

UNGE MISBRUGERE & BESKÆFTIGELSESSINDSATS



INSPIRATIONSKATALOG

Væksthuset - Februar 2013

Erfaringer og inspiration fra metodeudviklingsprojekt under Københavns kommunes metodeudviklingspulje:
En integreret indsats for unge stofmisbrugere - nye veje til reduktion og ophør af misbrug

Indhold

Baggrund for inspirationskataloget	2
En ny model for beskæftigelsesrettet misbrugs-indsats	2
Opgør med trin-model: En integreret indsats skaber udvikling	3
Grundsten i den integrerede model	6
Erfaringer med konkrete redskaber og indsatser	12
Individuelle samtaler - Kommunikationsstile	12
Forandringscirklen	13
Ambivalensskema	14
Livshjulet	15
Rollemodeller	15
Psykoedukation	16
Praktik – det rette match	16
Psykolog	17
Psykiater	17
Motion, kost og fysisk velvære	18
Faste rammer - Regelmæssighed	18
Skitse til ny model for beskæftigelsesrettet misbrugs-indsats	19
Kontakt Væksthuset	21

BAGGRUND FOR INSPIRATIONSKATALOGET

Væksthuset har i 2012-2013 gennemført et projekt under metodeudviklingspuljen i Københavns kommune under overskriften "En integreret indsats for unge stofmisbrugere - nye veje til reduktion/ophør af misbrug". Formålet med projektet var at udvikle og afprøve nye metoder til at koordinere og integrere de forskellige aktører i indsatsen omkring den unge misbruger.

Dette inspirationskatalog opsummerer de væsentligste metodiske og praktiske erfaringer fra projektperioden. Erfaringerne er opsamlet fra samarbejdet med 12 unge. Tre konsulenter og en socialfaglig leder har været gennemgående medarbejdere i projektet, og har løbende evalueret såvel metoder som praksis. De tre konsulenter har i projektperioden taget efteruddannelse i "Pædagogisk arbejde i forhold til rusmidler og unge", som Stofrådgivningen i København udbyder. Kataloget er baseret på denne vekselvirkning mellem reflekteret praksis (dagligt samarbejde med unge misbrugere og løbende sparring med kolleger) og faglig udvikling og læring (uddannelse og teoretisk/metodisk refleksion og supervision).

EN NY MODEL FOR BESKÆFTIGELSE RETTET MISBRUGS-INDSATS

Inspirationskataloget er rettet mod sagsbehandlere og andre, der dagligt samarbejder med unge misbrugere om beskæftigelse og uddannelse. Kataloget skitserer 5 grundsten i arbejdet med unge misbrugere:

- Forfølg motivation
- Find og skab nye miljøer og aktiviteter i den unges liv
- Reducér skadevirkninger
- Håndtér bagvedliggende årsager
- Sørg for kontinuitet og tværfaglighed

Kataloget beskriver desuden nogle af de redskaber, der har vist sig effektfulde i projektet. Endelig giver vi i kataloget et bud på en ny model for en helhedsorienteret indsats, hvor beskæftigelse er tænkt ind i samarbejdet med unge misbrugere som det bærende element, der kombineres med sociale, personlige og sundhedsmæssige indsatser. Elementerne i indsatsen tænkes parallelt og systemisk i modellen for en beskæftigelsesrettet misbrugs-indsats. Modellen lægger samtidigt op til en diskussion af hvad "misbrugsbehandling" egentlig er. Metodeudviklingsprojektet peger nemlig på, at det beskæftigelsesfokuserede samarbejde er centralt ift den unges udvikling og stoffrihed, og dermed anviser der nye veje til det nogle ville kalde "misbrugsbehandling".

Kontakt Væksthuset for mere viden om Væksthusets beskæftigelsesrettede samarbejde med unge misbrugere.

VÆKSTHUSET
SUNDHOLMSVEJ 34, 1. SAL
2300 KØBENHAVN S

T 8824 5400
M ADM@VÆKSTHUS.DK
WWW.VÆKSTHUS.DK

OPGØR MED TRIN-MODEL: EN INTEGRERET INDSATS SKABER UDVIKLING

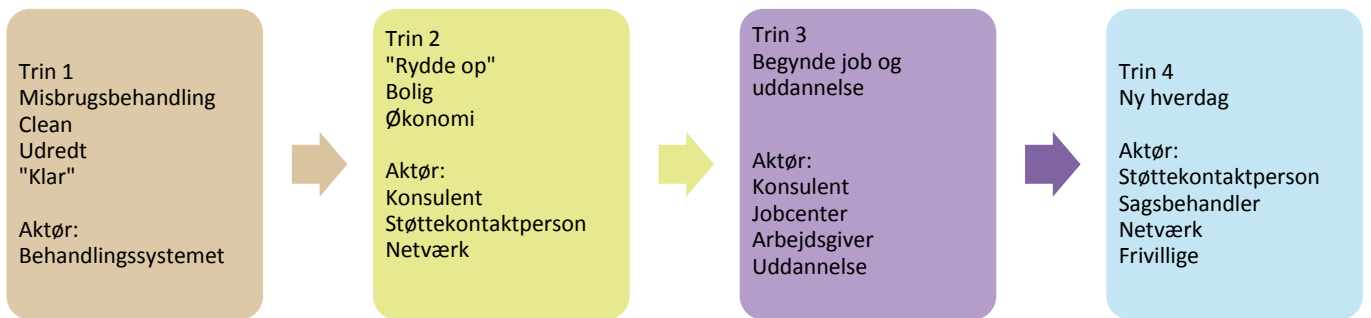
Den unge misbruger kan møde en række strukturelle forhindringer på sin vej fra et aktivt misbrug til en hverdag med reduceret misbrug eller en helt clean tilværelse. Det kan eksempelvis være et psykiatrisk system, som kræver at den unge er stoffri, før behandling iværksættes, et misbrugsbehandlingssystem, som kræver en grundig psykiatrisk udredning, før misbrugsbehandling iværksættes, og en uddannelsesinstitution, der har nul-tolerance overfor rusmidler.

