

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

u-turn

Nuuk oktober 2018

Om Unge og Hash

Tine Lee Hansen 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)

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

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

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

Hvor i Grønland
kommer I fra?



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.

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

Forventninger og forhåbninger

Til vores 2 dage sammen



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 er påpasselige med:

- At argumentere for forandring – forsøge at overtale
- At påtage sig ekspertrollen – give indtryk af at have svarene og belære den unge
- At kritisere, bebrejde og bruge negative etiketter for at chokere den unge
- At have travlt, for tidligt fokus - at styre...

Vær opmærksom på om den unge positioneres som hashens forsvarer: "Jeg kender mange, der ryger hash og får gode karakterer i skolen samtidig..."

Taler os efter munden: "jamen jeg har også tænkt mig at stoppe nu" - men gør noget andet.

Vi bestræber os på

At møde hver enkelt ung med fokus på hele den unge, den unges ressourcer håb og drømme

At den unge føler sig godt modtaget og mødt den hvor den unge er

At være nysgerrig på den unges forståelse af deres forbrug, den unges hverdag og den unges ønsker.

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



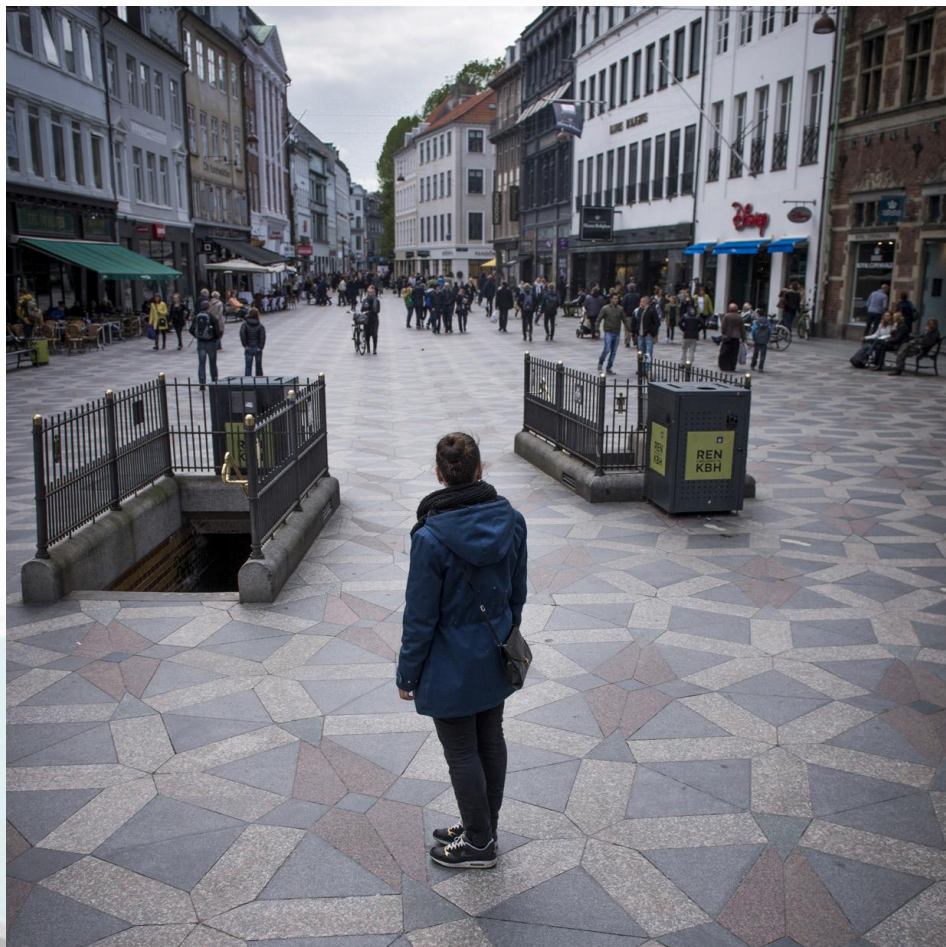
U-turn

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
nogen der ikke får?***

Risikofaktorer ifølge forskere.

