

U-turn

Nuuk, oktober 2022

Om unge og hash

Mette Marke og Tine Lee Hansen

Program dag 1.

- | | |
|-------|--|
| 9:00 | Introduktion
- Hvor kommer I fra, hvad arbejder I med?
- Meget kort om U-turn.

Produktion af case |
| 10:15 | Pause |
| 10:30 | Hvordan forstår– og arbejder vi i U-turn med mennesker der har rusmiddeludfordringer? |
| 12:15 | Frokost |
| 13:00 | Relationsdannelse i behandlingsarbejdet |
| 14:15 | Pause |
| 14:30 | Rusmidler i et ungdomsperspektiv |
| 16:00 | Tak for i dag 😊 |

Lidt om os...

Lidt om jer...

- Hvor i Grønland kommer I fra?
- Hvad arbejder I med?



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

SPØRGSMÅL ER ALTID VELKOMNE

Forældregrupper

Daggruppe/skoletilbud
14-18 år

Viden og Kompetencecenter - VIKUR

Individuel behandling

Ro På Rusen

Åben Anonym Rådgivning

Gruppetilbud (dag og aften), Sportsgruppe mv. 18-24
år





Start på vores fælles case



- Navn?
- Alder?
- Lidt om rusmiddelforbrug
- Kort om familieforhold
- Kort om bolig



U-turn

Unge og rusmidler
Anerkendelse og ressourcefokus

Anerkendelse

- At blive set, hørt og forstået
- At blive forstået ud fra egne præmisser
- Ikke ud fra (behandlerens) teori eller fordomme
- At opleve at den anden gør sig umage med at forstå

Anerkendelse er grundlaget for alt andet arbejde!

Generel viden

Vi opsamler viden gennem erfaring, videnskab, fortællinger mv. Den viden bruges som afsæt for at få adgang til den aktuelle lokale viden



Lokal viden

Lokal viden findes hos den aktuelle unge og er altid individuel og situationelt bestemt. Gennem lokal viden kan vi få adgang til *mening* – og derfra navigere i forandringsprocesser.

Nysgerrighed

- Glemme egne forestillinger og forforståelser
- 'not-knowing position'
- Aktiv lytning - dekonstruktion og detaljer
- Hjælpe den unge til at blive nysgerrig på sig selv



Ressourcefokus

- Kigge efter ting den unge er god til..
 - Passe på sin familie, eller være en god ven
 - God til en interesse: fiske, sejle, spille fodbold, spille computer
 - God tøjstil, holde aftaler
 - Det kan være alt muligt
- Kigge efter det der giver energi..
 - går op i musik, film mm.
- Hvad er det der gør, at den unge holder sig oprejst, selvom livet viser tænder?
 - Overlevelsessevne
 - Fightervilje
 - Håb eller drøm om noget andet



Interview-øvelse om anerkendelse

Interviewet handler om anerkendelse, såvel på det personlige plan som det professionelle plan, Hver person interviewes i 25 min. ud fra følgende spørgsmål:

- Hvilke erfaringer har du med anerkendelse og respekt? Hvad har det betydet for dig i dit liv? Giv nogle eksempler.
- Hvem, føler du, virkelig har anerkendt dig i dit liv (fx i din familie, venner, arbejde, osv.)?
- Hvad har det betydet for dig og din aktuelle situation – og for din måde at tænke på om dig selv/din selvopfattelse?
- Hvilke tanker, ideer og værdier har du udviklet gennem tiden, netop pga. denne før omtalte relation?

- Tænk på samarbejdet med en af dine unge eller forældre:
 - Hvordan ville han/hun sætte pris på at du anerkendte ham i jeres samarbejde?

- Hvilke overvejelser giver det dig anledning til, i forhold til dit daglige arbejde med de unge?

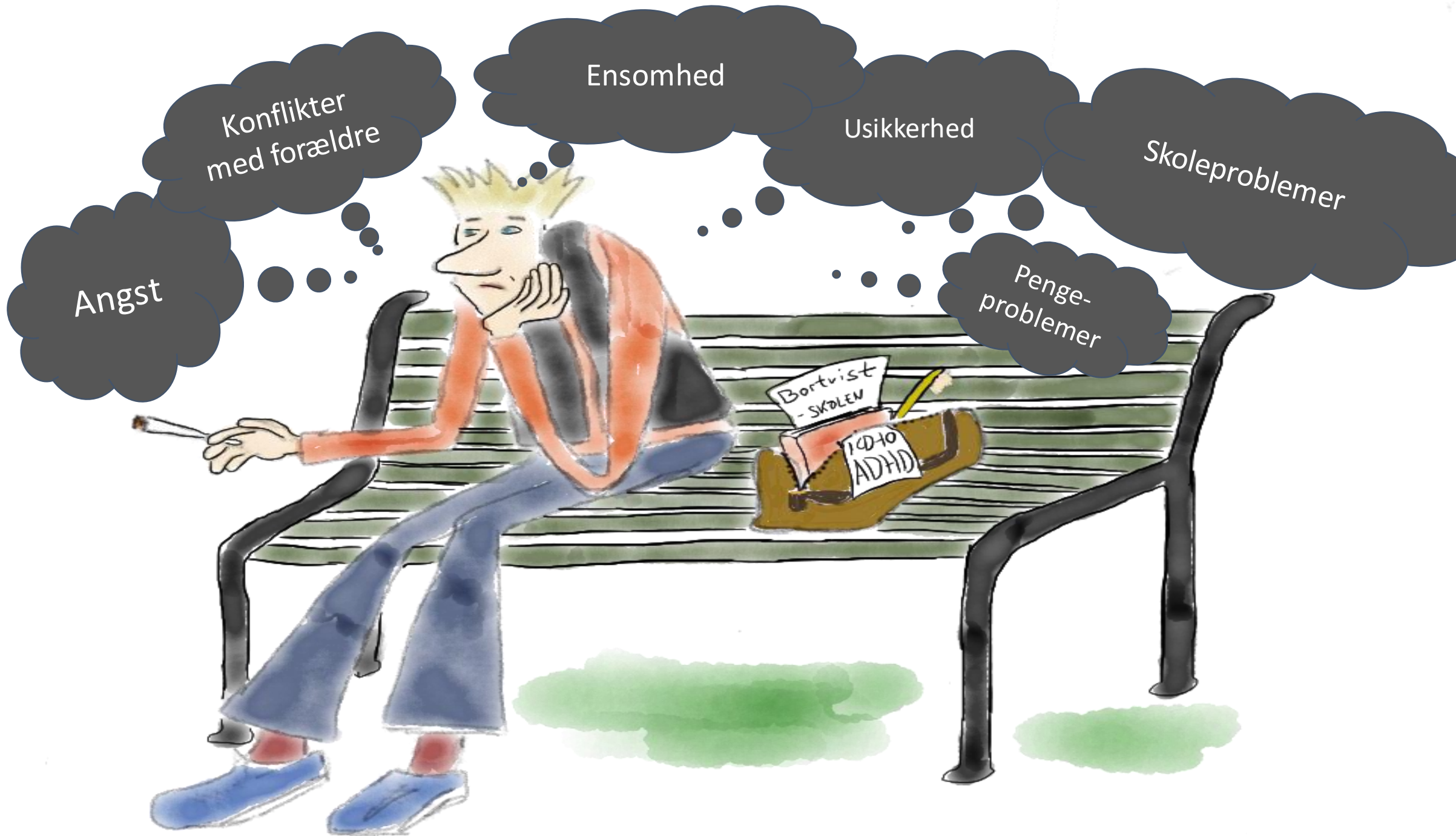


U-turn

Unge og rusmidler
En helhedsorienteret tilgang

Rusmidler er kun en del af de unges liv – ikke hele deres liv!





