



U-turn

Nuuk april 2019

# Om Unge og Hash

Louise L.H. Venset og Kristian H. Kofod

# Program dag 1:

Unge og hash

Kort om U-turn

Metoden i få overskrifter

Ungdomskulturen og rusmidler

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

Hvad kan skabe forandringer



## Program dag 2:

De yngste (14 – 18 årige) - Særlige opmærksomheder

Forældre/pårørende samarbejde/samtaler

Samtalen med unge om rusmidler



# 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*

# U-turns udgående funktioner

- Ro På Rusen
  - En udgående indsats på Ungdomsuddannelser
  - Tilbud om op til 10 anonyme samtaler
  - Sparring og kurser til undervisere og vejledere
  - Grupperådgivning/klassedialoger
  - Tilbuddene er placeret der hvor de unge er i hverdagen
- Grundskoleindsats
  - Målrettede indsatser i folkeskolen, hvor der er problemer med rusmidler
- Udgående rådgivning og konsulentarbejde



# Skolerne er vores samarbejdspartnere

Personalet bliver bedre til at "spotte" de unge, der mistrives

Skolerne tør tage snakken om et muligt rusmiddel-forbrug på en anerkende måde

Skolerne ved, hvad de gør f.eks. med en viden eller bekymring om et forbrug

Skolerne ved, hvilke muligheder der er for de unge

*...faktisk mange af de samme ting som ligger i Nøglepersonsuddannelsen*

# Flere billeder af U-turn

# Billeder af nogle unge



Hvor i Grønland kommer I fra?

Hvad arbejder I med?

Hvordan møder I rusmiddelproblemer i jeres arbejde?



# Forventninger til dagene

Hvad vil I gerne have ud af de næste to dage?

# 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*



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.

# 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

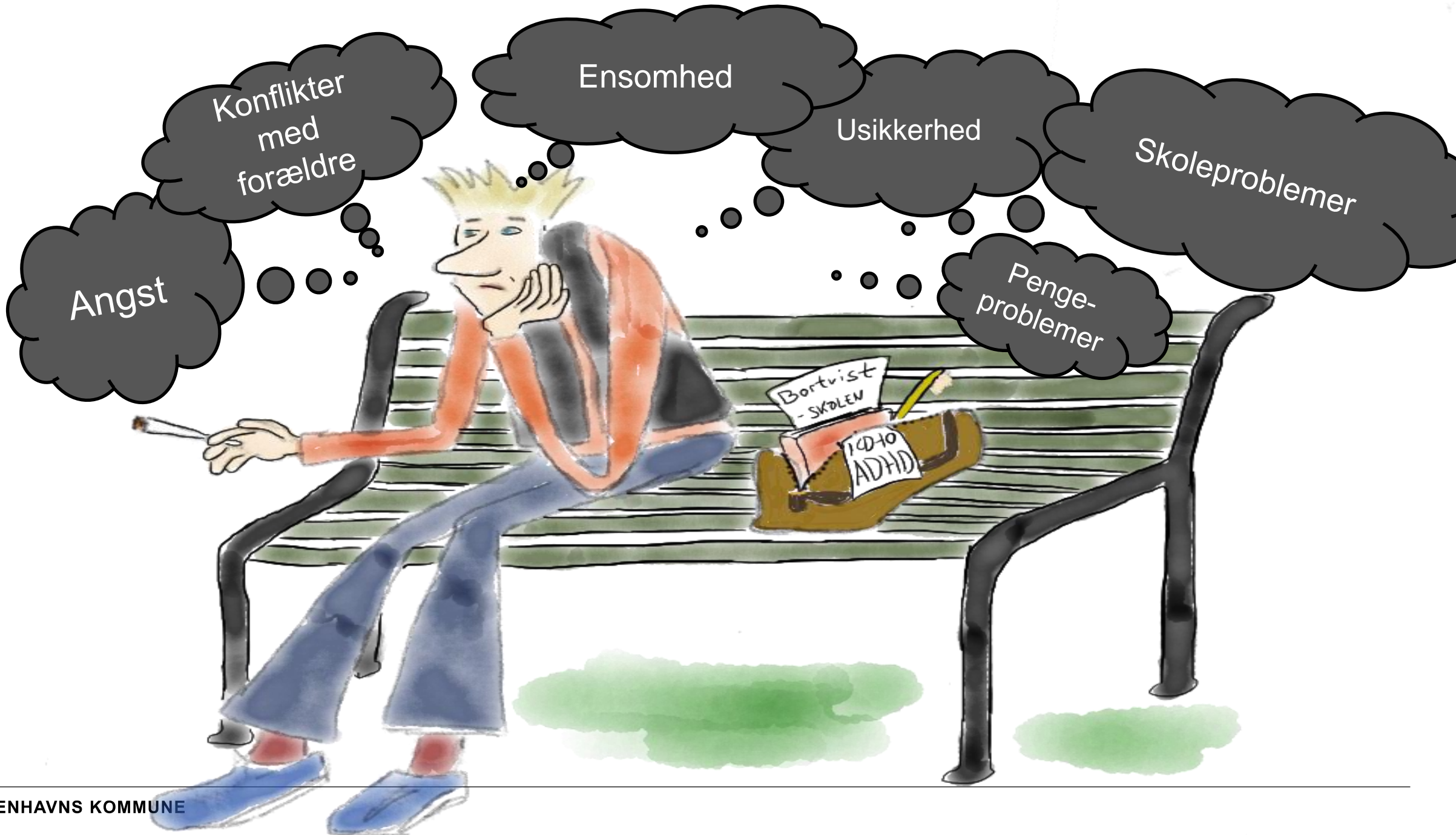
En god relation med den unge understøtter forandring

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









# Forståelse

Hvordan giver det mening?

# Forstyrrelse

Kan det også være at det ikke giver mening?

# Tålmodighed

# Nysgerrighed ----- Bekymring

Tålmodighed  
Ikke-vidende  
Anerkende



Handling  
Vidende/ekspert  
Underkende





# 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 bestræber os på...

At den unge føler sig godt modtaget  
- så de kan li' os

At fokusere på den unges ressourcer håb og drømme  
- så de kan vokse

At være nysgerrig på *hele* den unges liv og den unges  
forståelse af sit forbrug  
- så de føler sig forstået og anerkendt



U-turn

# Ungdomskultur



# Maja og Kristoffer

- begyndelsen på et forbrug



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

(Sid i små grupper og tænk gerne på konkrete unge i kender)