Opvækst i brudte hjem samt hjem med manglende støtte, omsorgssvigt, vold, misbrug eller psykiske problematikker hos forældre.

Mistrivsel og psykiske problematikker, som fx ADHD, ensomhed, angst, depression – med eller uden diagnose.

Tidlig rusmiddeldebut og tidlig brug af rusmidler.

Venner/socialt netværk med problematisk brug eller misbrug af rusmidler.

Ustabil eller manglende tilknytning til skole/uddannelse.

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, især boglige uddannelser.

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 og Ro på Rusen, 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 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?

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>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 vægttab 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 |

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: 1:1

X: 1:2

2: 1:4

| | | |
|---|---|---|
| 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%

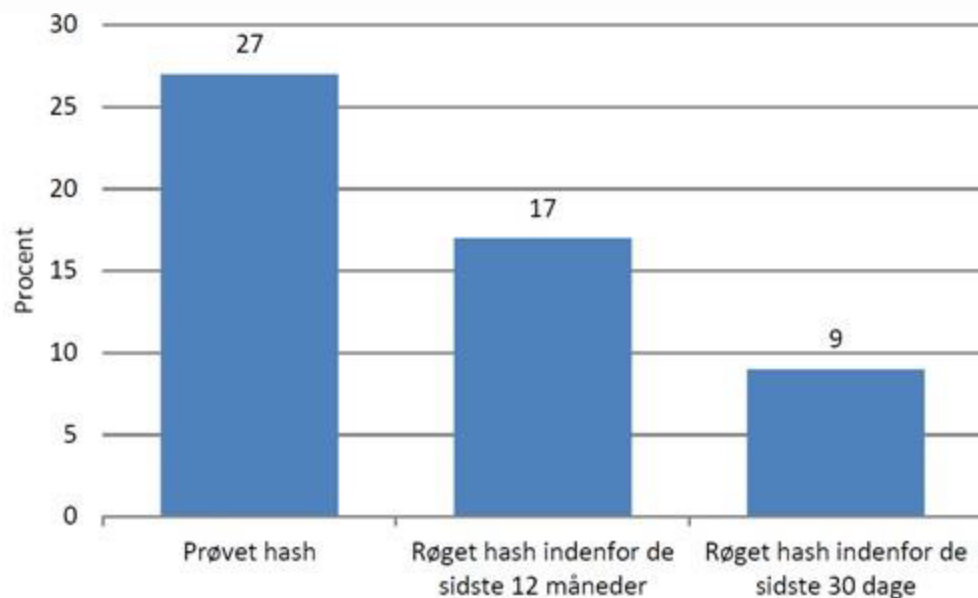
Spørgsmål 2:

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

1: 1:1

X: 1:2

2: 1:4



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

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

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

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

Spørgsmål 3:

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

1: THC

X: TXV

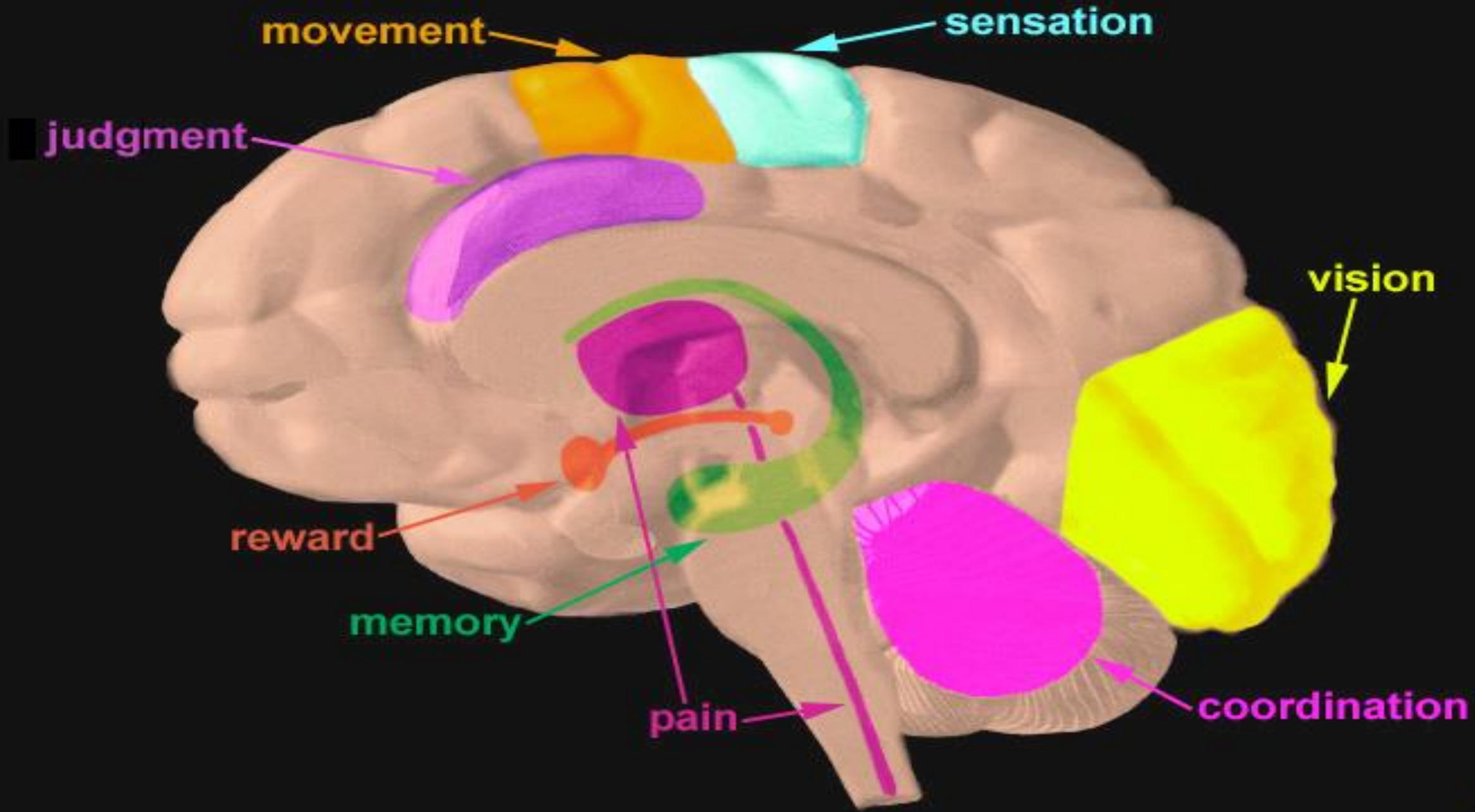
2: CBD



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

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

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



movement

sensation

judgment