Angst

Konflikter med forældre

Ensomhed

Usikkerhed

Skoleproblemer

Pengeproblemer

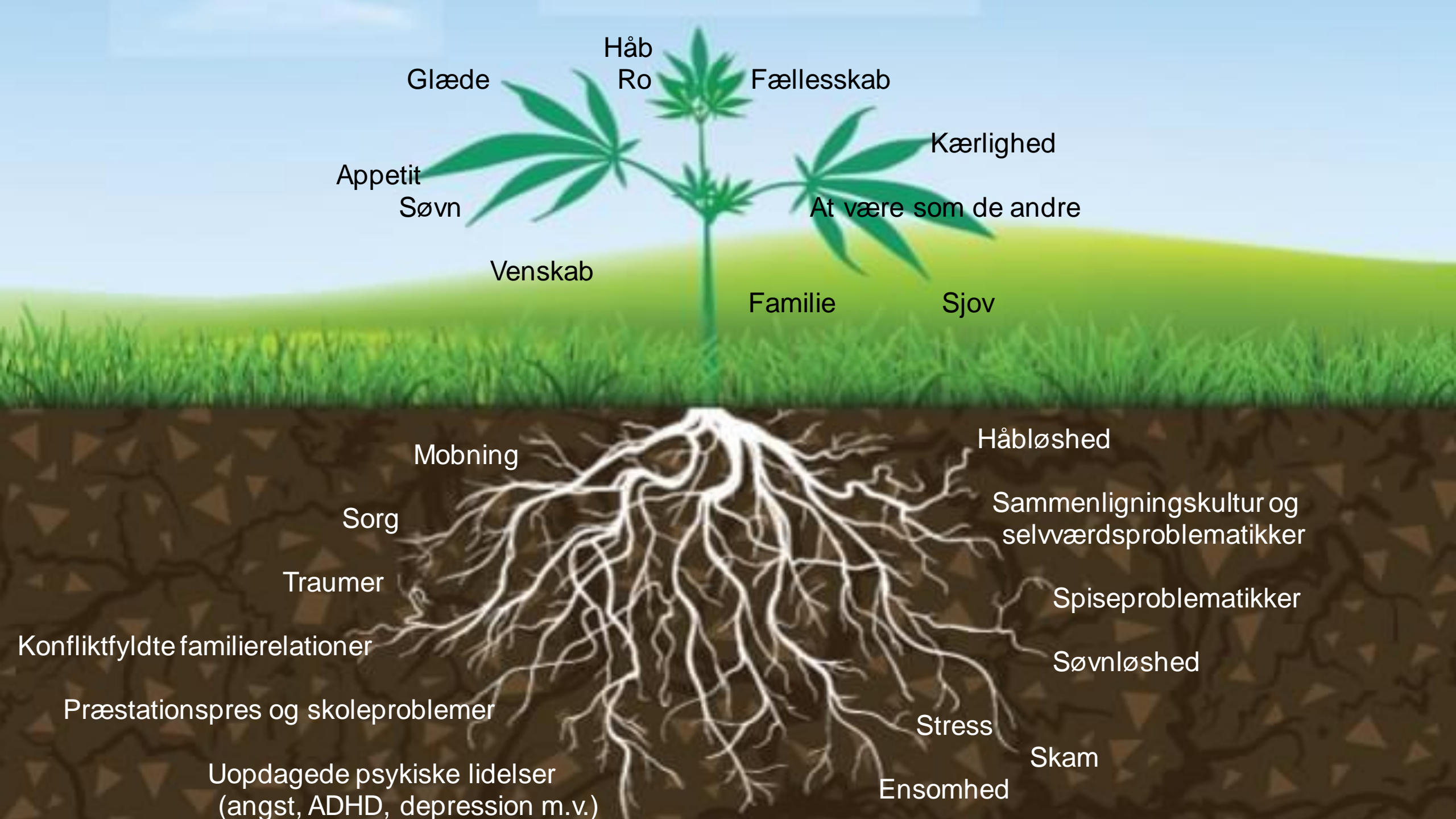
Bortvist - SKOLEN

ADHD

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)





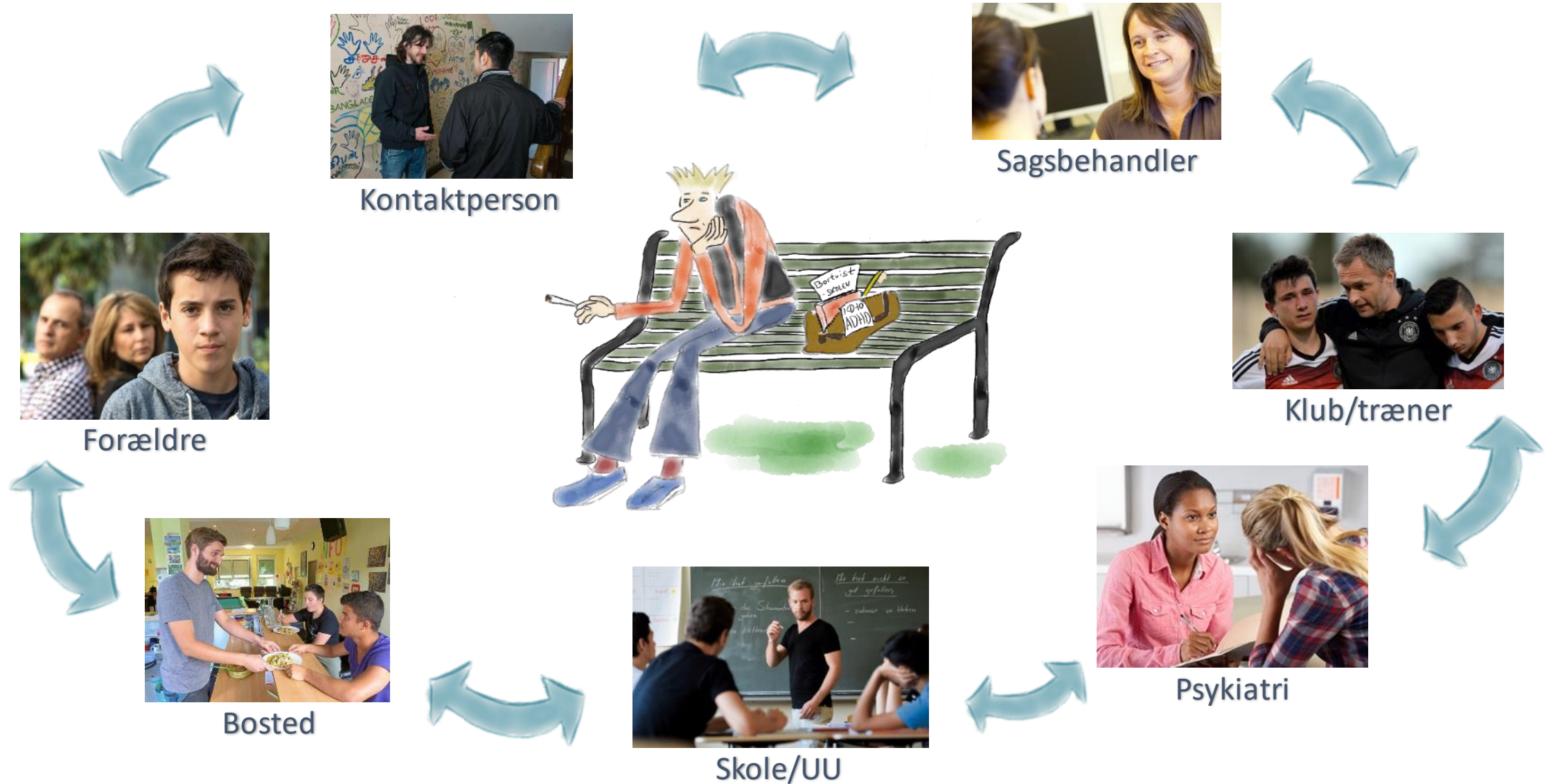
Forstyrrelse – om at skabe forandringer

- Forstås før forstyrres
- Kræver en tillid til behandleren
- “Give it a bump...”
- Zonen for nærmeste udvikling
- Holde energien i samtalen på et tilpas niveau



Hjælpen er en fælles opgave

– vi kan ikke gøre det alene

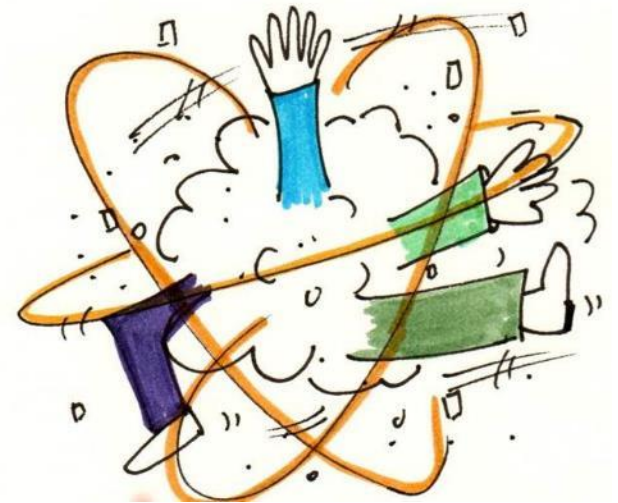


Hvorfor er det vigtigt at få pårørende med?

- Fordi vi **skal** med de under 18-årige, når de indskrives i behandling og når vi bliver bekymrede.
- Fordi vi arbejder helhedsorienteret ud fra et systemisk perspektiv, hvor problemer ikke kan adskilles fra de kontekster og **relationer** de indgår i.
- Familien kan være den største stressfaktor – og samtidig det vigtigste netværk.
- I de individuelle samtaler taler vi om konflikterne – i familiesamtalerne arbejder vi (også) med dem.
- Det kan være svært for de unge selv at skabe forandringer ude i det virkelige liv, og de kan have brug for hjælp til at huske og at udføre planer.
- Vi er der kun et øjeblik - forældrene er der hele livet.

Forældreinddragelse virker – men undlades ofte

- Tid og ressourceforbrug
- Frygt for at det går udover relationen til den unge.
- Manglende tillid til forældrene
- Manglende tillid til egne kompetencer som bl.a. mødeleder i en familiesamtale.



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

Unge og rusmidler

Relationsdannelse i behandlingsarbejdet

Behandleren som person

Brug af egne erfaringer i arbejdet med de unge.

Fremstå som et menneske og ikke kun en professionel.

Diskussion i grupper

Hvordan tænker I at det kan give mening at være privat/personlig i jeres arbejde?

- Kom gerne med eksempler fra Jeres egen praksis.
- Tænk eventuelt vores case ind.

Hvilke dilemmaer kan I se, at der kan opstå ved at være privat og personlig i behandlingsarbejdet?

- Kom også gerne her med eksempler fra egen praksis.
- Tænk eventuelt vores case ind.

Relationen er noget af det vigtigste

Vi insisterer på at lære den unge rigtig godt at kende, men også at de lærer os at kende.

De skal kunne mærke at vi kan lide dem.

Måden vi møder de unge på

Bruge de unge som eksperter.

Hjælpe dem til at tage stilling til, og ansvar over eget liv.

Ikke så meget vi kan eller vil gå i konflikt over.

Hvis muligt – kontakt udover alm. arbejdstid.

At være deres "boksetræner".

Øvelse: Betydningsfulde voksne



Opgave – Betydningsfulde voksne

Tænk et par minutter på en betydningsfuld voksen som havde en særlig god betydning for dig, da du var ung. En lærer, et familiemedlem eller en helt anden person.