# 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

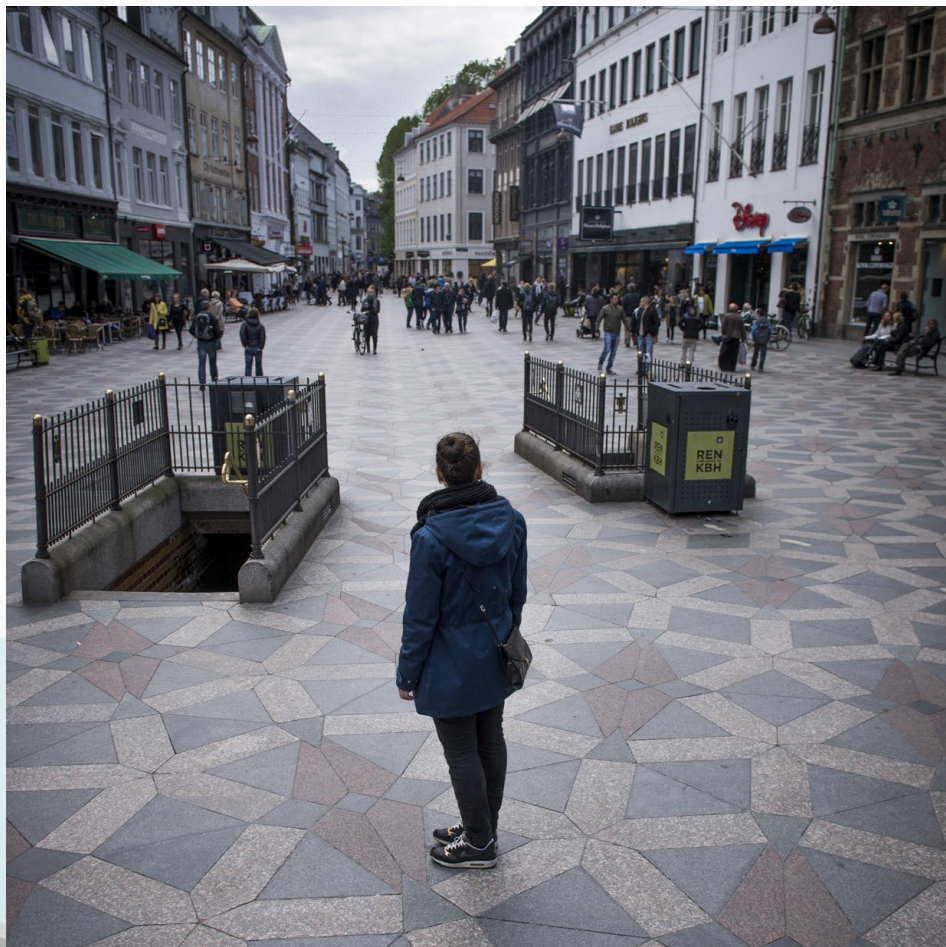
# Forståelse af unge og rusmidler

Del 1: Rusmidler som én del af unges liv



# Maja og Kristoffer

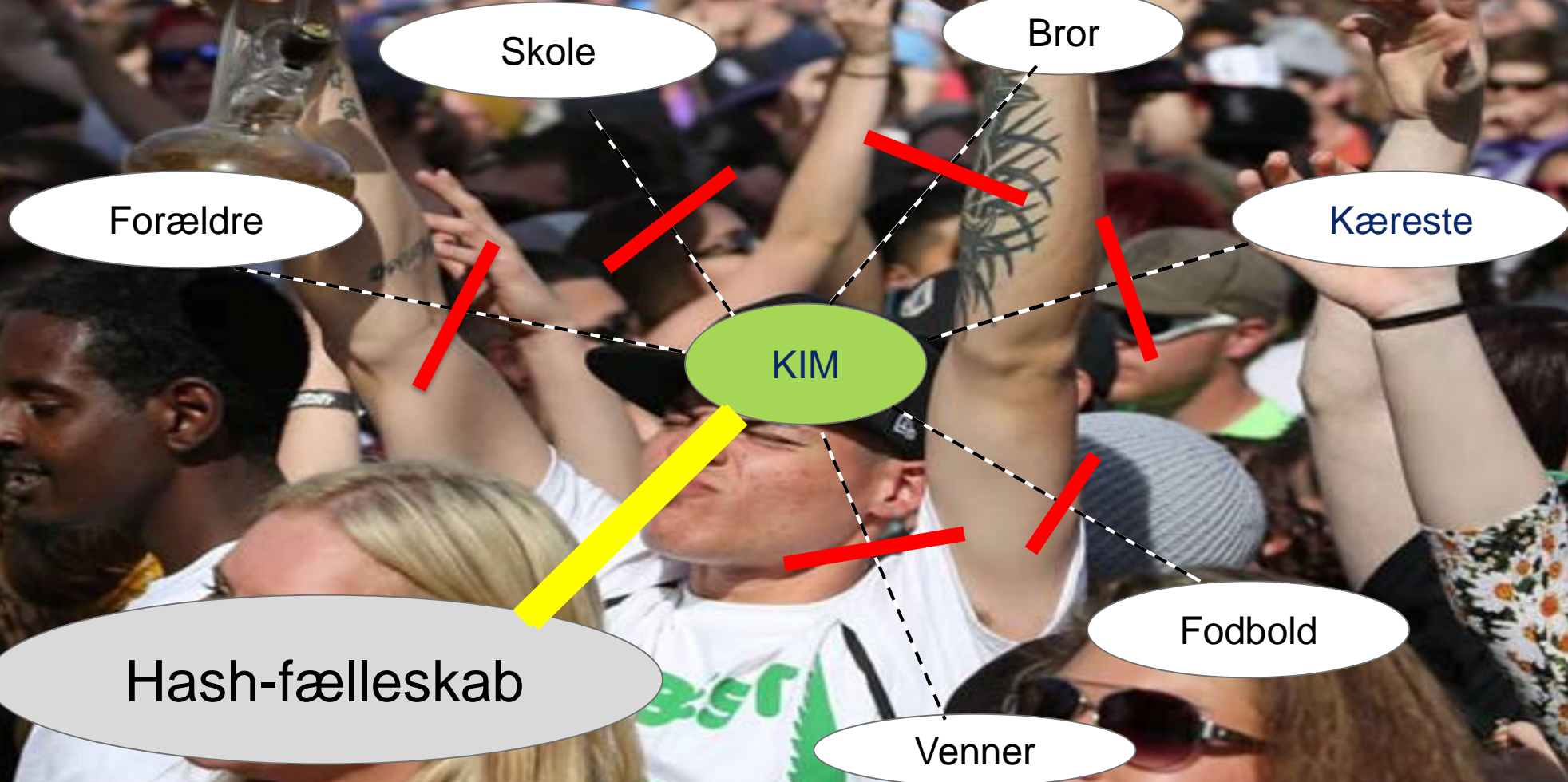
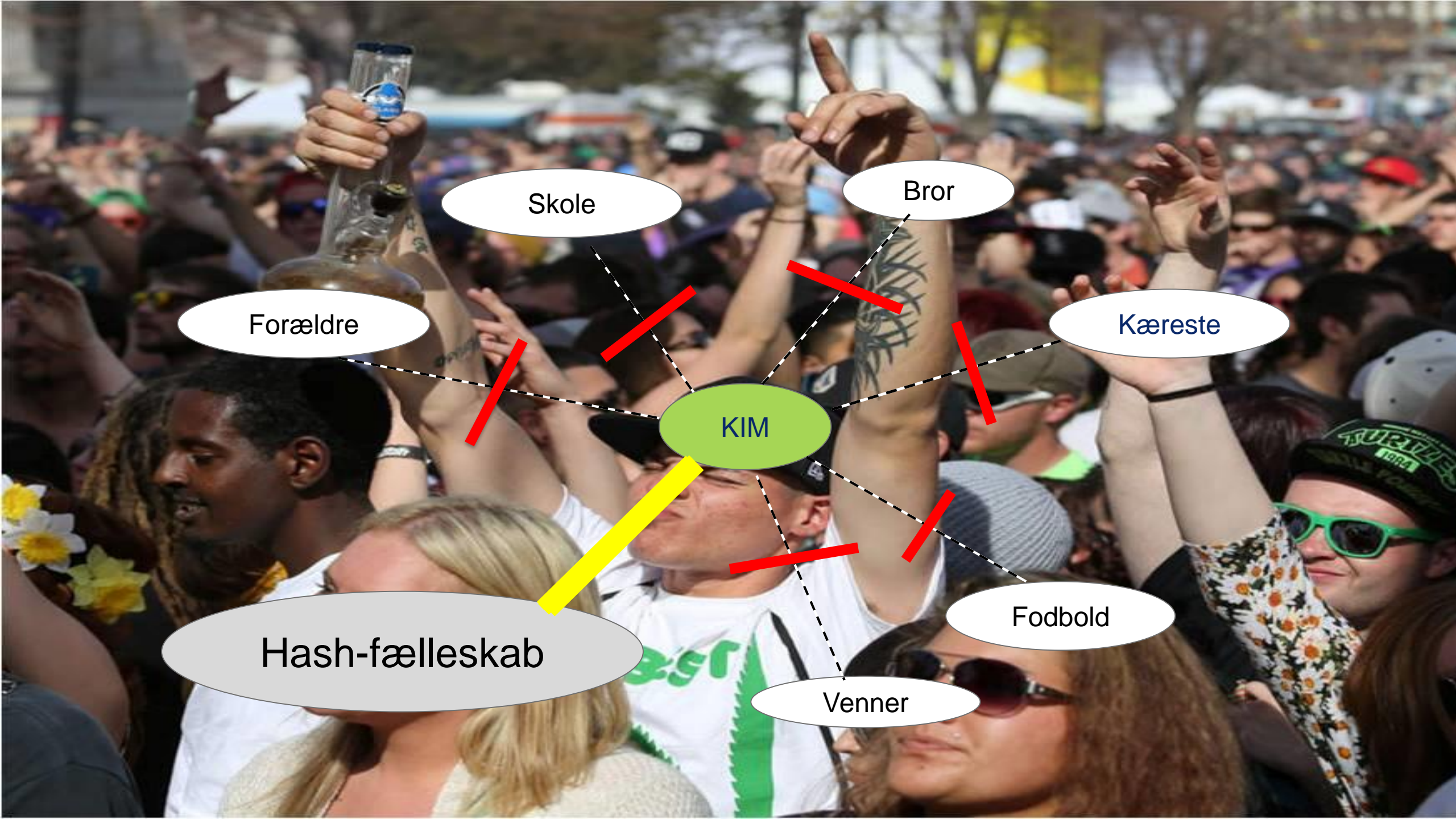
- når forbruget bliver problematisk