Case – Ventetid forværrer situationen

Malene begynder i Væksthuset efter et forløb i Rådgivningscentret. Hun har et aktivt misbrug af alkohol og rygeheroin. Hun er skrevet op til en psykiater, fordi hun har brug for at få fornyet sin recept og justeret sin angstdæmpende medicin. Mens hun venter på psykiater får hun derfor ikke sin medicin, og hendes sociale angst stiger. Dermed vokser også hendes alkoholforbrug, som hun bruger til at dæmpe angsten med for at kunne være i selskab med andre. Malene har også en ADHDdiagnose, som træder tydeligt frem i denne periode: Hendes liv er kaotisk, hun er forvirret og skifter hele tiden retning og holdning, og hun har flere og flere konflikter. Parallelt stiger hendes forbrug af rygeheroin. Det er dét hun bruger til at slappe af på, når det hele bliver for kaotisk. Undervejs i forløbet viser det sig, at den psykiater hun har været skrevet op til ikke vil tage imod hende, da hun, udover sine psykiske lidelser, også har et aktivt misbrug. Hun skrives op til en ny psykiater. Efter et halvt år har hun stadig ikke fået tid hos en psykiater. Selvmedicineringen fortsætter og eskalerer, hun udebliver fra samtaler og aftaler i højere grad....

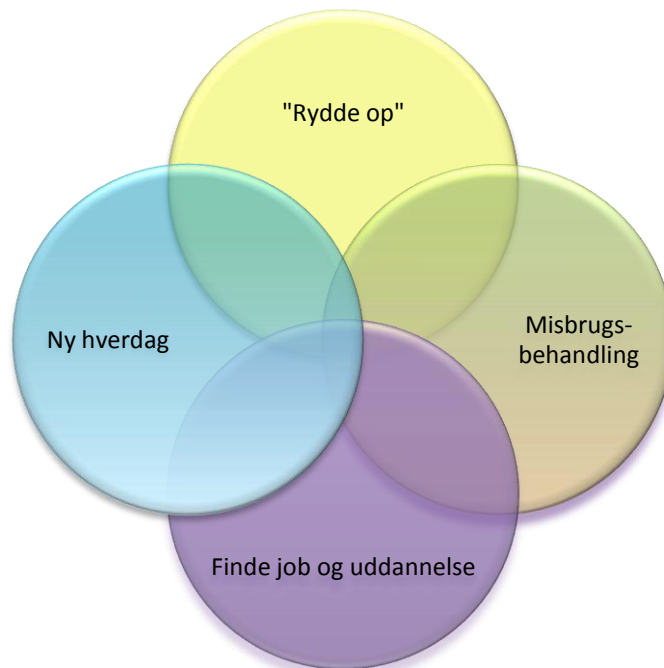
Projektets erfaringer peger på, at der er behov for et opgør med en model, hvor indsatserne til unge misbrugere foregår i adskilte trin der ligger i forlængelse af hinanden. Der er derimod behov for at samtænke de forskellige indsatser og gennemføre dem integreret og parallelt. Dette skift kan illustreres således:

Trin-model



I trinmodellen ligger indsatser i forlængelse af hinanden, og de forskellige trin gennemføres separat – trin for trin. Gennemførelse af det ene trin er "adgangsgivende" til næste trin. Modellen bygger på en forestilling om, at misbruget skal afvikles før andre ting kan sættes i gang. Det vil sige en forestilling om, at misbruget er det primære problem. Trin-modellen skal opfattes som en grafisk fremstilling af de udfordringer, den unge misbruger kan møde, når forskellige forhold gør, at den unge ikke kan komme fra den ene "kasse" til den næste; en problematik, der kan forhindre eller forhale den unges udvikling i retningen af at blive stoffri og få en uddannelse eller et job.

Integreret model – en koordineret helhedsindsats



Den integrerede model sætter ind på alle 4 områder parallelt, modsat trinmodellen, der håndterer problematikker adskilt og på en måde, der stiller krav, den unge sjældent kan honorere.

Den integrerede model sikrer, at man ikke mister momentum i den unges udvikling, men kan tage fat og handle når

motivationen er til stede (for den ene eller anden handling). Den unge undgår at skulle vente og "kvalificere sig" til næste skridt, og dermed risikere tilbagefald i venteperioden, som vi så i eksemplet med Malene. Man kan også sige, at misbrugerens vej mod en clean eller mindre misbrugende tilværelse er som at gå i modsat retning af en rulletrappe: Man skal blive ved med at bevæge sig, ellers kører man ned og falder af.