Interview herefter hinanden, to og to, i 20 minutter (vi ringer med klokken ved skift)

- Når du interviewer skal du blot spørge nysgerrigt og primært lytte **nærværende og interesseret**.
- Når du bliver interviewet må du gerne bruge lidt tid til at tænke over spørgsmålet inden du svarer.

Inspirationsspørgsmål for at få samtalen til at 'flyde':

- Hvad var din situation på det tidspunkt i dit liv, hvor '*personen*' var betydningsfuld for dig?
- Hvad var det '*personen*' gjorde, som havde en positiv betydning for dig?
- Kan du give et eksempel på dette?
- Hvad betød dette for dig - hvad lærte du af personen om dig selv, om livet mv.?
- Hvilken betydning har dette haft i dit liv efterfølgende?
- Hvilken betydning har det haft for dine samtaler eller møder med unge?
 - Hvis du ikke har samtaler med unge, hvilken betydning kan du forstille dig det vil kunne have for dit kommende møde?



U-turn

Særlige forhold i arbejdet med de yngste unge

En lille rejse tilbage 😊

Luk øjnene og tænk tilbage på dengang du var 16-17 år.
Måske gik du i skole eller arbejdede – måske kedede du dig
Måske boede du hjemme hos din mor og far – måske er andet sted?

Kan du huske hvilken slags musik du hørte? Hvilken slags tøj havde du på?
Hadde du en bestemt stil?

Hvem var du sammen med? Måske var du en del af en gruppe?
Måske havde du en kæreste? Måske ville du gerne have en kæreste..

Var der noget du turde gøre dengang, som du ikke tør i dag?
Hvad var du bange for?

Var der noget du kæmpede for? Retfærdighed, frihed eller noget andet.
Hvad kunne gøre dig rigtig vred?
Hvad var det vigtigste for dig?

Særlige karakteristika om arbejdet med de yngste unge:

- Mange-facetterede problemstillinger
- Ufærdige med rusmiddelbrug
- Har flere professionelle omkring sig
- Præsenteres for manges holdninger
- Har sag i BBU
- Underlagt en række krav
- Mere modstand på samtalerummet
- Fragmenteret motivation
- Genstand for stor bekymring
- Tungere krav om dokumentation

Hvilke udfordringer oplever I ifht. arbejdet med de yngste unge?

Forståelse

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

Forstyrrelse

Kan det også være at det ikke giver mening?

Tålmodighed

Forandring kan tage laaang tid

”At skifte virkelighed..”

- jo langsommere du rejser jo større er chancen for at du møder eventyret.

Nysgerrigheden.

De yngste unge udfordrer vores nysgerrighed og skubber til vores bekymring..

Nysgerrighed



Bekymring

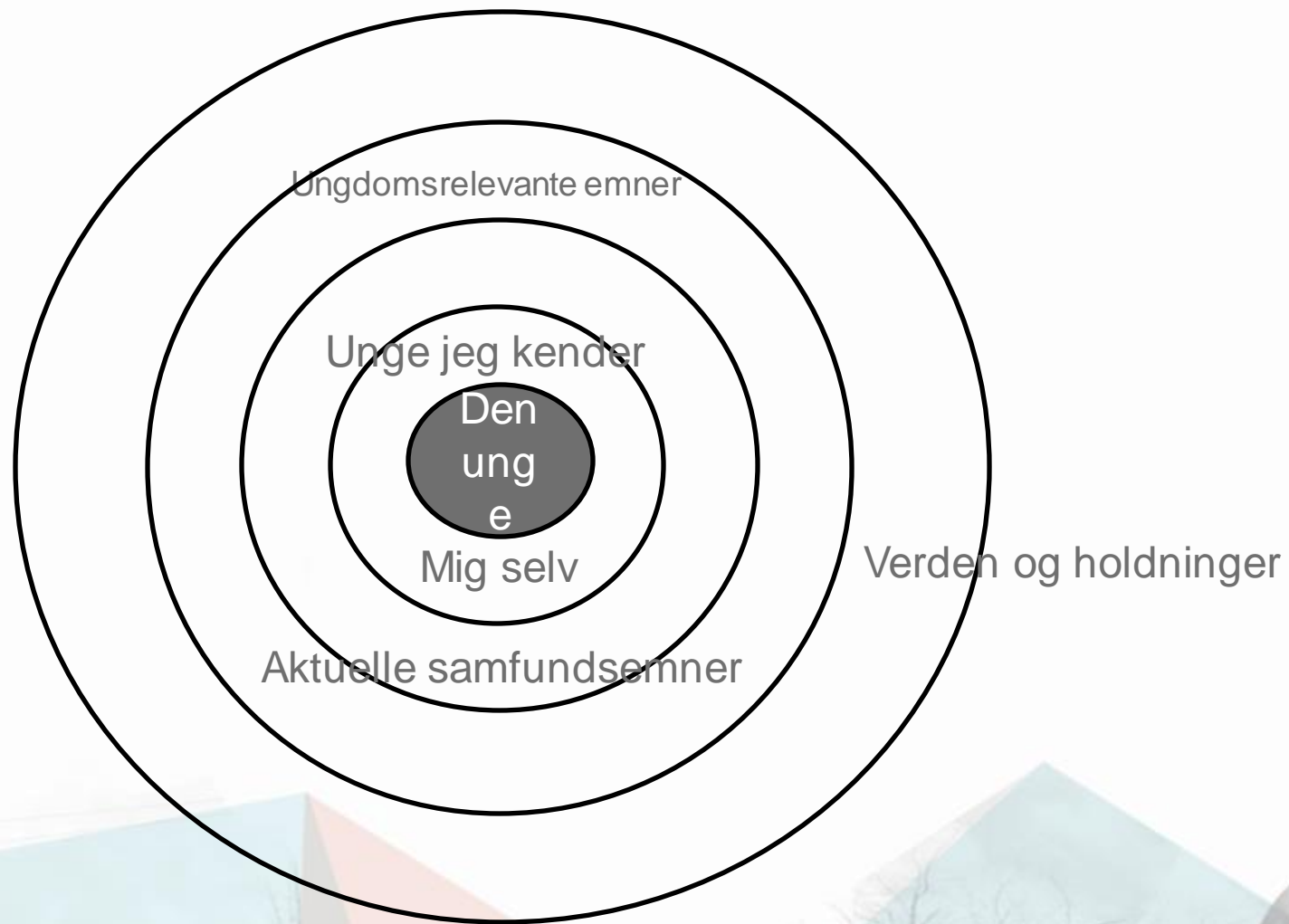
Tålmodighed
Ikke-vidende
Anerkende

Handling
Vidende/ekspert
Underkende

Når den unge siger ”Det ved jeg ikke” og er tavs i samtalerummet

- Trædesten! Vi hjælper og kommer med forslag. Tilbyder den unge et sprog for sine følelser og tanker.
- Vi taler om det den unge giver adgang til.
- Prioriter mange pauser og/eller korte samtaler

Model



Omstillingsansvaret tilhører den professionelle.

Program dag 2

- 9:00 Godmorgen 😊 Tanker fra i går?
Rammer for behandlingsindsatsen
- 10:15 Pause
- 10:30 Cannabis og dens effekter
- 12:15 Frokost
- 13:00 Hvordan bruger man sin viden om hash i samtalen?
- 14:15 Pause
- 14:30 Samtaleteknikker om hashrygning
- 16:00 Tak for i dag 😊



U-turn

Unge og rusmidler
Rammernes betydning

Betydningen af rammerne for behandling

- De fysiske rammer:
 - Bygningernes placering i byen
 - Indretningen af lokaler
 - Bliver budt kaffe



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.



Nye fortællinger begynder ikke kun i samtalen



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

The background features a low-angle photograph of a multi-story brick building with many windows. Bare tree branches are visible in the foreground and against the sky. The image is overlaid with semi-transparent geometric shapes in shades of teal and orange. The text 'Unge og rusmidler' and 'Viden om hash, og problematisk forbrug' is centered over the image in a white serif font.

Unge og rusmidler
Viden om hash, og problematisk forbrug

www.kahoot.it



Hash

Cannabis

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash (salgspakker)