# 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





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



## Risikofaktorer ifølge forskere

Problemer i hjemmet - omsorgssvigt, vold, misbrug eller psykiske problemer hos forældre

Psykiske problematikker – fx ADHD, ensomhed, angst eller depression

Brug af rusmidler fra tidlig alder

Venner med misbrug af rusmidler

Ustabil eller manglende tilknytning til skole/uddannelse

Mobning

Forskning (Ege, 2004; Pedersen, 2005; Pedersen & Frederiksen, 2012; Järvinen et al., 2010; Kvello, 2013)

## Beskyttelsesfaktorer ifølge forskere

Opvækst med tryghed, støtte og en god relation til forældrene

Personlig kompetence og mestringsevne i forhold til sociale relationer og håndtering af vanskeligheder

God skolegang, herunder at klare sig godt både fagligt og socialt

I gang med uddannelse

Socialt netværk og fritidsaktiviteter med fællesskaber og aktiviteter uden rusmidler

(Ege, 2004; Pedersen, 2005; Pedersen & Frederiksen, 2012; Järvinen et al., 2010; Kvello, 2013):.

I U-turn ser vi begge grupper af unge, men en overvægt af unge, hvor risikofaktorerne fylder meget



# Trivsel og rusmidler

'Hønen eller ægget':

Når vi ser en kombination af stofbrug og mistrivsel, 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?

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

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

# 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:

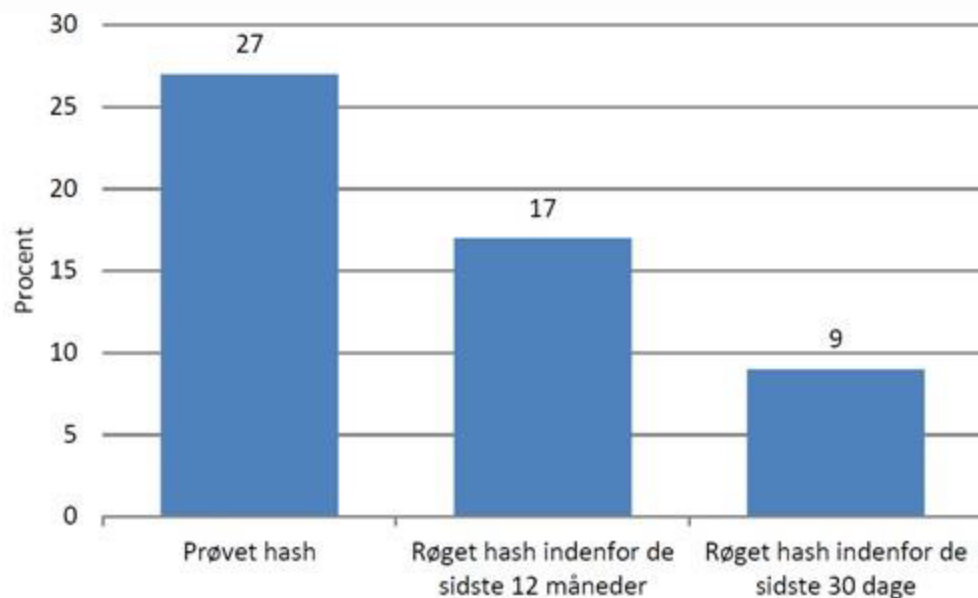
**Hvordan er fordelingen ml.  
grønlandske kvinder og mænd (ml. 18-  
24 år), der ryger hash regelmæssig?**