Samtidig giver modellen også mulighed for at tage fat der, hvor motivationen findes, uden hensyntagen til om misbruget reduceres eller afvikles i første omgang. Man undgår en løftet pegefinger i forhold til den unges misbrug (som den unge måske ikke selv betragter som et misbrug), men møder den unge med hjælp og støtte rettet mod den unges egne aktuelle ønsker og behov.

Denne tanke om, at en ændring i dele af den unges livsverden skaber ændring i andre dele af den unges livsverden som en slags kædereaktion, hviler på det systemiske teorifundament, som har været grundlæggende i konsulenternes samarbejde med projektdeltagerne.

Koordinerende konsulent – håndholdt indsats

For at den integrerede model skal virke, kræves det, at den unge tilknyttes én fast konsulent, som kan sikre kontinuitet over tid og på tværs af indsatser og forskellige aktører, der er involveret i den unge. Én konsulent, der opbygger en relation til den unge over tid, og skaber de trygge og regelmæssige rammer, der virker befordrende for den unges udvikling.

I de to modeller (trin-modellen og den integrerede model) er det de samme aktører, der er involveret i den unges liv (behandlingssystemet, netværk, støttekontaktperson, Jobcenter, sagsbehandler osv). Forskellen er, at der i den integrerede model er én gennemgående konsulent, der koordinerer indsatsen og de forskellige aktørers bidrag. Forløbet er håndholdt: Konsulenten er tilgængelig, kan kontaktes "udenfor åbningstid", følger op dagligt ved at mødes, ringe, smse eller andet, og inddrager hele tiden de indsatser og personer, der er nødvendige. Den gennemgående konsulent sikrer kontinuitet på den unges vej fra misbrug mod job og uddannelse; en kontinuitet, der også er med til at sikre at et beskæftigelsesrettet tilbud hele tiden er relevant og meningsfuldt for den unge. Når det er én konsulent, der koordinerer forløbet og har overblik over de forskellige tiltag, der er igangsat parallelt – og samtidig én konsulent, der har en god og tillidsbaseret relation til den unge - betyder det, at konsulent og den unge løbende kan justere og tilpasse forløbet til de aktuelle behov, og dermed fastholde den unges motivation og fremdrift.

GRUNDSTEN I DEN INTEGREREDE MODEL

I løbet af metodeudviklingsprojektet har der tegnet sig en række værdimæssige grundsten, som har vist sig centrale for at skabe optimale rammer for et godt forløb. Et godt forløb indebærer, at den unge bliver clean eller får reduceret sit misbrug væsentligt, og at den unge samlet set opnår en udvikling i sin dagligdag, der bringer ham eller hende videre i retningen af job, uddannelse og et liv uden rusmidler. Disse grundsten kan ses som en alternativ optik, der står i modsætning til de krav og holdninger, den unge tidligere har mødt i sin omverden. Den integrerede model har den unges *livsverden i fokus*, og kan dermed ses som modsætning misbrugsbehandling, der har *misbruget i fokus*:

Misbrug i fokus	Livsverden i fokus
Afvænnning	Forfølg motivation
Fjerne den unge fra misbrugsmiljø	Find og skab nye miljøer og aktiviteter i den unges liv
"Clean" som primært mål	Reducér skadevirkninger
Misbruget er problemet i sig selv	Håndtér bagvedliggende årsager
Ekspertter og ressourcepersoner arbejder adskilt	Sørg for kontinuitet og tværfaglighed

Vi uddyber de 5 grundsten på de næste sider.

1. Forfølg motivationen

En af metodeudviklingsprojektets idéer har været at erstatte misbrugerens dopaminudløsende stofindtag med meningsfulde aktiviteter, der ligeledes udløser dopamin. Det har vist sig umuligt at erstatte stofindtag af stoffernes effekter én-til-én med aktiviteter, og unødvendigt at erstatte et kick (fra stoffer) med et nyt kick (fra en tur på en klatrevæg, eksempelvis). Det drejer sig snarere om at bygge en ny meningsfuldhed i tilværelsen op på ny, og på den måde – over tid – erstatte misbruget og gøre det liv, der hører til, uinteressant. Konsulentens opgave er i den sammenhæng at undersøge hvilke andre lystbetonede og motiverende aktiviteter den unge kan indgå i. Det vil sige at konsulent sammen med den unge går på jagt efter hvad der gør den unge glad og energifyldt, og dernæst forsøger at koble konkrete aktiviteter på. I projektet har det været centralt at følge de unges ønsker om hvilke opgaver og brancher, der kunne tænke sig at arbejde indenfor – uagtet at det i første omgang har syntes uopnåeligt for den unge.

Case: Fastholdelse gennem motivation

Silja har altid ønsket at blive falckredder. Men hun har aldrig undersøgt hvordan man bliver dét, og har ingen idé om hvad hun ellers kunne tænke sig. Hun misbruger rygeheroin, er gået ud af 8. klasse, har ingen uddannelse – og udsigten til at blive falckredder er derfor ikke realistisk indenfor en overskuelig tidshorisont. Konsulent og Silja undersøger alligevel hvordan det kan lade sig gøre. Første skridt er at tage 9. klasse, så vejen for forskellige uddannelser og jobs kan åbne sig. I løbet af samarbejdet stiger Siljas misbrug, og der er tiltagende kaos i hendes tilværelse. Den ene uge vil hun være jurist, den næste vil hun være skolelærer. Konsulent fortsætter med at følge hende i hendes ønsker, og lykkes gennem samtalerne og undersøgelsen af dem, at opbygge og fastholde relationen til Silja. Nogle dage ser Silja fordelene ved at tage 9. klasse, og undersøger sammen med konsulent hvordan det kan lade sig gøre.