Hash

Hash



Skunk



Pot, Marihuana



Indtagelsesformer



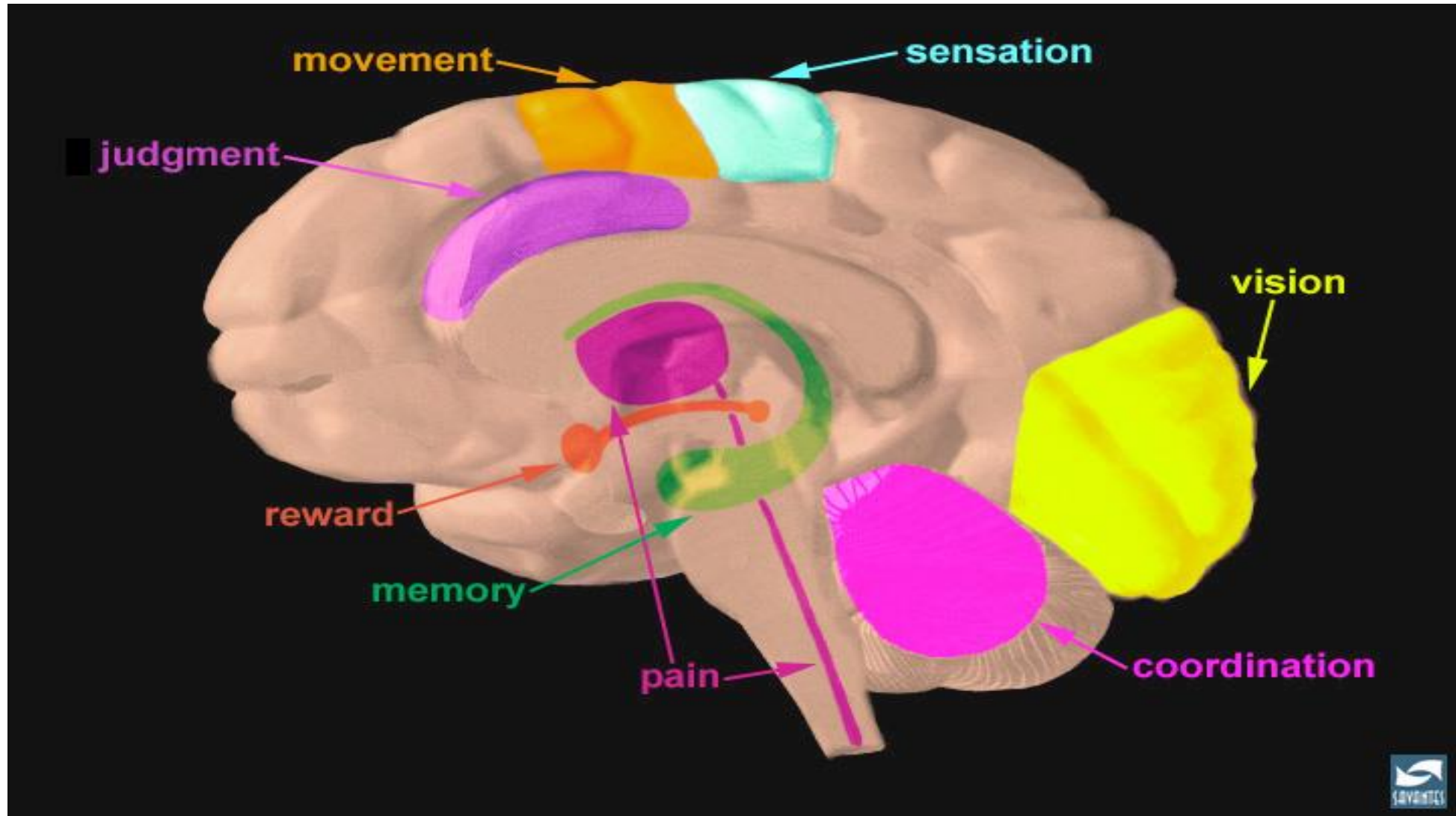


To af de 420 kemiske stoffer der er i cannabis er THC og CBD, de har en særlig betydning for den oplevede rus.

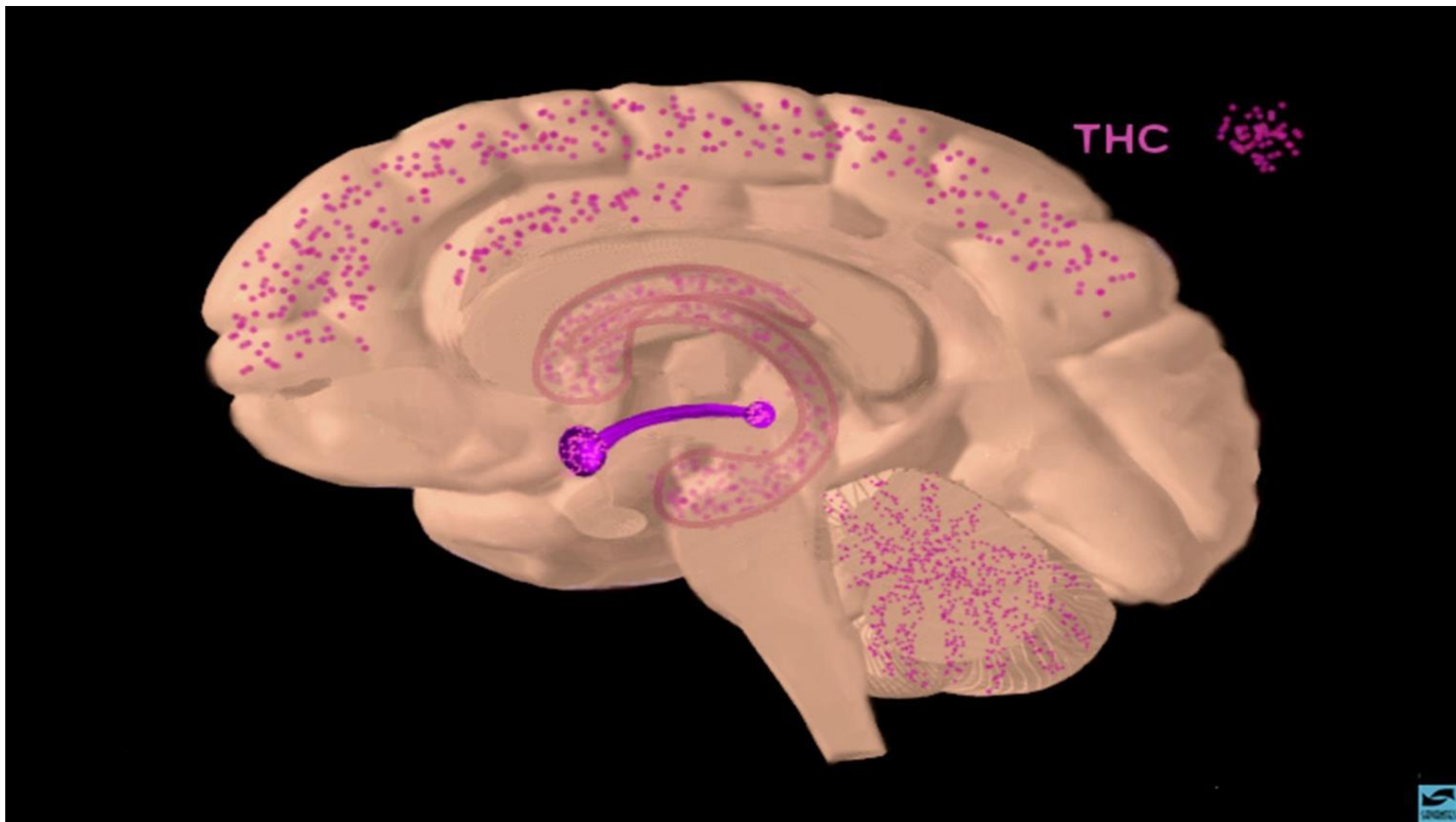
THC er det mest psykoaktive stof i cannabis, mens CBD ikke er psykoaktivt, og i stedet virker angstdæmpende og antipsykotisk.