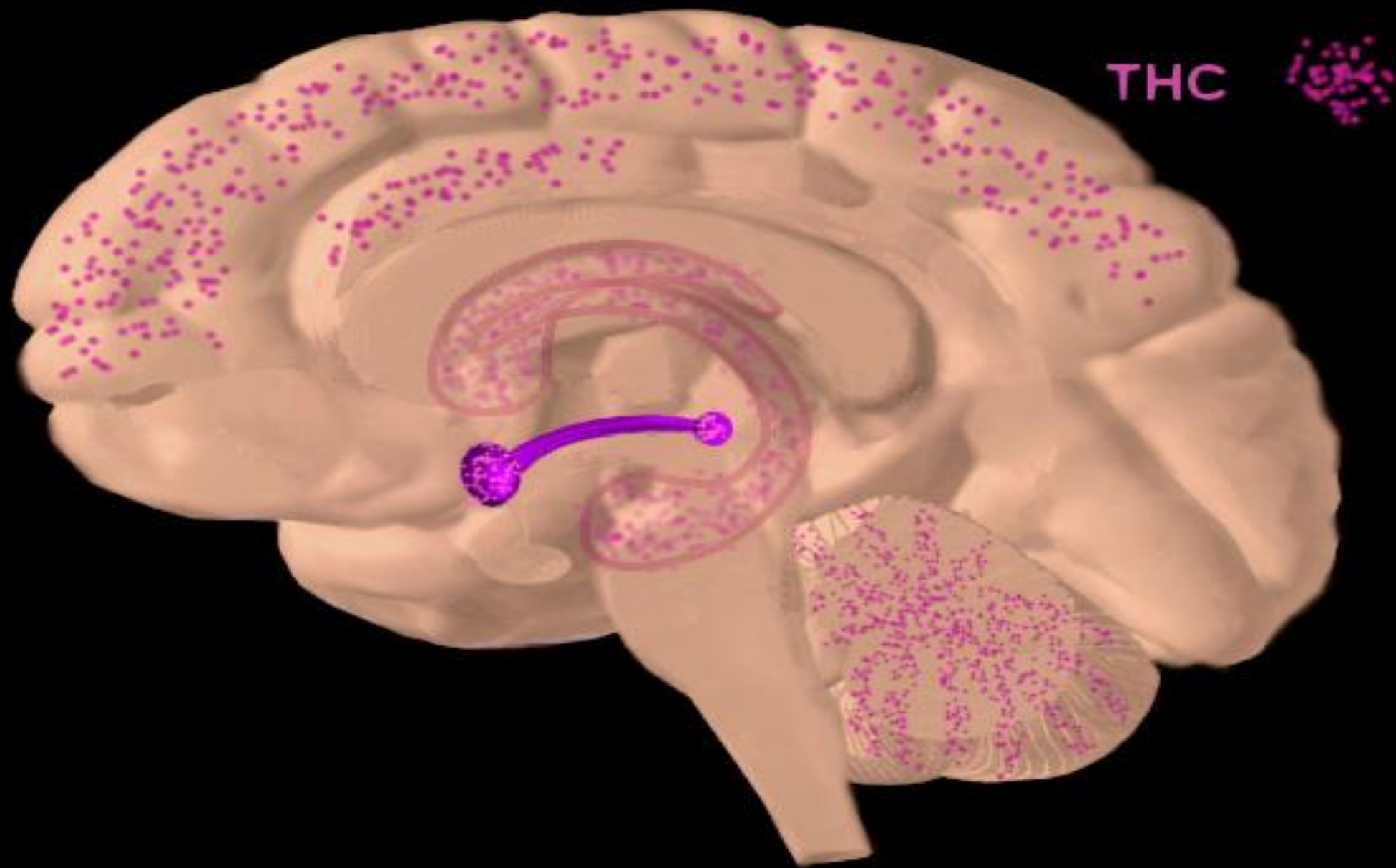
vision

reward

memory

pain

coordination



Spørgsmål 4:

Hvilken type cannabis er typisk stærkest?

1: Hash (klump)

X: Pot

2: Skunk

Hash

Cannabis

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash (salgspakker)



Hash

Hash



Skunk



Pot, Marihuana

Spørgsmål 5:

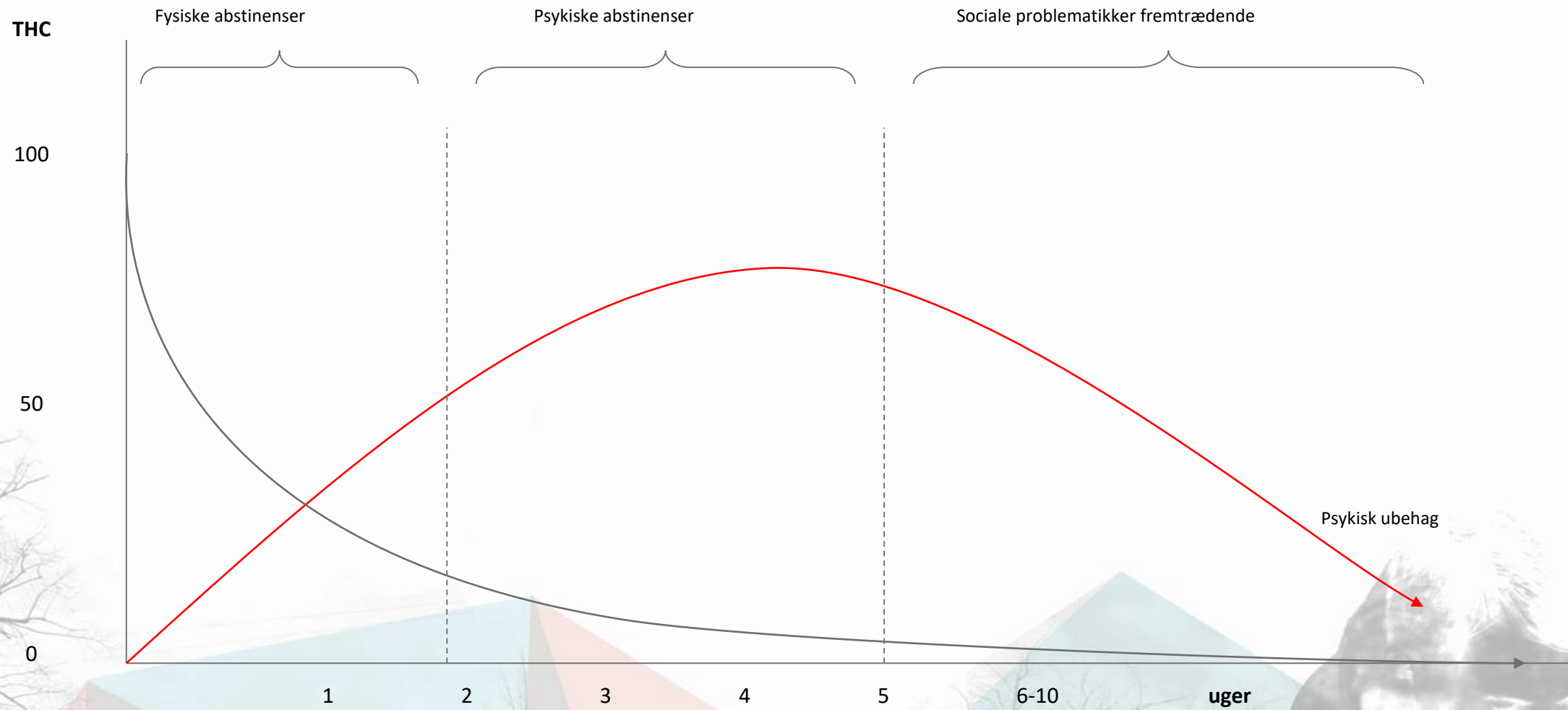
Hvor længe kan man typisk spore cannabis i blodet?

1: 1-2 dage

X: 2-4 uger

2: 6-8 uger

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

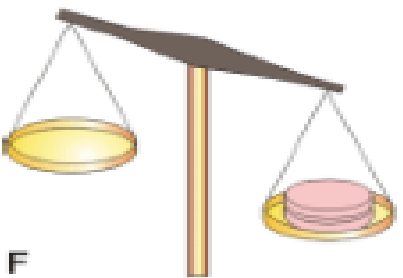
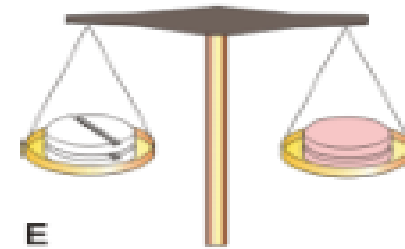
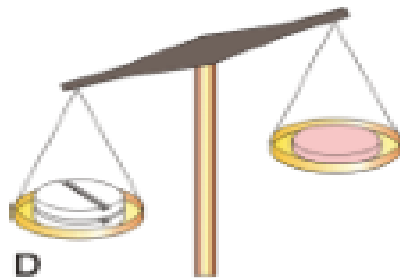
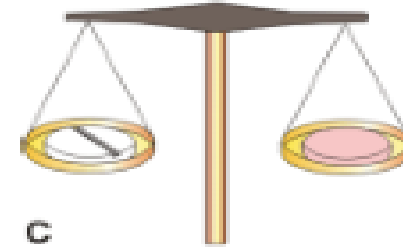
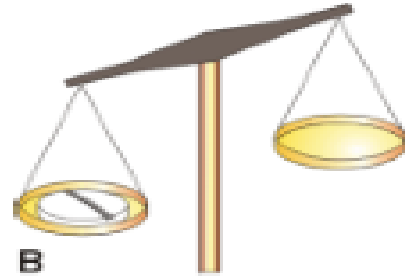
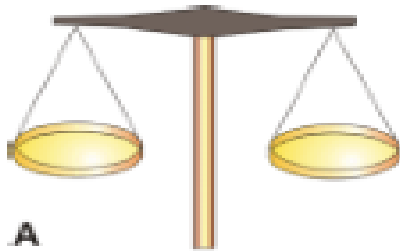
X: Både og

2: Nej

Fysiske abstinenser ved cannabisbrug?