I projektet har motivationen for job og uddannelse været afgørende, alene fordi projektets afsæt har været at samarbejde beskæftigelsesrettet med de unge misbrugere. Dog er job og uddannelse langt fra de eneste motivationsfaktorer, der arbejdes med. På samme måde undersøger og forfølger konsulent andre sociale og personlige interesseområder i den unges liv, som kan give glæde og energi. I ét eksempel var den unges interesse at begynde at motionere for at få ”uroen ud af kroppen” og have en god grund til at komme ud af døren. Projektet finansierede en medlemskab til et fitness-center.

2. Find og skab nye miljøer og aktiviteter i den unges liv

Unge med misbrugsproblemer har ofte et netværk af venner og bekendte, som også misbruger. Det er projektets erfaring, at det ikke er hverken realistisk eller nødvendigt at flytte den unge ud af sit miljø for at kunne arbejde med misbrugsproblemet. Nok fjerner man den unge fra risikosituationer, hvor den unge kan fristes til at fortsætte sit misbrug og måske miste motivationen for at gå i en anden retning. Men samtidig fjerner man også den unge fra det sociale liv, som også er vigtigt for et godt og meningsfuldt liv. Derfor skal man kunne arbejde med den unge i hans/hendes miljø. Den unges motivation til at sætte noget andet i stedet for et socialt samvær, hvor misbrug måske er samlende og værdifuldt, skal komme fra den unge selv – og støtten fra konsulenten består i, at man sammen med den unge løbende opdyrker alternativer og ”bygger miljøer ovenpå”, sådan at den unge med tiden selv tager initiativ til at fjerne sig fra misbrugsmiljøet.

Mens den unge stadig har tæt kontakt til venner i misbrugsmiljøet og bevæger sig i miljøer, hvor der misbruges (og fristes), kan den unge træne sin evne til at sige nej og opleve succes når det lykkes.

Case: Vælg fra og finde alternativer

Malene hænger tit ud hos sin faste pusher, hvor hun køber og ryger heroin. Hun ved godt, hvad der sker, når hun går derhen. Det er lykkedes hende nogle gange at beslutte sig for at blive hjemme. Løbende har konsulenten samtaler med Malene om hvad hun kan gøre når miljøet og stofferne trækker. Hvad siger vennerne når du ikke kommer? Hvad gjorde du for at holde dig væk? Hvor lang tid er det siden du har været der sidst – var der et længere slip end sidst? Det er rart at snakke om det, siger Malene. Hun fortæller også, at hun mangler et nyt netværk, og at hun gennem de seneste to år har fjernet sig fra sine gamle veninder og tidligere arbejdskolleger fra et fritidsjob. Konsulenten og Malene snakker om hvordan hun kan genoptage kontakten til dem. Malene prøver efterfølgende at ringe til en veninde, som hun mødes med.

3. Reducer skadevirkninger

I tråd med trin-modellen kan man tro, at den unges liv først bliver "godt" når misbruget er blevet lagt på hylden. Metodeudviklingsprojektets erfaringer peger imidlertid på, at man med fordel kan arbejde med en nuancering eller skalering af misbruget med det formål at reducere de skadevirkninger, misbruget kan have – socialt, helbredsæssigt og i relation til job og uddannelse. Grundantagelsen her er, at den unge holder fast i sit misbrug, fordi det hjælper ham/hende med noget, fx at klare hverdagen, at håndtere sociale relationer, at kunne tage sig sammen, at reducere ubehag osv. Misbruget har med andre ord et formål. Man er som konsulent nødt til at respektere dette formål indledningsvist, og i stedet arbejde med reduktion af forbrug og følgeskader. Dette kan betyde, at den unge hurtigere og nemmere opnår succes, fordi målet ikke er blive helt clean, men at reducere misbrug eller i første omgang at finde en måde at misbruge på, der kan kombineres med det øvrige liv. På sigt lærer og øver den unge sig på at klare hverdagen, håndtere sociale relationer uden rusmidler. Udviklingen mod mindre og mindre misbrug starter et sted, og de små skridt fremad skal vurderes værdifulde og tænkes ind det beskæftigelsesrettede forløb. På den måde kan denne grundsten forstås som både reduktion af fysiske og psykiske skader ved selve misbruget og som reduktion af de skader på det sociale liv, som misbruget også kan bevirke.