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

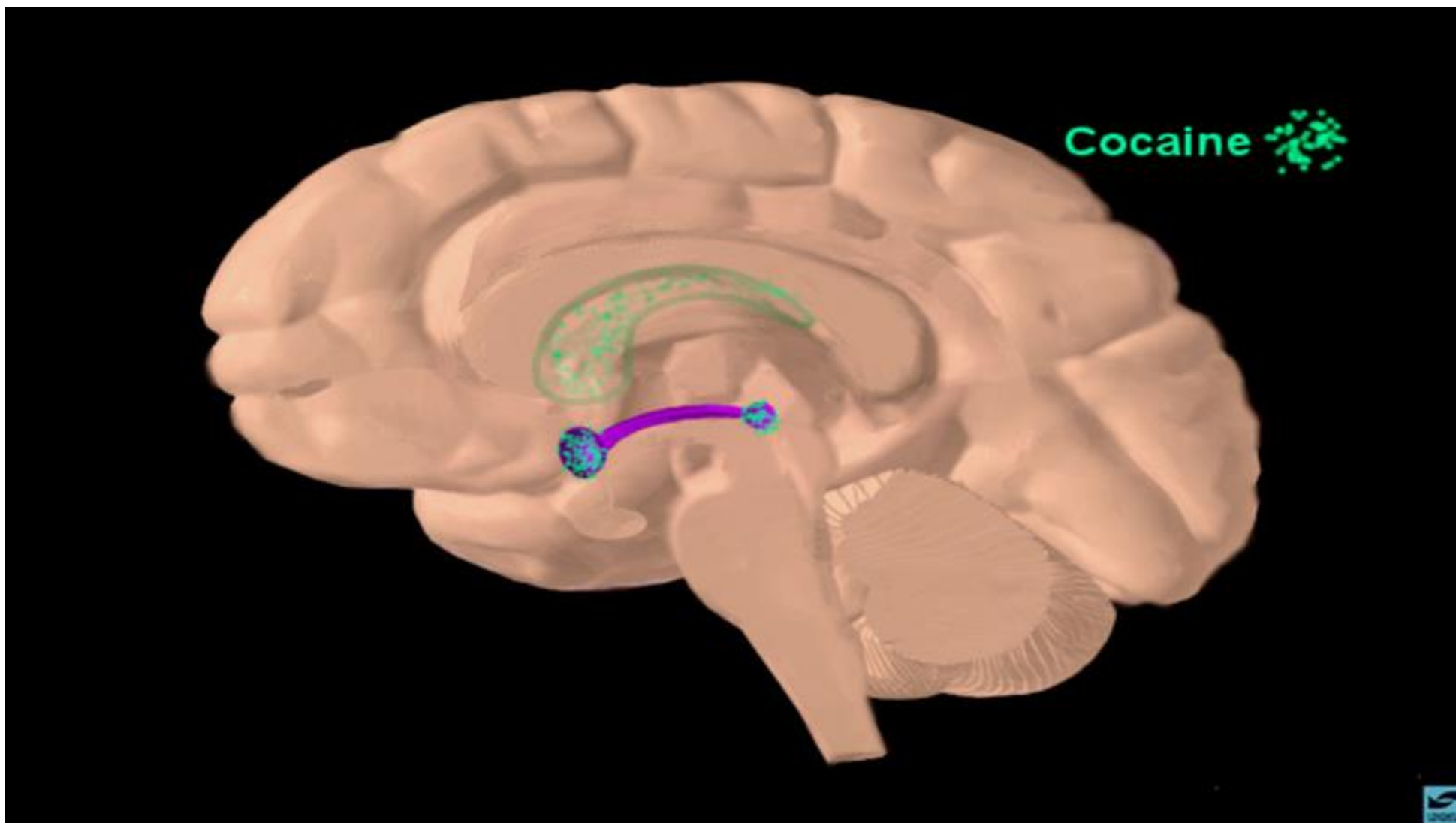
Effekten af cannabis i hjernen



Effekten af cannabis i hjernen



Effekten af cannabis i hjernen

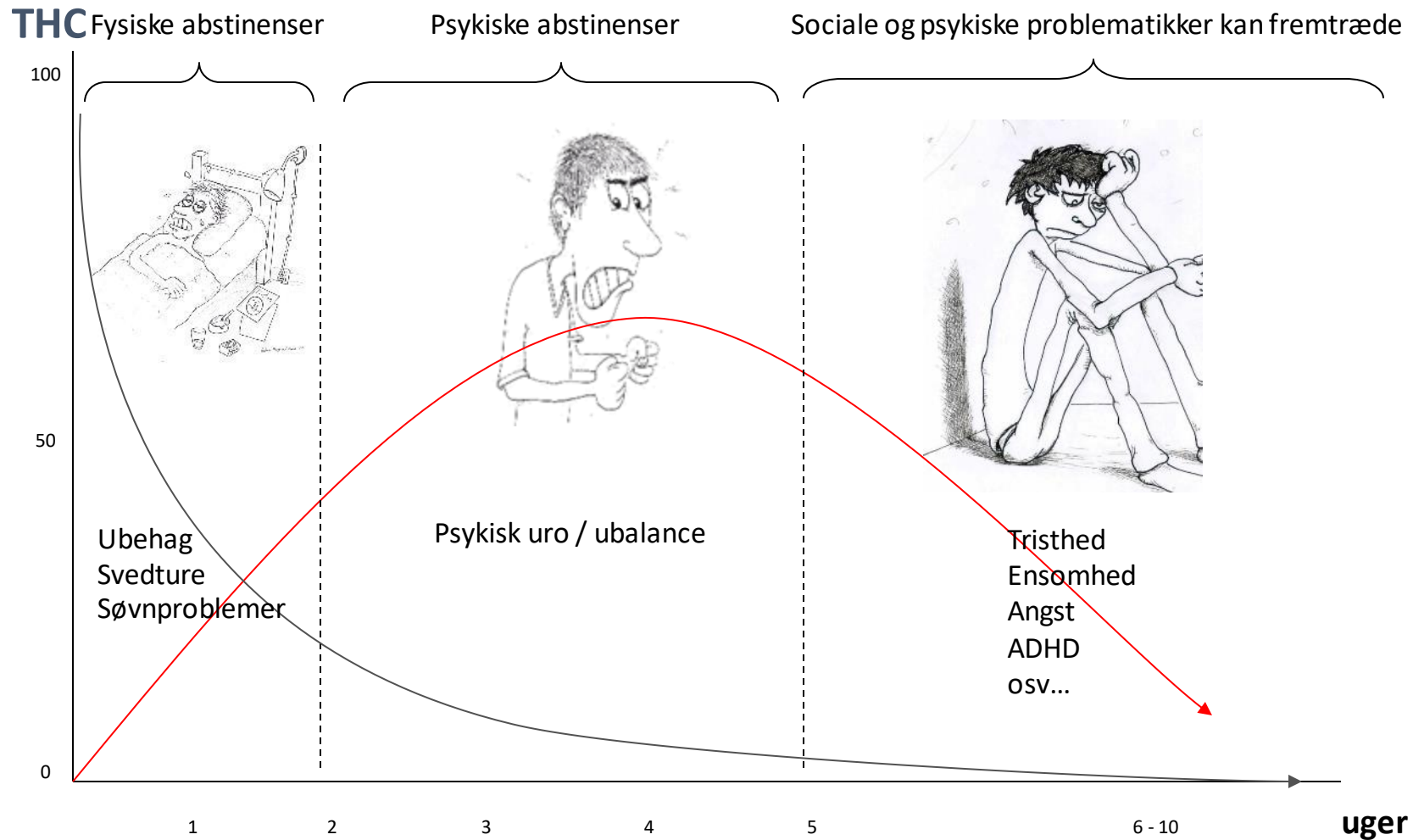


Cannabis i kroppen

- Cannabis lagres i kroppens fedtvæv
- Udskilles langsomt (halveringstid ca. 2-5 dage) i form af såkaldte cannabinoler
- Dvs. at ryger man i gennemsnit mere end 2 joints om ugen, så ophober man THC i kroppen
- Effekten af cannabinolerne er sløvende uden den oplevelse af 'high' man får ved rygning

Hash og abstinenser

- ved rygepauser og -ophør



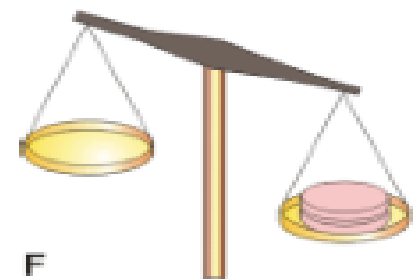
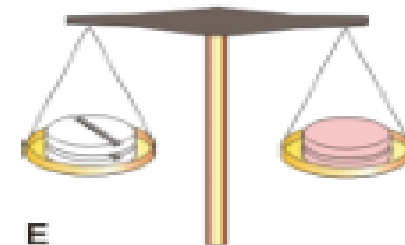
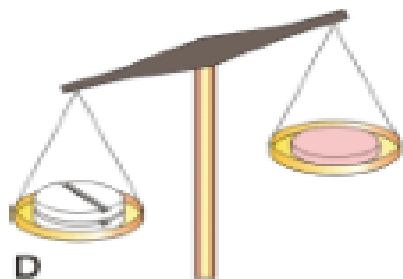
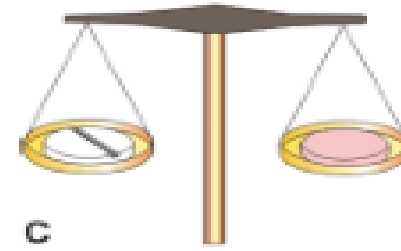
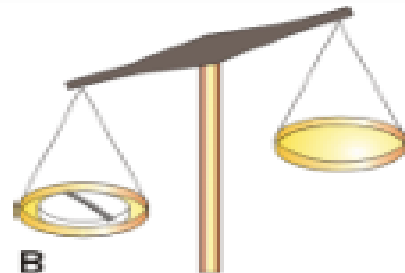
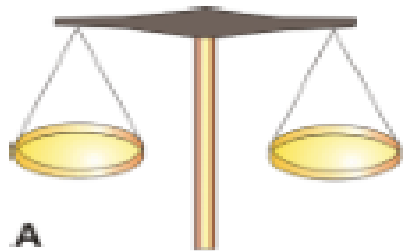
Cannabis og søvn



Fysiske abstinenser ved cannabisbrug?



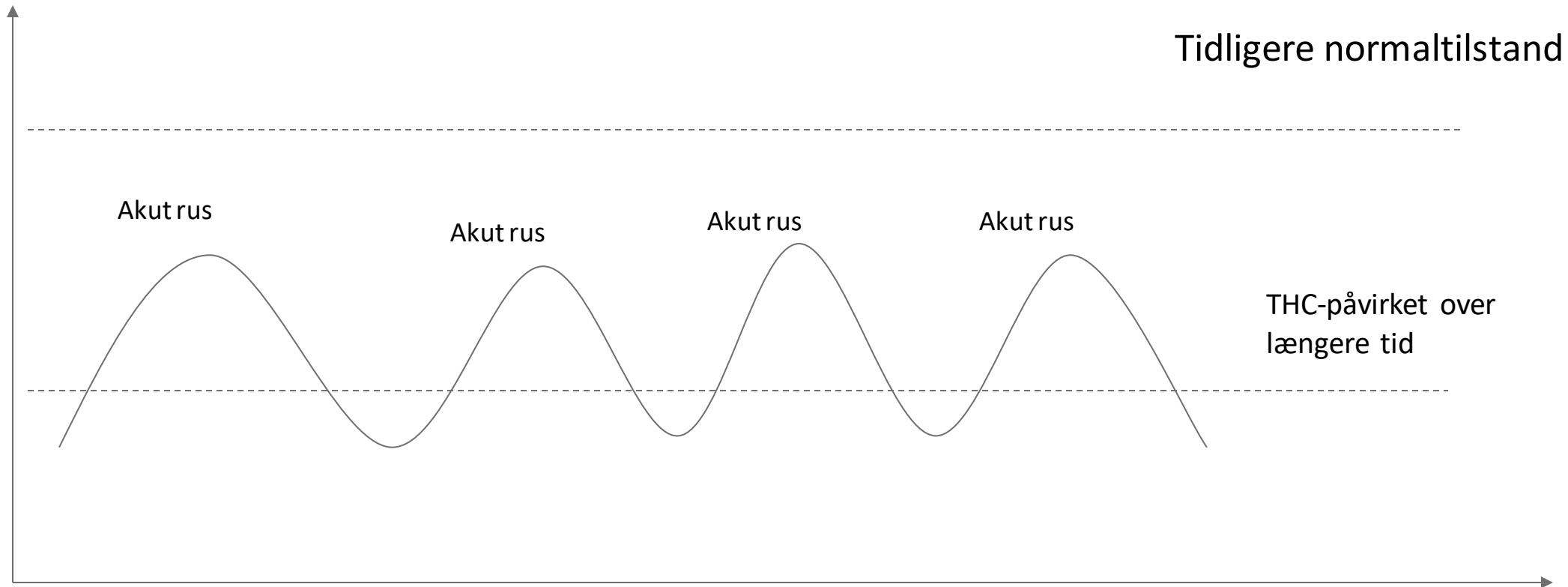
Udvikling af tolerans



-  Rusmiddel
-  Kompensatoriske mekanismer

Cannabis og energi

Psykisk energimæssigt niveau



Jeg ryger hash for at kunne sove.