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

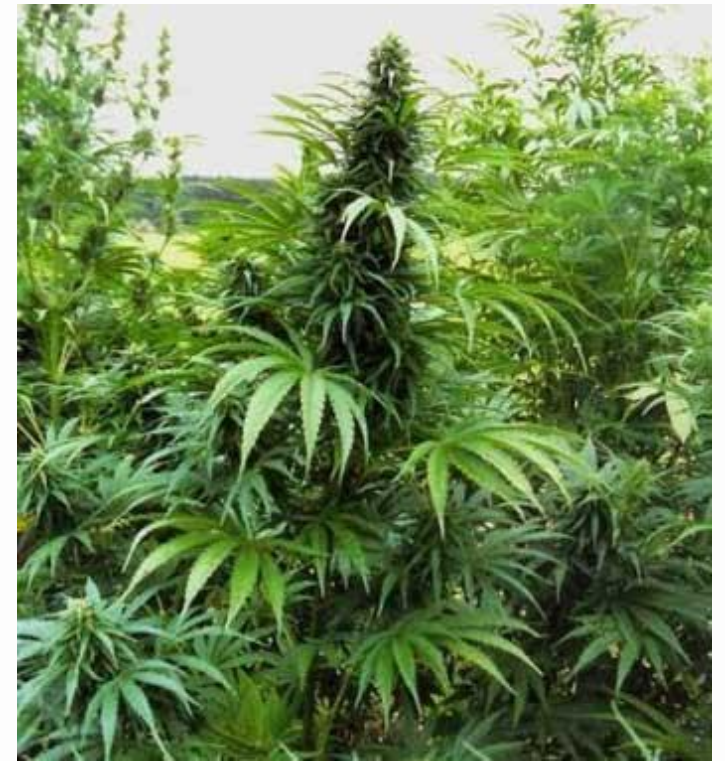
Spørgsmål 3:

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

1: THC

X: TXV

2: CBD

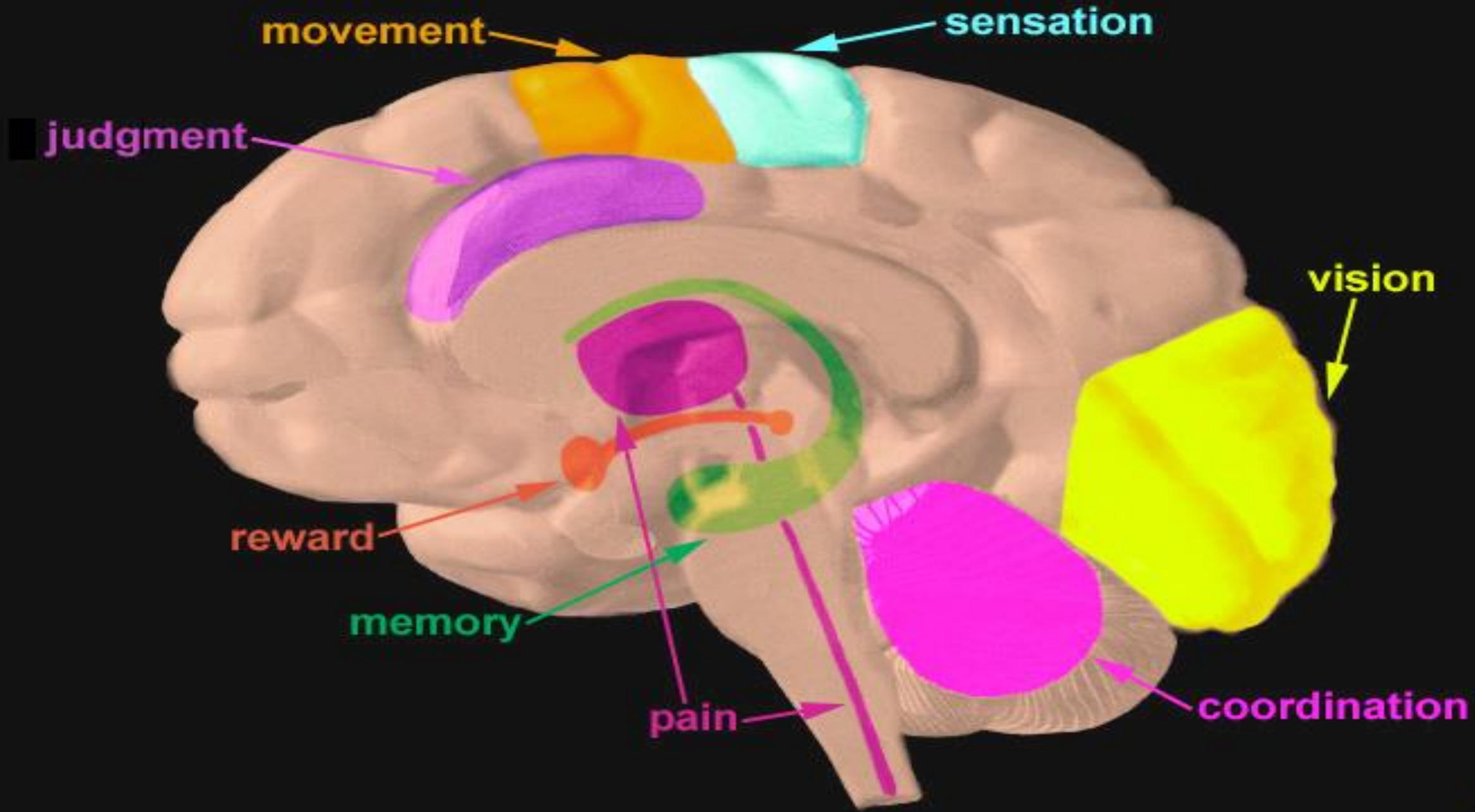


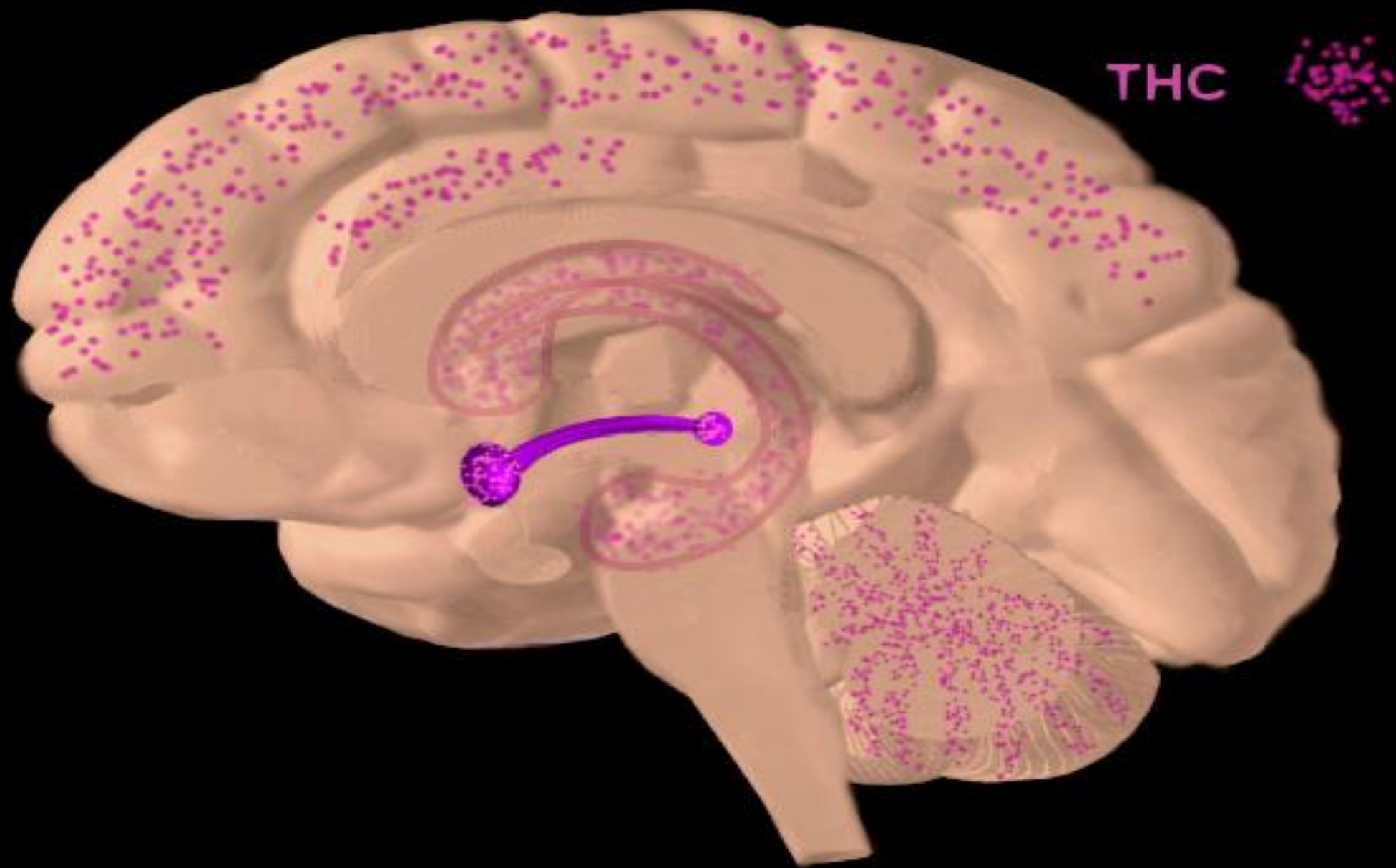
To af de 420 kemiske stoffer der er i cannabis er THC og CBD, de har en særlig betydning for den oplevede rus.

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.







Spørgsmål 4:

**Hvilken type cannabis er typisk stærkest?**

1: Hash (klump)

X: Pot

2: Skunk



# Hash

# Cannabis

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash



Hash



Skunk



Pot, Marihuana

Spørgsmål 5:

**Hvor længe kan man typisk spore cannabis i blodet?**

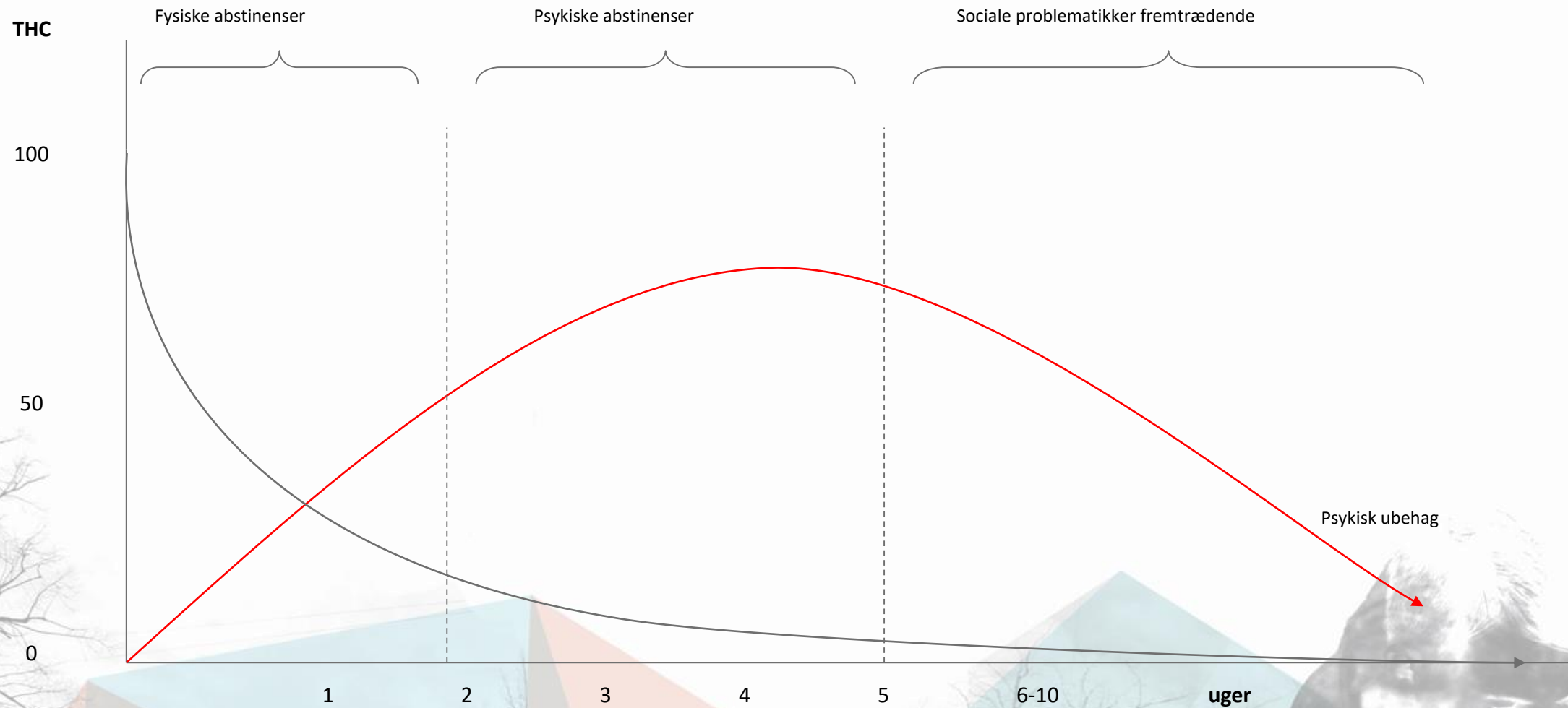
1: 1-2 dage

X: 2-4 uger

2: 6-8 uger



# Udskilningen af THC fra kroppen





Spørgsmål 6:

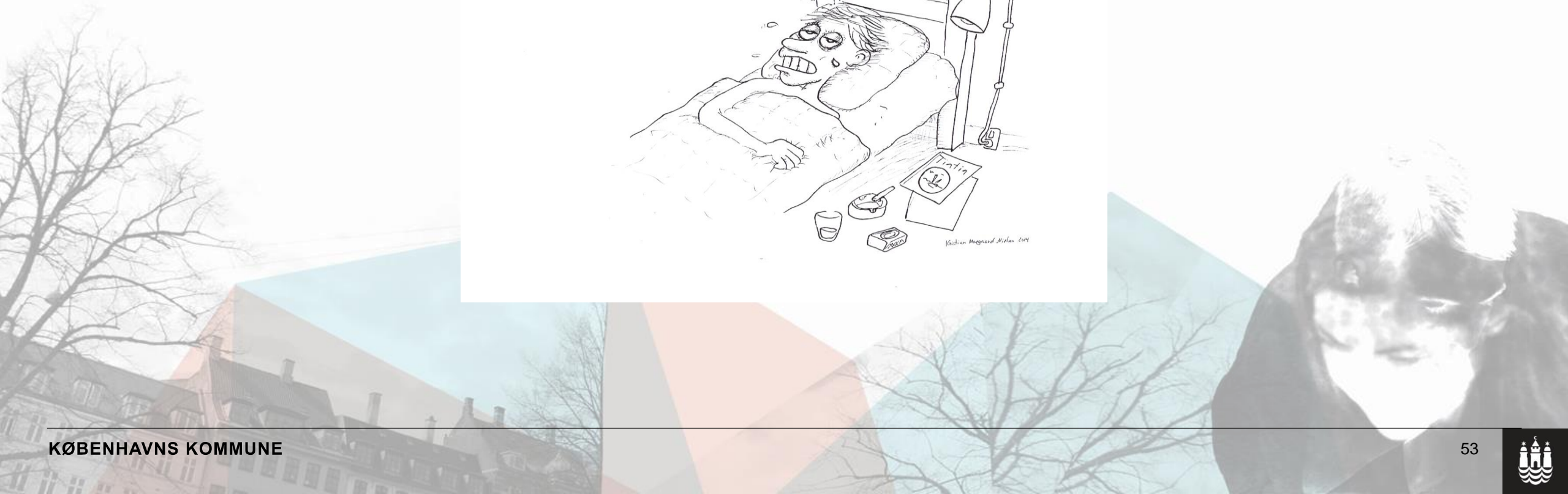
## Cannabis hjælper mod søvnproblemer

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

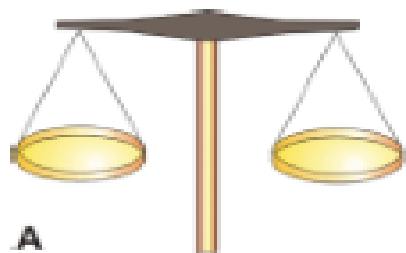
2: Nej



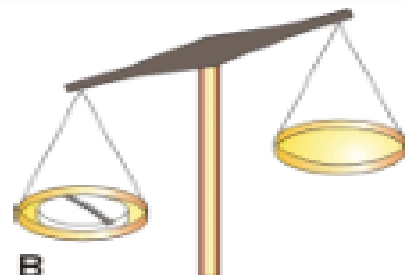
# Fysiske abstinenser ved cannabisbrug?