Case: Reduktion og viden om stoffer

John misbruger hash, men har et ønske om at reducere sit forbrug. Han er begyndt at forestille sig, at han engang vil have en familie, og "så duer det jo ikke at jeg render rundt sådan her", siger han. Konsulentet etablerer en praktik i Væksthusets køkken hver formiddag fra 9-12, fordi John mangler noget at stå op til der kan forhindre ham i at tage den første bon om morgenen. Han prøver at vente med hash til om aftenen, hvor han bruger det til at falde i søvn til. Parallelt arbejder konsulenten med psykoedukation af John i relation til hans misbrug. Hun fortæller ham om hvad der udløser trang, og at den første måned på nedtrapning eller ophør er den sværeste i relation til abstinenser og trang til hash. Hun fortæller, at han er oppe mod stærke kræfter, og viser anerkendelse for at det ikke er nogen let opgave John er i gang med. Ved at undervise John om hvad han kan forvente, hvis han vælger at stoppe sit misbrug, og klæde ham på til hvordan han kan komme igennem de forskellige faser i "afvænnningen", får John indblik i hvordan han kan handle og håndtere situationen. Der opstår gennem undervisningen og samtaler også snakke om, hvad der udløser misbruget. Ifølge John er han så flov og skamfuld over alt hvad han har gjort imod sin familie. Og han begynder en runde til sin familie, hvor han vil sige undskyld og forsøge at knytte nye, tillidsfulde bånd – hvorved han også mener at han kan fjerne noget af trangen til at ryge sin skamfuldhed på afstand.

4. Håndter bagvedliggende årsager

Misbruget er ikke et isoleret problem, der kan løses uafhængigt af den unges øvrige problemer. De problemer som misbruget synes at skabe, løses ikke nødvendigvis ved at misbruget ophører. Misbruget ses snarere som et symptom på, at en række andre forhold i tilværelsen ikke fungerer. Lavt selvværd, forventningsangst, manglende motivation, problematiske familierelationer, begrænset viden og ønsker om alternativer til misbrug oa. Det er *de* forhold vi skal kigge på for at ændre misbruget og hjælpe den unge på vej videre mod job og uddannelse. Konsulenten er derfor – sammen med den unge – på udkig efter, hvilke problemer der skal arbejdes med for at skabe en ændring i misbruget. Konsulenten bruger de individuelle samtaler og det kendskab der opbygges over tid, til at finde og adressere de bagvedliggende problemer. Konsulenten hjælper den unge med at få øje på hvad rusmidlerne er et svar på, hvad den unge ikke kan uden rusmidlerne og dernæst til at finde måder at håndtere hverdagen på uden stofferne.

Case: Håndtering af andre problemer

Metin er 28 år og dealer stoffer. Han har selv et stort forbrug af hash. Han har et barn, som han ikke må se. Dels på grund af sit misbrug, og dels på grund af "noget kriminalitet". Konsulentens samtaler med Metin handler ikke så meget om at holde op med at ryge hash, men om hvordan han kan få det liv han ønsker, hvor han har en relation til sit barn. Metin fortæller, hvordan han ofte bliver hidsig og farer op, at han kommer op at slås – og der tegner sig et handlemønster, som Metin er motiveret for at ændre på.

Nogle unge misbrugere har diagnoser eller psykiske udfordringer, som ikke tidligere er blevet undersøgt eller beskrevet. Både psykologer og psykiatere kan trækkes ind i samarbejdet med den unge, hvis den unge eller konsulenten oplever behov for det. Gennem få samtaler og eventuelle tests kan disse fagpersoner pege på diagnoser eller psykiske problemer, der skal håndteres.

Psykolog eller psykiater involveres i samarbejdet ud fra en beskæftigelsesrettet optik: Det handler om at afdække og adressere de bagvedliggende årsager til misbrug, med henblik på, at den unge skal komme videre i sit liv i retningen af job og uddannelse.

Navnlig i forhold til de tilfælde hvor misbruget er udtryk for selvmedicinering i forhold en psykisk lidelse, eller hvor der er dobbeltdiagnoser i spil, er psykiateren et vigtigt element at trække ind i indsatsen. Med den rette medicinering kan den unge måske undvære selvmedicinering og begynde at profitere af de andre indsatser, der tilbydes.

I løbet af projektperioden er det blevet meget tydeligt, at de konsulenter, der samarbejder med unge misbrugere, skal fagligt være i stand til at spotte behovet for psykologisk eller psykiatrisk udredning.

5. Sørg for kontinuitet og tværfaglighed

Som et led i den integrerede indsats er det tværfaglige samarbejde nødvendigt for at skabe kontinuitet i den unges vej mod stoffrihed. Derfor skal ethvert samarbejde bygge videre på de fremskridt, der allerede er skabt i andre tilbud eller samarbejder, den unge har indgået i. Det kan på den ene side være motiverende for den unge at "starte på en frisk". Men på den anden side mistes sammenhængen og kontinuiteten i den unges udvikling, hvis det, der allerede er gjort, afprøvet og udviklet i forhold til den unge, ikke tages i betragtning.

Case – Brobygning mellem forskellige aktører

Væksthuset møder Mark da han er ved at afslutte et forløb i Rådgivningscentret. Mark er blevet henvist af jobcentret. Som en af de første indsatser, aftaler konsulentet et møde mellem Rådgivningscentret, Mark og Væksthuset. Ved mødet overleverer Rådgivningscentret viden og idéer til det videre arbejde med den unge – og Mark fortæller hvad han selv har lyst til at fortsætte med.