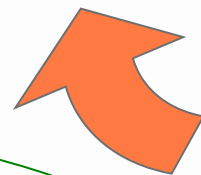
Jeg kan ikke sove, hvis ikke jeg har røget hash.



Jeg ryger hash for at få energi.

Jeg bliver sløv og energiløs, fordi jeg ryger hash.

Onde cirkler



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 ikke at blive aggressiv.

Jeg bliver irriteret og vred, fordi jeg ryger hash.

Hjerne færdigheder

U-FURN

Abstrakt tænkning

Sprog og ord

Opmærksomhed og
koncentration



Hukommelse

Planlægning



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.

Hash og psykoser

Der findes ikke forskningsmæssig sikkerhed for om cannabisbrug kan udvikle psykoser

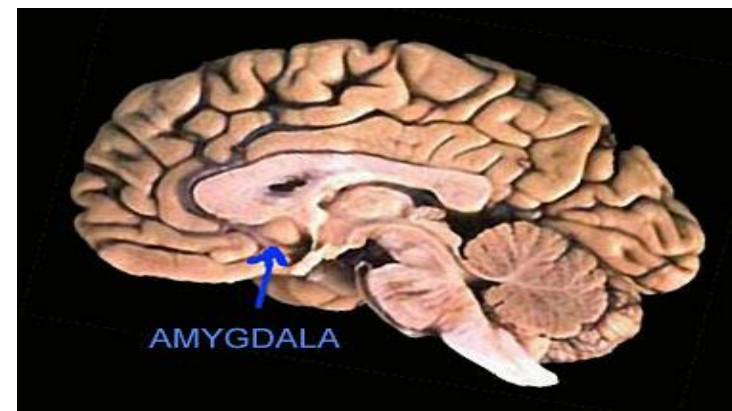
Der findes forskningsmæssige resultater for at cannabisbrug kan forårsage *psykoselignende* symptomer

Cannabisbrug kan være med til at fremskynde psykoser

Overrepræsentation af cannabisrygere blandt personer med oplevede psykoser



Cannabis og angst



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

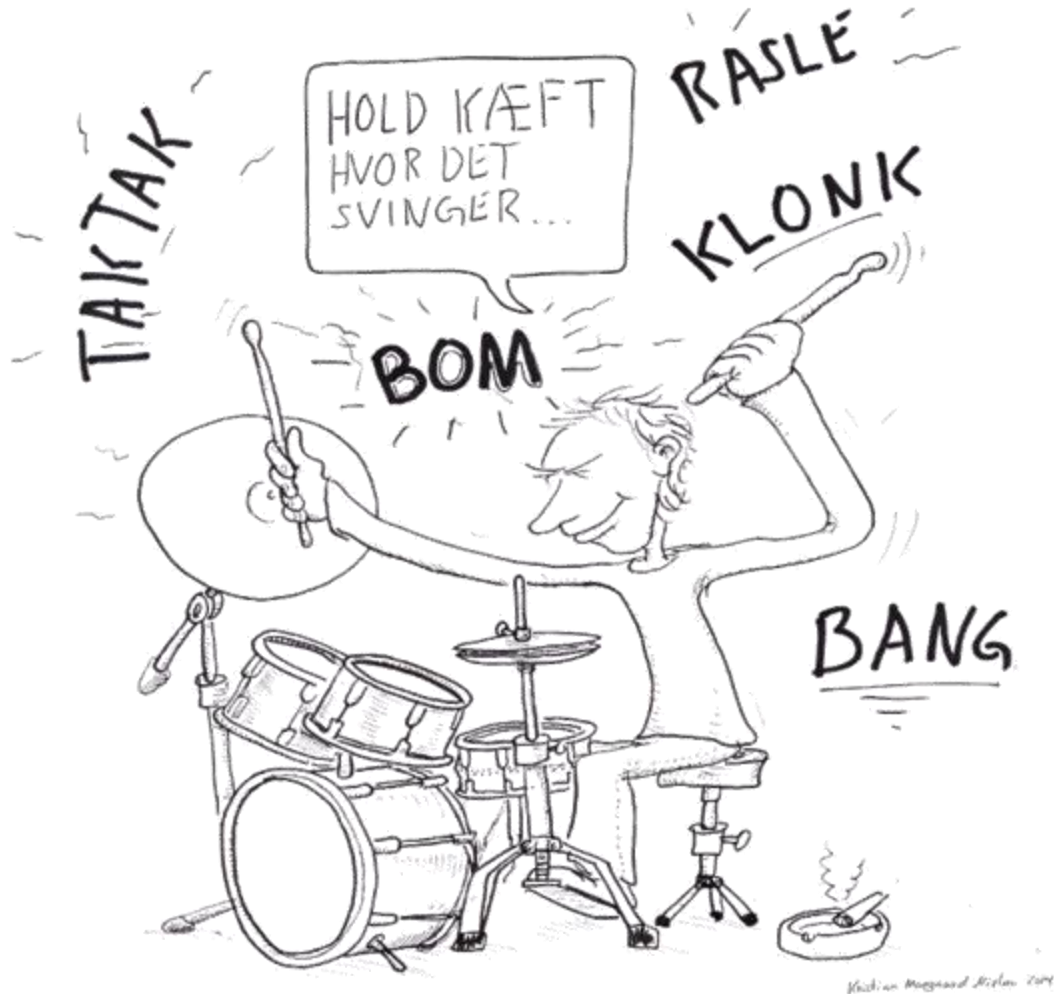
Der findes cannabisreceptorer i amygdala, hvor hjernen selv kan udskille endo-cannabinoider, for at dæmpe angst og stressfyldte følelser.

Cannabisrygning kan 'overtage' dette system.

Dæmper i første omgang angst og stress, men nedregulere 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.

Kreativitet og fordybelse



Kristian Møgelgaard Jensen 2004



dreamstime.com

KEEP CALM
AND
DO IT
TOMORROW

“Jeg gør det i morgen”-syndromet



THIS IS
TOMORROW

Hashens skadevirkning på centralnervesystemet

- studie af Pope et al. (2001)

- 3 grupper blev neuropsykologisk testet dag 0,1,7 og 28 efter hashstop
 - Gruppe 1: massivt forbrug og aktuel påvirkning (røget 5000+ gange og daglig rygning lige op til undersøgelsen)
 - Gruppe 2: tidligere massivt forbrug (røget 5000+ gange, men røget mindre end 12 gange de seneste 3 måneder)
 - Gruppe 3: havde røget mindre end 50 gange i hele deres liv
- Resultater:
 - Gruppe 1 scorede lavere ved dag 0, 1 og 7, men ikke ved dag 28
 - Ingen forskel på noget tidspunkt mellem gruppe 2 og 3
 - Selvom de kom fra samme socio-økonomiske baggrund havde storforbrugerne lavere indtægt og uddannelse end de moderate brugere
- Konklusion:
 - Nedsættelse af de kognitive funktioner kan påvises i mindst en uge, men funktionsnedsættelsen er midlertidig og afhænger af det aktuelle forbrug - ikke livstidsforbruget.
- **I forhold til brugere i behandling har undersøgelsen et vigtigt budskab: Hvis de holder op med at ryge - eller reducerer deres brug til et rimeligt niveau - skal de nok komme til at fungere. Det er det aktuelle brug, der afgør, hvordan de fungerer.**

Kronisk nedsat funktion ved tidlig rygning?

- Fried et al. (2005): testet 9-12 årige og igen v. 17-18 år
 - Effekterne af hashrygning er ikke kroniske (tidligere brugere samme IQ som ikke-brugere)
- Meier et al. (2012): del af Dunedin-studiet fra New Zealand
 - IQ nedsat permanent hvis rygning påbegyndes før 18 års alderen
 - Kritiseres af Blakemore (2013): kan skyldes bagvedliggende faktorer eks. manglende motivation
- -> Resultaterne er stadig usikre

Beskrivelse af studierne og artiklerne kan findes i "Cannabis og Sundhed" (Ege, Nordentoft og Pedersen – 2015)

- Hash har negative effekter ved stort forbrug
 - Kognitive funktioner påvirkes
 - Tolerans og abstinenssymptomer
 - Amotivationssyndrom (I'll do it tomorrow!)
 - Forøget risici for psykoser (regelmæssige hashrygere oplever psykoser dobbelt så ofte som normalbefolkningen)
 - Forøget risiko for bronkitis og (sandsynligvis også) lungekræft
 - Korrelation, men ikke nødvendigvis kausalitet, til depression, angst, skizofreni (ikke flere med skizofr. på trods af markant flere hashrygere over de sidste årtier)
- ...men de er ikke kroniske
- ...dog er de klart heller ikke gratis → lavere uddannelses- og indtægtsniveau senere i livet
- ...kan dog også hænge sammen med bagvedliggende fælles faktorer (det der gør man ryger hash, gør også at man er udsat mht uddannelse og job)



Tidlig debutalder for hashrygning

- Unge, særligt under 15 årige, udvikler i højere grad afhængighed end senere debuterende (Ferguson et al. 2003)
- Derfor er de negative konsekvenser og sammenhænge også større (psykiske problemer, uddannelse, kriminalitet, andre stoffer mm)
- Ikke det samme som at det er hashen der er skyld i problemerne (disse unge havde, også før de begyndte at ryge hash, større risiko for få psykiske problemer mm. (Hall & Pacula 2003)), men den bidrager til dem og kan forstærke dem
- *Peger på, at sætte tidligt ind med en helhedsorienteret indsats – ikke nok bare at arbejde på at fjerne hashen*

