man lave?
- svært at finde ro, svært ved at slappe af
- man får damp når man stopper!

FORDELE ved *ikke* at ryge

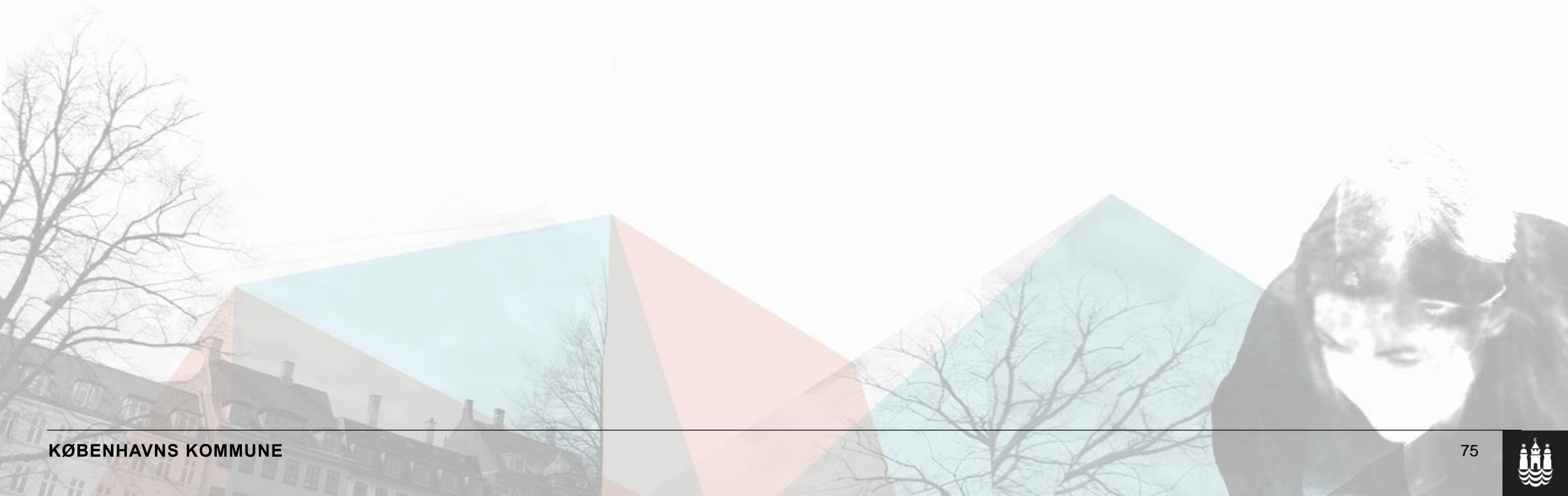
- jeg husker flere ting
- får mere energi – får mere lyst til at lave ting
- jeg bliver mindre nervøs/tænker mindre over om jeg gør og siger ”det rigtige”
- min træning bliver bedre
- jeg er mere frisk om morgenen
- familie bliver stolte og glade
- ikke noget der styrer mig
- kan gøre ting uden at tænke på at ryge
- problemer virker mindre

INSEKT/INDIVIDETS FORDELE/ULEMPER

	Fordele 😊	Ulemper ☹️
Ved hashrygning (Nutid - erfaring)	1	2
Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid - hypotese)	4	3

”Når du ser på det på denne måde, hvad tænker du så om ...?”

EVT. en øvelse om fordele/ulempe



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

Mål

- Have 1 røgfri dag og resten af dagene kun ryge før kl. 20.00
- Måske fortælle personalet, hvordan de støtter mig bedst. Hvis jeg orker det
- Få overblik over hvor meget jeg ryger
- Gøre noget der gør mig glad

Hvorfor

- Fordi jeg har et ønske om at få kontrol og ryge mindre
- Synes hashen gør det svært at komme op
- Har brug for at vide hvor meget jeg ryger for at kunne mærke en reducere
- Jeg vil gerne hjælpe min lillebror
- Fordi jeg bedre kan lide mig selv som en der ikke ryger hash.

Hvad hvis

- Skal jeg huske at trangen tager 7 minutter.
- Huske at RG60 vil hjælpe mig og at jeg kan ringe til Bente
- Skal jeg huske hvorfor det er vigtigt for mig (og min lillebror)
- Skal jeg huske, at det handler ikke om farten, men om at komme frem - se de ting der er forandret
- Skal jeg lave aftaler med de venner, der ikke ryger hash

Hashlog

(Kryds af indtil næste samtale)

Generelle opmærksomheder i samtalen

Stil dine spørgsmål alt efter hvad de unge svarer og læg mærke til, om de giver sig tid til at tænke over det, du siger.

Stop op undervejs: Sikre at det der bliver talt om, er det væsentligste

Evaluering af samtalen: Fokus på hvordan den unge synes, samtalen har været.

Til næste gang: Efter refleksion, samt igangsætning af nye tanker/handlinger hos den unge

U-turn

Afrunding

Inspiration til samtaler



Spørgsmålsbank

Sid alene i 5 minutter og nedskriv spørgsmål du kunne stille til de unge

- på baggrund af det du har hørt de sidste 2 dage

(Vi samler dem ind og sender efterfølgende til jer)

Afrunding og evaluering

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