Konsulenten koordinerer samarbejdet de øvrige aktører omkring den unge. Det kan eksempelvis være UU (Ungdommens Uddannelsesvejledning), som har samarbejdet med den unge op til det 18. år, studievejleder eller underviser på erhvervsskole, socialrådgiver på Jobcentret, socialrådgiver i socialforvaltningen eller andre ressourcepersoner, der har været eller bør involveres i samarbejdet omkring den unge. Formålet med det koordinerede samarbejde er at sikre, dels at alle relevante ressourcer er på banen. Og dels, at den unge ikke løber mellem forskellige instanser med forskellige holdninger og tilbud. Indsatsen skal opleves kontinuerlig og sammenhængende, og dermed effektiv i forhold til den unges mål om stoffrihed, job og uddannelse.

ERFARINGER MED KONKRETE REDSKABER OG INDSATSER

Som beskrevet er der en række grundelementer i den integrerede indsats, vi beskriver her i inspirationskataloget. Man kan sige, at der er en grundopskrift, som vi så tilsætter forskellige elementer i samarbejdet med den enkelte unge misbruger. Eksempelvis er der nogle unge, som ikke umiddelbart har gavn af indsatsen ”kognitiv adfærdstræning”, mens det for andre kan være nøglen til at komme videre. Vi tilføjer løbende nye elementer og skræddersyer samarbejdet i en løbende respons på den enkelte unges udvikling og problemer. Derigennem sikres, at forløbet hele tiden er meningsfuldt i relation til misbrug og eventuelle psykiske lidelser – og at forløbet har retning mod uddannelse og beskæftigelse. Og endelig sikres det, at indsatserne times rigtigt i forhold til hvor den unge er på vejen mod reduktion af misbrug eller ophør.

I det næste afsnit beskrives nogle af de konkrete metoder, der har vist sig særligt effektive i samarbejdet med unge misbrugere. For yderligere information om de enkelte metodiske redskaber og indsatser: Kontakt Væksthuset.

INDIVIDUELLE SAMTALER - KOMMUNIKATIONSSTILE

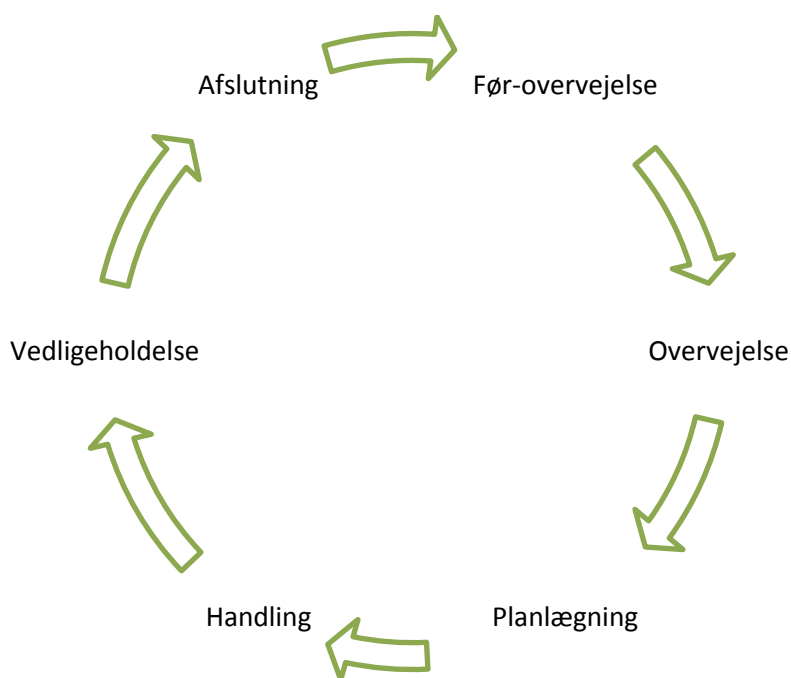
Individuelle samtaler er et gennemgående redskab i samarbejdet mellem ung og Væksthuset. Som indgang til samarbejdet afholdes en samtale, hvor målsætninger i forløbet drøftes, den første relation dannes og indsatser i forløbet begynder at blive sammensat. For nogle unge er det afgørende for det videre forløb, at opstarten på et samarbejde foregår i et roligt tempo, og at der sikres en tillidsfuld relationsdannelse. Denne opstart med flere samtaler over tid, betragtes som en investering i, at den unge kommer videre. For andre unge er det vigtigt at der *sker* noget fra første dag – ”ikke så meget snak”. I de tilfælde vil de individuelle samtaler fylde mindre til en start, og udbygges i indhold sidenhen.

Samtalerne kan have forskellige vinkler eller tilgange, alt efter hvilket resultat der sigtes mod i en given periode af samarbejdet. Samtalerne er ikke terapeutiske, men berører centrale emner i den unges tilværelse. Konsulenten indtager så at sige forskellige positioner ift den unge. Det væsentlige bliver her at kunne skifte mellem forskellige kommunikationsstile efter behov. Stilene er beskrevet her:

- *inspirerende* – hvor målet er at tænde en gnist og skabe mening for den unge
- *tilknyttende* – hvor målet er at skabe tillid og tryghed for den unge
- *rammesættende* – hvor målet er at skabe klarhed om roller, regler og forventninger
- *temposættende* – hvor målet er at skabe tillid til, at resultater kan nås og, at den unge oplever, at der sker noget
- *problemløsende* – hvor målet er at fjerne problemer, der står i vejen for udvikling
- *udviklende* – hvor målet er, at den unge selv udvikler kompetencer til at løse sine problemer
- *rådgivende* – hvor målet er, at den unge kan foretage et valg med støtte fra en voksen ekspert
- *inddragende* – hvor målet er, at den unge selv kommer på banen med løsninger og holdninger

FORANDRINGSCIRKLEN

Forandringscirklen bruges som teoretisk og metodisk redskab hos de fleste, der samarbejder med misbrugere. Ved hjælp af modellen inddeles misbrugerens udvikling i "forandringsfaser". Faserne bruges til at analysere hvor i sin udvikling misbrugeren befinder sig, og hvilke redskaber og roller konsulenten skal sætte i spil i relation dertil. I alle faser er der mulighed for tilbagefald, som også skal håndteres som en del af indsatsen.