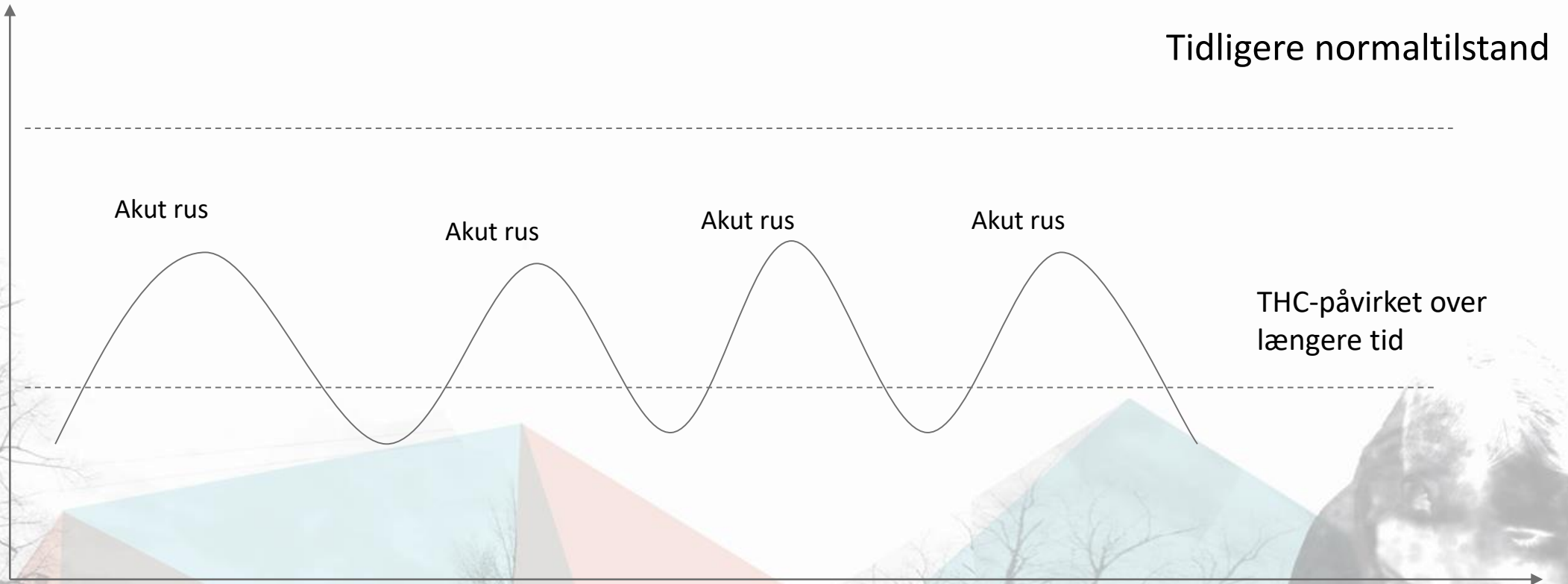
Udvikling af tolerens



-  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 kronisk brug af hash

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

Spørgsmål 8:

Kan man blive psykisk syg af at bruge cannabis?

1: Ja

X: Både og

2: Nej

Hash og psykoser

Der findes ikke forskningsmæssig sikkerhed for om cannabisbrug kan udvikle psykoser.

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

Cannabisbrug kan være med til at fremskynde psykoser
Overrepræsentation af cannabisrygere blandt personer med oplevede psykoser.

Hvorfor skal vi vide noget om hash?