Beskrivelse af studierne og artiklerne kan findes i "Enkelt er det jo ikke" (Ege, P. (2006) i STOF nr.7)

VIDEN OM RUSMIDLER

- mere info

”Cannabis og Sundhed” – stor rapport fra 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



U-turn

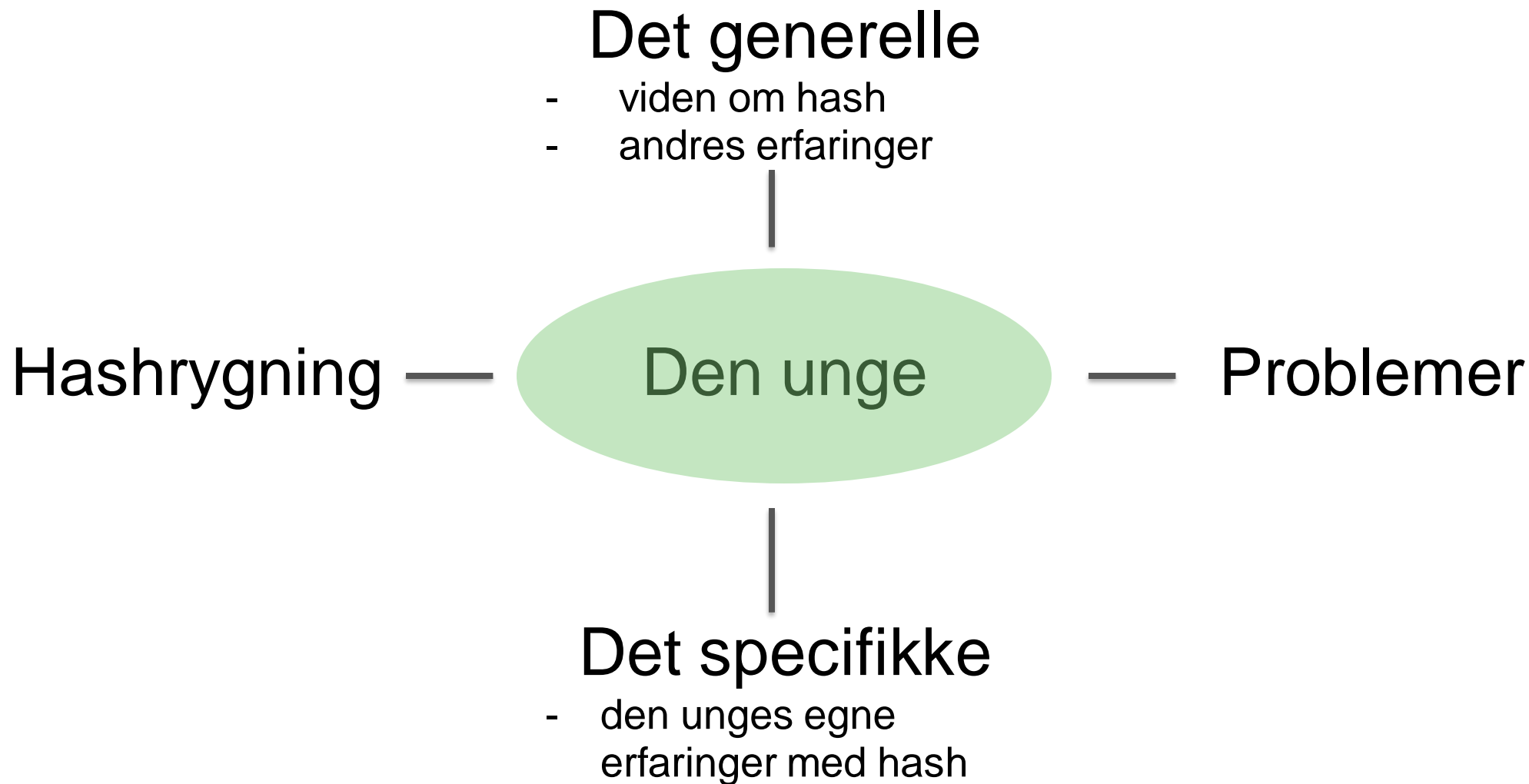
Unge og rusmidler

Hvordan bruger man sin viden om hash

Hvornår benytte sig af viden om rusmidler?

- Bruges i motivationsarbejdet med unge, som endnu ikke har taget stilling til om forbruget er et problem for dem
- Bruges i planlægnings- og handlefase, når en ung ønsker forandring
- Skadesreduktion

Den vidende >< den ikke-vidende position



Snak med din sidemand – ca. 10 min

- Hvilke gode historier har I fra jeres praksis om samtale med en ung (helst om hash, men ellers om et andet emne)?
- Hvad kan gøre samtalen svær?



Hvorfor er det svært?

- 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...”)
-
- 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

Når du taler imod – taler de ofte for...

“Ved du ikke, at hash skader din hukommelse og indlæringsevne?”

”Jo men, jeg kender altså to, som ryger hash, der er rigtig gode til at huske, og som klarer sig godt i gymnasiet...”

... og påvirkes mest af egne argumenter

At spørge og lytte

- Prøv at spørge

“Nogle eksperter mener, at hashrygning skader unges skolegang – hvad tænker du om det?”

“Jeg tror ikke på, at det gør det ved alle, men jeg har hørt om én fra 10. klasse...”

- Det handler om at få **dem** til at begynde at tænke over det

Tænk på den unge som din konsulent

- *"Hvordan tænker unge om rusmidler i dag?"*
- *"Hvad synes dine venner?"*
- *"Har du nogensinde oplevet nogle, som fik problemer...?"*
- *"Hvad tænker du, man kan gøre for at hjælpe dem?"*
- *"Hvad kunne deres forældre gøre?"*
- *"Ville du turde fortælle mig, hvis du...?"*
- *"Hvad kunne du være bekymret for...?"*



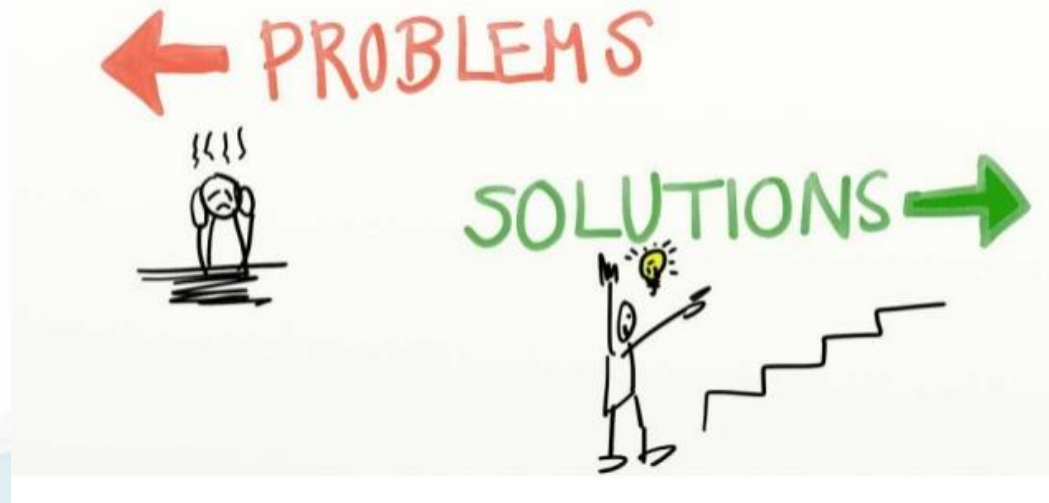
U-turn

Unge og rusmidler
Eksempler på samtaleteknikker

Løsningsorienteret tilgang

Skalaspørgsmål

Fokus på ressourcer



Undtagelser

Ønsket fremtid

Løsningsfokuseret tilgang

- Fra ekspert til fælles (sam)skaben og vægt på den unges egne erfaringer
 - *vi må gerne være forvirrede*
- Man behøver ikke kende årsagerne til et problem, for at kunne løse det
 - *væk fra "hvorfor"*
- **Beskæftiger sig mindre med problemhistorien**
- Det er ikke problemet, som er problemet, det er (ofte) løsningen som er problemet – *gør noget andet*
- Fokus på ressourcer og positive forandringer - *gøre mere af det der virker*
- Problemet er der ikke hele tiden – *der findes undtagelser*
- Særlige sproglige vinklinger eks.: *"når problemet er væk..."*
(skala-, fremtids-, hypotetiske-, undtagelses-, succes- og copingspørgsmål)
- Fokus på mål og **handleorienterede målsætninger** - *hjemmeopgaver og erfaring*
- Nærmeste udviklingszone og delmål - *'ringe i vandet'*



...en anden måde at være nysgerrig på:
Fordele/ulempe skema



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

En ungs ambivalens ved rygning..

Fordele ved at ryge

- Fred og ro i hovedet
- Overtænker ikke alting
- Fællesskabet - ryge med vennerne/ en ven
- Man kan nemt sove

Ulemper ved at ryge

- Man skal have mere og mere
- Flere penge
- Glemmer ting
- At jeg hele tiden skal skjule det- bryde tillid
- Mange konflikter med mor
- Lidt sværere at komme op om morgenen

.. og ambivalens ved stop

Fordele ved at stoppe

- Huske bedre
- Skal ikke lyve overfor mine forældre
- Meget mere energi hele dagen
- Mere på: "Lad os gøre noget"
- Positiv overfor mig selv – "Jeg er god nok"

Ulemper ved at stoppe

- Tankerne kommer måske tilbage
- Nok have sværere ved at sove
- At blive ensom igen
- Savne fællesskabet omkring det at ryge

Stor opmærksomhed på sproget

Misbruger vs. ung der ryger hash.