Kilde: James Prochaska; "Changing for good".

Pointen med modellen er, at samarbejdet med misbrugeren skal times til forandringssituation, som den unge står i aktuelt. Det nytter eksempelvis ikke at lægge planer for hvilken uddannelse (Planlægningsfasen) den unge skal tage, hvis den unge slet ikke er begyndt at overveje at ændre livsstil (Før-overvejelse). Eller at gå i gang med egentlige handlinger, så længe den unge fortsat overvejer fordele og ulemper ved at kvitte misbruget.

Modellen er særlig god til at fange de situationer, hvor konsulent og den unge mentalt set befinder sig i hver sin fase. Forandringscirklen kan således også bruges til at kvalificere konsulentens valg af position og kommunikation i de individuelle samtaler: Konsulenten kan således godt tale om uddannelse og job i før-overvejelses-fasen, hvis målet er at være *inspirerende*. Mens en *temposættende* position kan være uhensigtsmæssig.

AMBIVALENSSKEMA

Et ambivalensskema bruges som et dialogværktøj til at tydeliggøre ambivalensen i et valg, der har både fordele og ulemper. Borgeren hjælpes til at konkretisere og visuelt tydeliggøre fordele og ulemper ved en potentiel forandring. Skemaet kan eksempelvis bruges i Forandringscirkelns overvejelsesfase. Skemaet kan bruges i de situationer, hvor deltageren udtrykker ambivalens – altså, hvor der både er fordele og ulemper ved at skabe en forandring (trappe ned, søge nye venner, stoppe med at deale stoffer) og ved ikke at gøre det. Det drejer sig om på den ene side at anerkende de udsagn, der taler imod forandring og på den anden side at "forstørre" eller fremhæve de udsagn, der taler for en forandring.

Ved hjælp af skemaet kan man fx bede den unge skalere, hvor vigtigt de enkelte punkter er fra 1-10 og hvor stor sandsynlighed, der er for, at det sker – også fra 1-10. Eksempelvis kan angsten for at genoptage misbrug fylde 10 på en skala, men sandsynligheden for at det sker, måske kun er på 5. Kunsten er i dialogen at få deltageren til selv at finde argumenterne for den ønskede forandring – dvs. forstørre de udsagn der taler positivt for forandring.

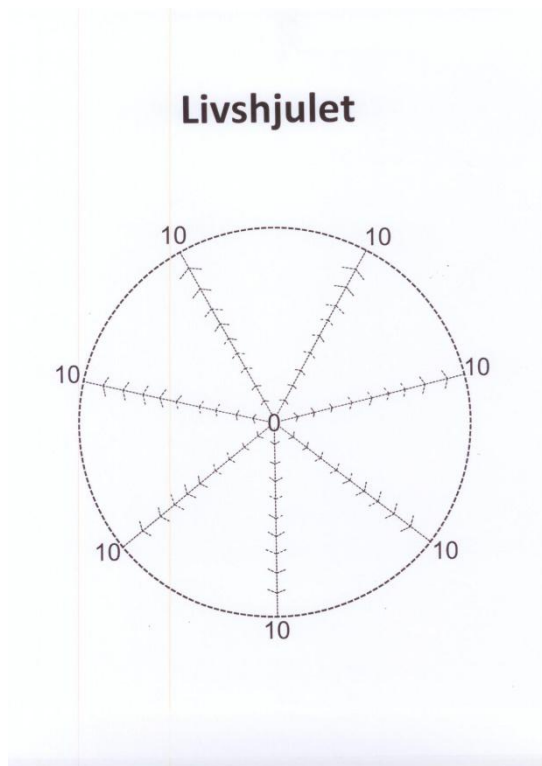
Metoden fungerer bedst, når man skriver det ned, enten på papir eller tavle, fordi det så bliver synligt at fordelene er flere og fylder mere end ulemperne. Når man har det på et stykke papir kan den unge tage det med hjem og kigge på det. Eller tage et billede med sin telefon af tavlen.

Emne: Holde op med at ryge hash	At holde op (forandring)	At fortsætte (status quo)
Fordele	Skabe ny fremtid Slippe for udgiften Få det bedre Se mit barn	Selvtillid Ro på Fællesskab Klare hele verden Slippe for at forholde mig til problemer
Ulemper	Bange for tankemylder når jeg holder op Skal forholde mig til ting jeg ikke vil tænke på Abstinenser Bange for at sige til venner, at jeg slutter	Der sker ikke noget nyt Jeg får aldrig en familie Bruger for meget tid på at hente stoffer Søvnbesvær Min kæreste er træt af det Må ikke se mit barn

Kilde: Miller, Willian R. & Rollnick, Stephen 2004 (2002). *Motivationssamtalen*, Hans Reitzels Forlag, København.