- *formål og forventninger*

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

VIDEN OM RUSMIDLER

- mere info

Cannabis og Sundhed, Vidensråd for Forebyggelse 2015:

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

Generel viden om rusmidler

Professionelt perspektiv: www.netstof.dk/leksikon

Brugerperspektiv: www.psychedelia.dk

Akuthjælp

www.giftlinjen.dk

Til din egen opsamling

Nedskriv 2-3 ting du vil huske om hash:



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?)

(Sid sammen i små grupper)

Tak for i dag 😊 Spørgsmål ?

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

u-turn

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

Nuuk oktober 2018

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

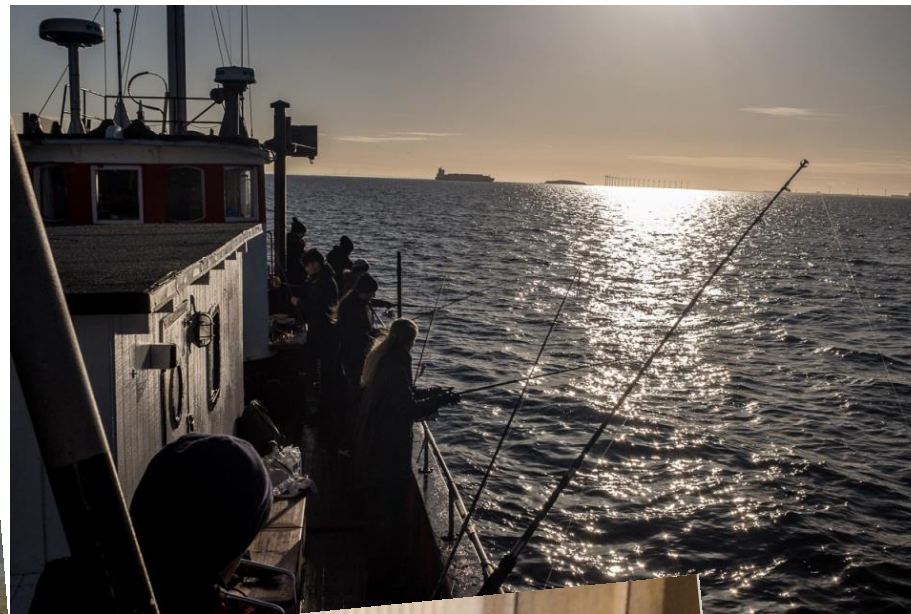
Tålmodighed
Ikke-vidende
Anerkende

Handling
Vidende/ekspert
Underkende

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

Nye fortællinger begynder ikke kun i samtalen

U-FURN



Hvilke særlige opmærksomheder har I
på de yngste?

(snak to og to)



U-turn

Forældre/pårørende inddragelse

Hvorfor er det vigtigt at inddrage forældre/pårørende?

Et helhedsorienteret perspektiv på unges brug af rusmidler

Unge 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?

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

Effekt: Hvad skete der konkret?

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

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 **relationsdannelse** og på at skabe tillid og **forståelse**.

Fokus i samtalen kan være på at **styrke den unges** motivation for at skære ned eller stoppe

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



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, den fysiske kontekst, 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

Historien om Ali



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?"

Hvordan kan holdninger have en betydning for nysgerrighed?

Italesætte at det kan være svært – kun at være nysgerrig når man har stærke holdninger

Tilladelse til at stille de forstyrrende spg.

En anden måde at være nysgerrig på. Fordele/ulempe skema

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

Før du ser på fordele og ulemper

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

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
- Gøre noget der gør mig glad

Hvorfor

- Synes hashen gør det svært at komme op
- Jeg vil gerne hjælpe min lillebror
- Fordi jeg bedre kan lide mig selv som en der ikke ryger hash (og tror personalet tænker det samme).

Hvad hvis

- Skal jeg huske at trangen tager 7 minutter.
- Huske at jeg kan ringe til Bente
- 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

Inspiration til samtaler



Til egen opsamling

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

Case-arbejde eller tid til spørgsmål?

U-turn

Afrunding

Huskekortet

Sid alene i 5 minutter og lav dit eget huske kort - det er til eget brug.

Hvad er vigtigt for dig, når du møder en ung, med et problematisk forbrug af hash. Hvad vil du huske på – også når det er svært ?

Afrunding og evaluering

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