Forsøger at bruge deres ord – eks. når vi skriver på tavlen.

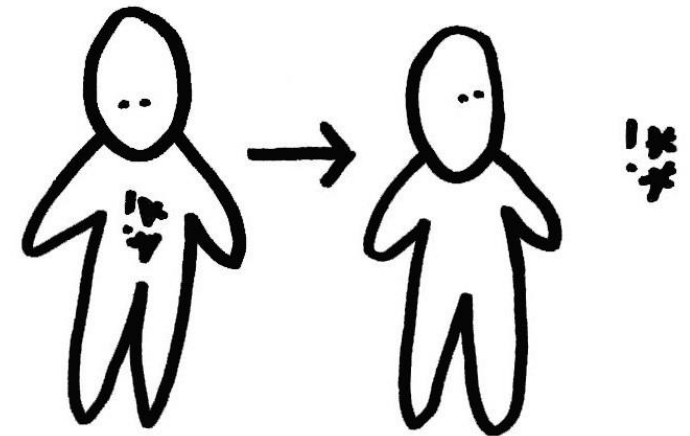
Spørg når du er i tvivl om hvad den unge mener.

Pas på med at være for ivrig for forandring.

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



HEJ Hash

NU HAR vi efterhånden

VÆRET gode venner i såf 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.

Klarlæg joints og dagene.

Find de steder hvor der er mulighed for rus.

Udforsk om rusen fortsat har samme

funktioner som tidligere i forløbet.

Lav sammenligninger til starten af forløbet.

Eks. Dag uden arbejde..

Kl.10:00 Vågner. Står op. Ryger en smøg

Kl.10:30 Morgenjoint. Bagefter – morgenmad.

Kl. 12:00 Formiddagsjoint

Kl. 13:00 Går ud med venner 1-2 joints

Kl. 18:00 Måske hjem og spise

Kl. 20:00-23:30 Ude med venner 1-2 joints

Kl. 23:30 Godnat-joint.

Ugens udfordring:

Eks. på udfordringer til næste gang:

- Må først ryge efter kl. 16:00
- Må kun ryge X antal joints
- Skal sige nej til en joint dagligt
- Gå fra 2-smøgsjoints til 1-smøgsjoints. (evt. brug lange cigaretter)
- Holde en røgfri dag

Eksempel på nysgerrighed i praksis

- *historien om hashrygningen*

"Jeg blev helt nysgerrig på dine erfaringer med hash – jeg håber at det er ok at jeg spørger dig?"
(spørge om tilladelse og dermed styrke engagementet – i tilfælde af at den unge siger ja)

- "Hvornår prøvede du første gang at ryge hash – hvor gammel var du / hvem var du sammen med mm?"
- "Hvordan oplevede du det første gang?"
- "Ændrede din hashrygning sig med tiden – begyndte du at ryge mere?"
- "Hvad var det fedeste ved hashrygningen – hvad gav det dig?"
- "Hvordan ser det ud i dag - hvor meget ryger du i dag – i hvilke situationer – alene eller med hvem?"
- "Giver hashrygningen dig stadigvæk de samme oplevelser som tidligere (eks. grineren, kreativitet, spænding)?"
- "Hvad er det gode ved hashrygningen i dag?" (Fordele)
- "Er der også nogle ulemper ved hashrygningen?" (Ulempe)
- "Hvordan har du det med det hashrygningen gør ved dit liv – er det ok, ikke ok eller begge dele?" (Agentskab)
- "Hvis du tænker dig 5 år frem (hvor gammel er du der) ryger du så fortsat hash – lige så meget?"
- (hvis ikke) "Hvad tror du så du har gjort som gjorde det muligt at ryge mindre?"
- "Hvad vil være muligt på dette tidspunkt, som ikke er muligt nu, hvis du er stoppet med at ryge hash?"

Skabe refleksion over forbruget og blive bevidstgjort om de forandringer der er sket i takt med forbruget. Få øje på konsekvenserne og skabe agentskab i forhold til at forandre. Brug tanker om ønsket fremtid som motivation.

- Kerim's brev til hashen
- Billede af teksten – og lydfil.

Program dag 3

9:00	Godmorgen – Tanker fra i går?
10:15	Pause
10:30	Opsamling – Samtalens fire trin
12:15	Tak for denne gang – Frokost



U-turn

Unge og rusmidler
Samtalens fire trin

4 trin i samtalen

1. Åbning af samtalen

2. Snakken om trivsel og rusmidler

3. Få øje på fordele og ulemper og ønsker om forandring

4. Første skridt mod forandring

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”

Ung21 år, U-turns rådgivning

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”

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
- Tænk på den unge som din konsulent
- 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

Pas på med 'lukkede spørgsmål' / forhør

- "Ryger du hash hver dag?"
- "Nej, ikke hver dag"
- "Hvor tit ryger du så"
- "Det er forskelligt"
- "Giver din hashrygning dig ikke problemer"
- "Næhh.."
- "Hvor mange penge bruger du på det om ugen?"
- "Det ved jeg ikke.."
- "Hvor mange gram ryger du så ca. om ugen?"
- "Det ved jeg ikke – det er forskelligt"
- "Hvad tror du ca. du ryger?"
- "Måske 10 gram"
- "Kunne du ikke tænke dig at ryge lidt mindre?"
- "Næhh.."

Åbne spørgsmål og dialog

En **fortælling** består af tre dele: en **begyndelse**, en **midte** og en **afslutning**

Hvordan **begyndte** det, hvordan **ændrede det sig** med tiden og hvordan ser det ud **i dag**?

"Jeg er nysgerrig på dine erfaringer med hash – er det ok at jeg spørger dig?"

"Hvornår prøvede du første gang at ryge hash (hvor gammel var du / hvem var du sammen med - hvad var situationen osv.)?"

"Hvordan oplevede du det første gang?"

"Ændrede din hashrygning sig med tiden – begyndte du at ryge mere?"

"Hvordan skete det?"

"Hvad gav det dig at ryge på det tidspunkt?"

"Hvordan ser det ud i dag?"

"Hvad giver det dig at ryge hash i dag?"

"Når du ser tilbage på det – hvad er så blevet forandret?"



...en anden måde at være nysgerrig på: Fordele/ulempe skema



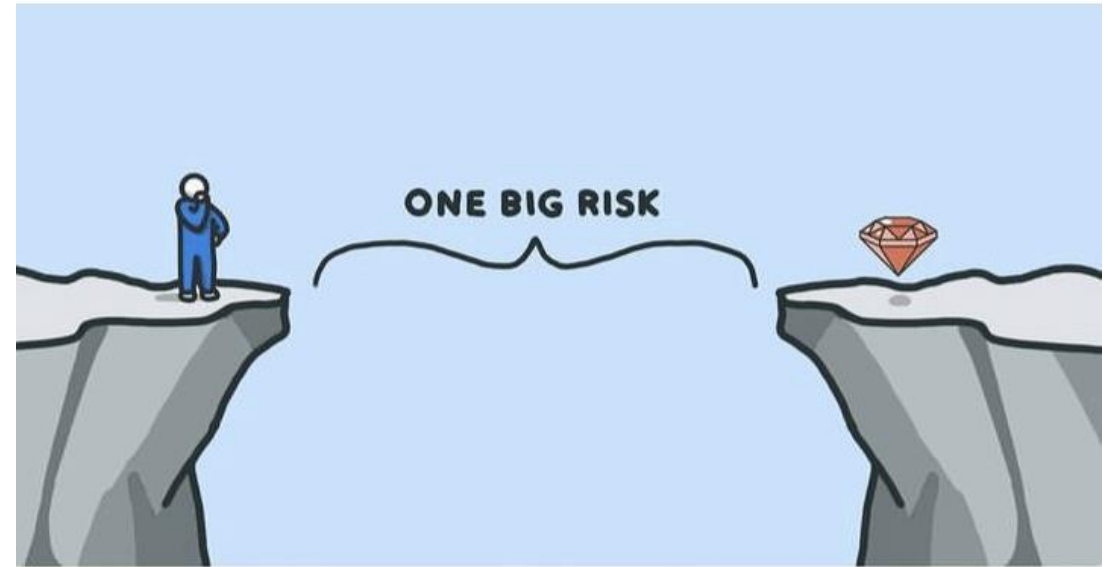
	Fordele 😊	Ulemper ☹️
Hash rygning (Nutid - erfaring)	<p>1</p> <p><i>"De unge, jeg tidligere har talt med, har haft mange forskellige gode grunde til at bruge rusmidler, og jeg er nysgerrig efter at høre dine... Er det ok?"</i></p> <p><i>"Hvad er det fedeste ved at ryge hash? Er der andet, som du er særligt 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>

Hvordan nærme sig motivation til forandring?

- Hjælpe med at afklare ambivalens – at man kan have lyst til at blive ved og til at stoppe – på samme tid
- Hjælpe de unge med selv at finde frem til om de ønsker at leve et anderledes liv
- Hjælpe den unge til opmærksomhed på diskrepans - hvis den unges nytilegnede viden om rusmidlernes effekt, står i kontrast til drømme, ønsker og mål for livet
- Jo flere forandringsudsagn som vores spørgsmål *skaber* – jo større sandsynlighed for forandring!
- Jo mere *fortale* for forandring fra os - jo større risiko for udsagn for status quo eller modstand fra den unge

Trin 4 – første skridt mod 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



Farvel for denne gang



Tak for opmærksomheden ☺