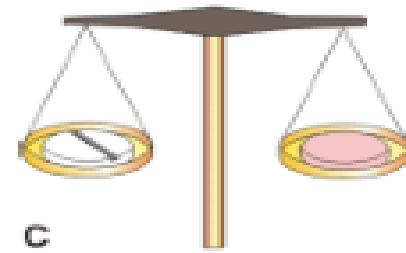
# Udvikling af tolerens



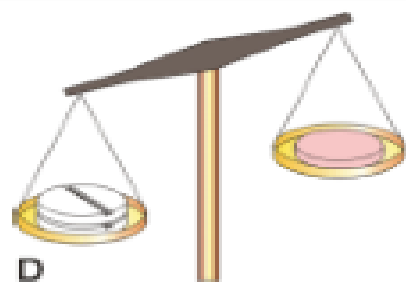
A



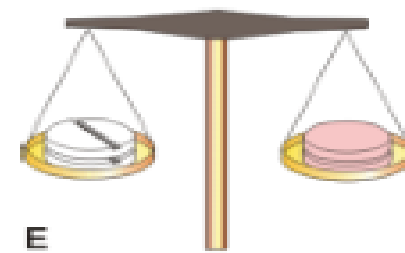
B



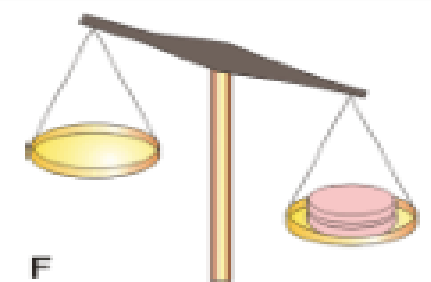
C



D



E

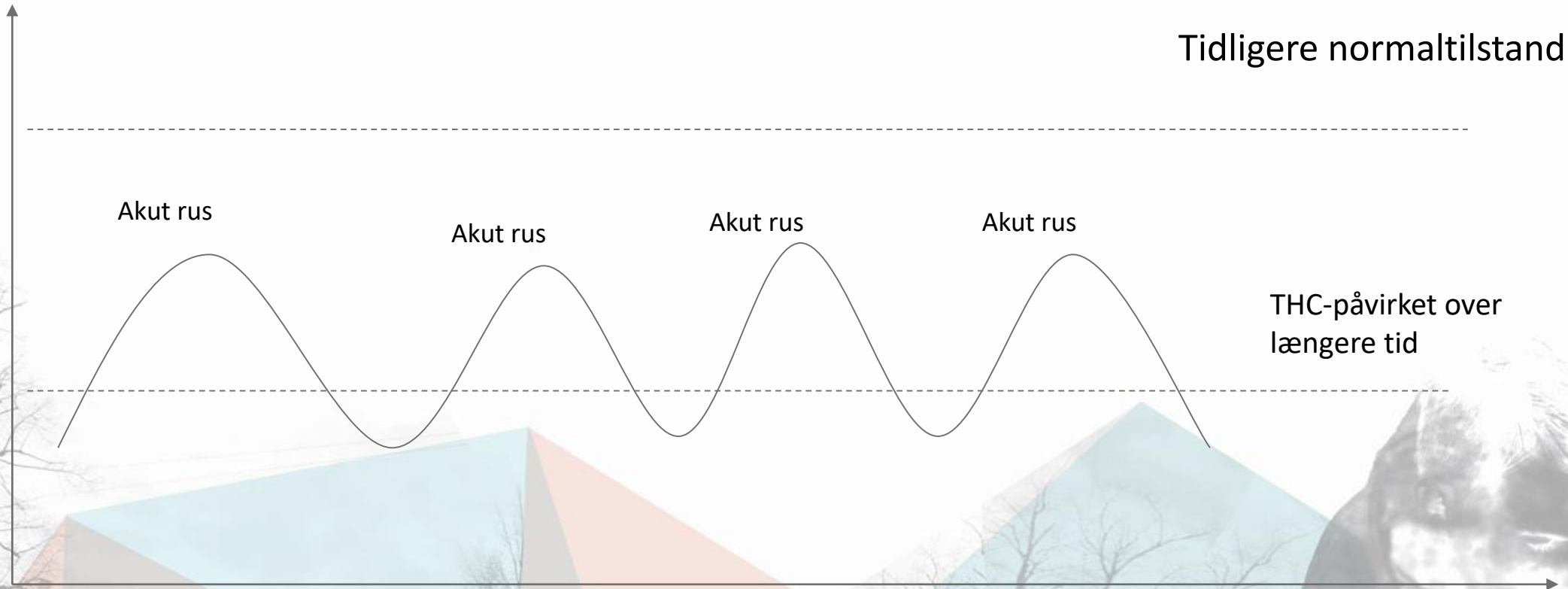


F

-  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

# 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](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensrad_for_forebyggelse_cannabis_og_sundhed.pdf)

**Generel viden om rusmidler**

*Professionelt perspektiv:* [www.netstof.dk/leksikon](http://www.netstof.dk/leksikon)

*Brugerperspektiv:* [www.psychedelia.dk](http://www.psychedelia.dk)

**Akuthjælp**

[www.giftlinjen.dk](http://www.giftlinjen.dk)



# Til din egen opsamling

Nedskriv 2-3 ting du vil huske om hash:



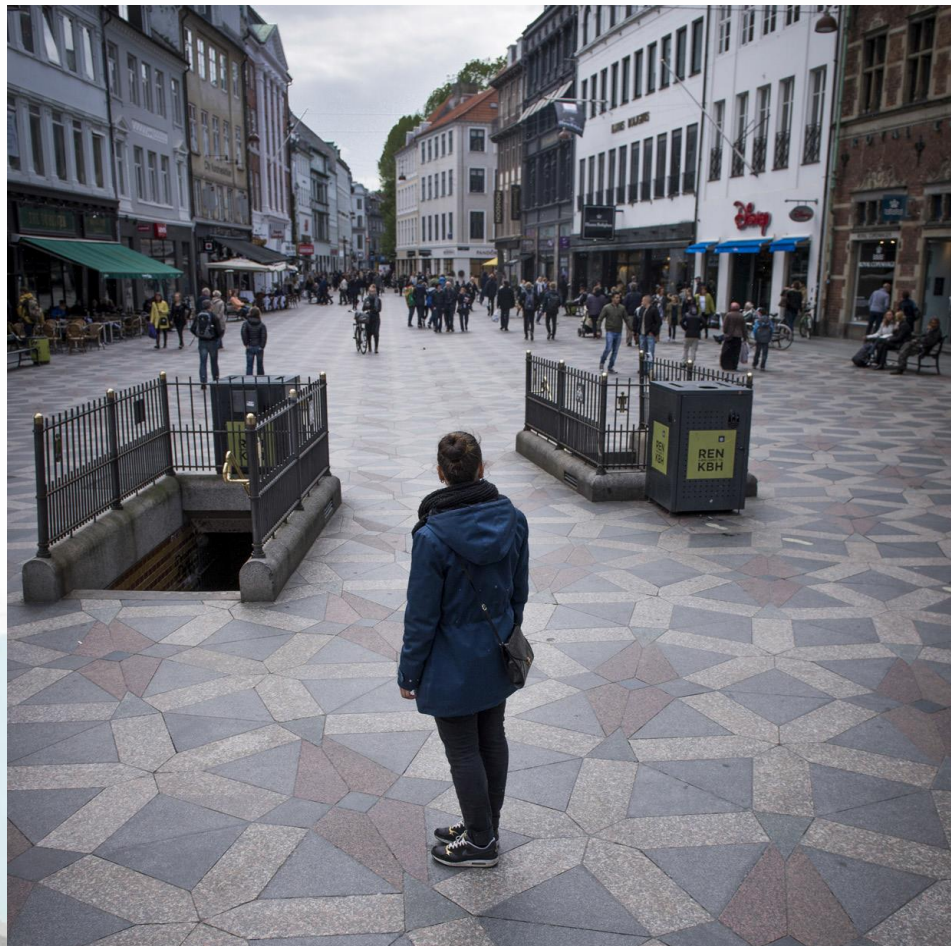
U-turn

# 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)

Tak for i dag 😊 - spørgsmål ?



U-turn

# Nuuk april 2019

## Om Unge og Hash

# Opsamling på i går

Noget I har undret jer over?

Noget I blev særligt optaget af?





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.

Hvordan holder vi fast i nysgerrigheden, når bekymringen er stor og velbegrundet?..

# Nysgerrighed ----- Bekymring

Tålmodighed  
Ikke-vidende  
Anerkende



Handling  
Vidende/ekspert  
Underkende





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

Samtaletip: ‘Trædesten’

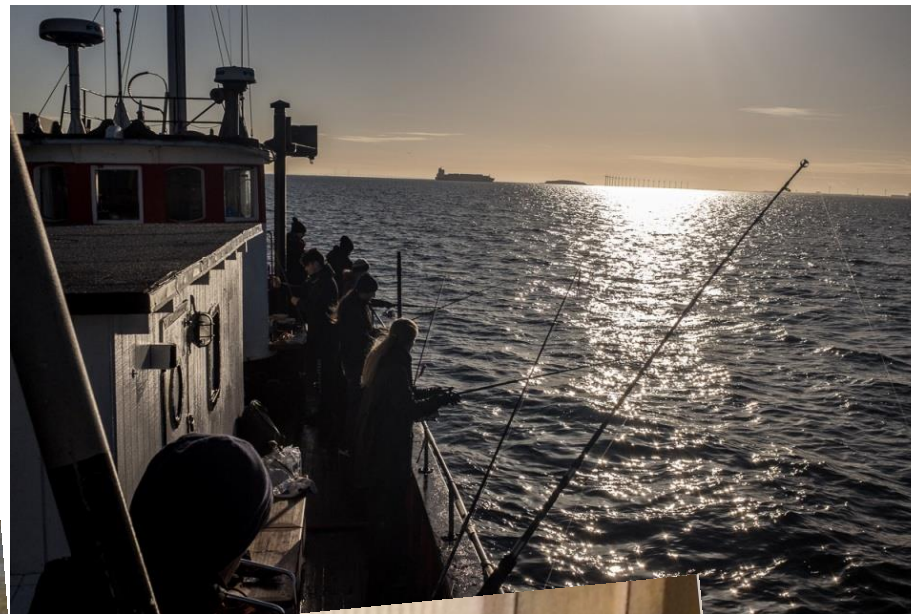
- giv den unge nogle *valgmuligheder* – hjælp dem med at sætte ord på..
- ex ”*føler du dig mest vred, mest ked af det, mest opgivende eller er det en helt anden følelse?*”
- Husk tålmodighed og gå langsomt frem





# Nye fortællinger begynder ikke kun i samtalen

U-FURN



Hvilke særlige opmærksomheder har I på de yngste? (snak to og to)



# Alternative måder at nå de unge - *Æstetisk dokumentation*





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:





U-turn

# Overvejelser om samtaler



Når den unge savner motivation	Når den unge føler sig splittet	Når den unge er forandringsklar
Den unge ser ikke sit forbrug som problematisk	Den unge ser sit forbrug som delvist problematisk	Den unge ser sit forbrug som problematisk
Fokus i samtalen kan være på <b>relationsdannelse</b> og på at skabe tillid og <b>forståelse</b> .	Fokus i samtalen kan være på at <b>styrke den unges</b> motivation for at skære ned eller stoppe	Fokus i samtalen kan være at <b>finde konkrete veje</b> til at skære ned eller stoppe, samt <b>styrke den unges positive selvfortælling</b>

# Hvorfor kan det 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 voksne 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...")*



U-turn

# 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



# Trin 1

## – åbning af samtalen

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



*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*



# 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"

# 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?”

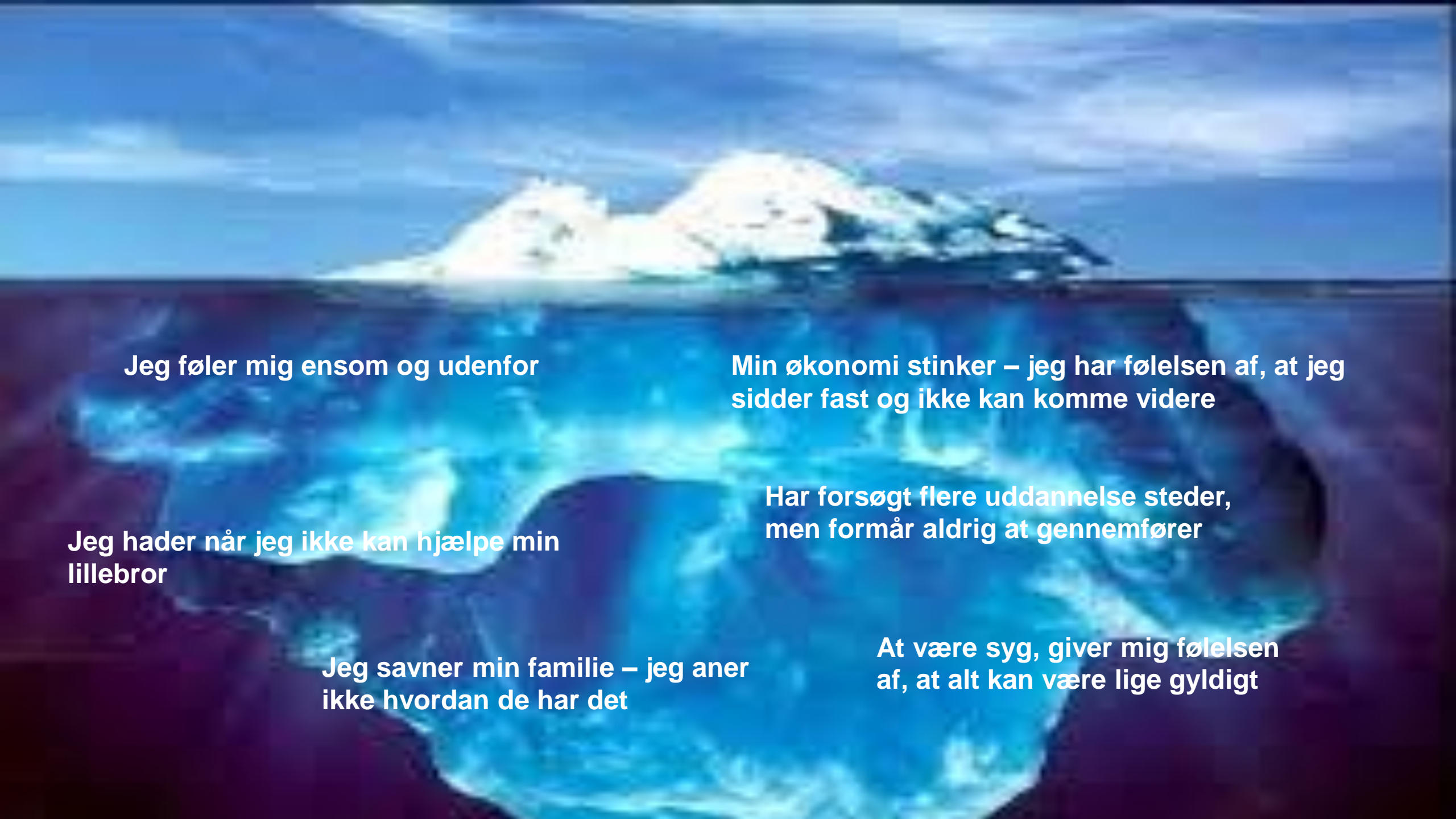
”Er du glad for skolen? Og hvordan har du det i klassen?”

”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?"



En anden måde at være nysgerrig på:



*Fordele/ulempe skema*



Sid sammen i grupper og lav fordele og ulempe omkring forbrug af hash



# Få øje på fordele og ulemper

	Fordele 😊	Ulemper ☹️
<b>hash rygning (Nutid - erfaring)</b>	<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> <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>
<b>Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid - hypotese)</b>	<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?"**

# 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

# 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

**Ukempes**

- Det sociale
  - menneskeangst
  - får ikke netværket
  - social nervøsitet
- Stress (stener)
  - ting bliver udsat til sidste øjeblik
- Hukommelsen svækkes
  - kan ikke huske hvad man tænkte i går
- Mindre kontrol/frihed
- økonomi
  - 3000 mdr. / 36.000 år
- mister lidt engagement
- Forlænger vejen mod Hollywood?
- stjæler tid
- Ser dårligere ud
- rygning nedsætter testosteronprod.

**Hash:**

- Ødelægger min økonomi
- Stjæler min tid
- Ødelægger mit udseende
- Nedsætter min testosteronproduktion
- Forlænger vejen mod gennembruddet

**Jointen:**

- Stjæler min tid
- Ødelægger mit udseende
- Nedsætter min testosteronproduktion
- Forlænger vejen mod gennembruddet

**Hash:**

- Gør mig menneskeangst
- Fratager mig kontrollen
- Stjæler mit engagement
- Giver mig stress
- Svækker min hukommelse

Du er glad i morgen, hvis du ikke ryger idag 😊

# Inspiration til samtaler





# Til egen opsamling

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



U-turn

# Afrunding

# Afrunding og evaluering

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