LIVSHJULET

Livshjulet bruges i et samarbejde mellem den unge og konsulenten til at finde drømme og ønsker frem og til at definere "det gode liv" og "de gode relationer i livet".



Den unge beskriver sit liv på forskellige områder (de forskellige "lagkagestykker" i figuren), som han/hun selv definerer. Det kan for eksempel være kærlighed, bolig, fritid, venner, økonomi, familie. Dernæst scores de forskellige områder på en skala fra 1 til 10, alt efter hvor meget disse områder fylder i livet. Derudfra følger en snak om, hvor meget tid man bruger på de forskellige områder, og hvordan den unge godt kunne tænke sig det så ud. Livshjulet er således både et redskab til at analysere den aktuelle situation, og et samtaleredskab, der åbner op for snakke om hvad den unge gerne vil og har lyst til. Hvis den unge ikke kan komme i tanke om et eneste jobønske, kan livshjulet eksempelvis bruges til at afsøge de områder i den unges liv, hvor der er noget, der er vigtigt for den unge – og derudfra kan der så tænkes jobfunktioner, brancher eller uddannelser, der kan kobles på den unges interesse.

ROLLEMODELLER

Væksthuset arrangerer møder med rollemodeller – dvs. andre unge, der har været i en lignende situation som de unge ift. misbrug, psykisk lidelse, selvmedicinering eller på andre måde sammenlignelige livsomstændigheder. Erfaringen er, at sådanne rollemodeller ofte kan virke både inspirerende og motiverende for den unge, der på den måde får håb og tro på at det kan lykkes at ændre sit misbrug og det liv, der følger med misbruget.

PSYKOEDUKATION

Psykoedukation bruges til at give misbrugereren konkret viden og redskaber til at håndtere misbrug, nedtrapning og afvænnning, samt de relaterede problematikker (trang, abstinenser, depression). Målet er, at gøre den unge i stand til at mestre sit liv uden misbrug og til at forbygge tilbagefald.

Psykoedukation indebærer eksempelvis:

- Undervisning om rusmidler, fysiologiske og mentale processer i relation til misbrug
- Undervisning i håndtering af abstinenser og trang
- Sundhed ifm stofindtag
- Undervisning i de adfærdsmønstre, misbruget giver (jeg kan først gå til møde hos min læge når jeg har drukket tre øl).
- Undervisning i hvordan vi aflærer vores adfærdsmønstre, og hvad vi kan sætte i stedet

Undervisningen sigter på at inddrage deltagernes oplevelser og sætte oplevelserne ind i en ramme, der dels viser, at de unges oplevelser og følelser med misbruget er almene - dvs. andre kan genkende dem. Og dels viser, at de kan antage mange former – dvs. det er ikke sort/hvid.

Til undervisningen hører også læring om at indgå i sociale sammenhænge og håndtering af sociale spilleregler. Gennem undervisningen tilrettelægges øvelser, hvor den unge kan træne at afkode hvad det, andre siger, betyder (at meget er positivt ment, men opfattes som kritik), at lære og følge sociale normer for almindeligt samvær uden at blive bange eller blive aggressiv osv; alt sammen problemer, som den unge oplever i relation til sit misbrug eller bagvedliggende årsager til misbruget.

Psykoedukation er desuden et redskab til at åbne op for det videre samarbejde med den unge. Forskellige stoffer virker på forskellige måder. Derfor er forskellige rusmidler også svar på forskellige problemer i den unges tilværelse. Og ved at sætte fokus på hvad stoffet gør for den unge, eller hvad den unge oplever *ikke* at kunne uden rusmidlernes virkning, kan den unge og konsulenten finde frem til hvilke bagvedliggende årsager og problematikker, der skal kigges på og håndteres.

Psykoedukation kobles sammen med træning af de redskaber, som undervisningen giver den unge. Den unge bruger eksempelvis en praktik til at træne sin adfærd, når han/hun skal samarbejde med andre (kolleger). Redskaberne prøves af, og sammen med konsulenten følges der op på hvordan det gik, hvad der var svært, hvad næste skridt kan være osv.

PRAKTIK – DET RETTE MATCH

Praktikker på virksomheder og uddannelsesinstitutioner er en vigtig indsats i samarbejdet med den unge. Tanken bag er at flytte den unge ud i situationer, hvor han/hun har mulighed for at se på sig selv på en ny måde: Som kollega, medstuderende, medarbejder og arbejdskraft. Det er med til at motivere den unge til forandring, samtidig som det støtter op om den forandring, der allerede er i gang. Disse "møder med virkeligheden" er konkrete bud på alternativer til at bruge tiden på at misbruge. Eksempelvis har flere projektdeltagere ønsket at starte hurtigt i praktik, for at have noget at stå op til og nogen, der venter på een. Desuden bruges praktikker til at træne de redskaber, som den unge lærer i psykoedukation, eller afprøve nogle af de mestringsstrategier, som konsulenten og den unge aftaler.

For mange unge har det været en positiv oplevelse at der faktisk findes masser af virksomheder, som vil samarbejde med unge, der forsøger at komme ud af et misbrug. Det styrker selvtilliden hos den unge, at "der er nogen, der kan bruge mig".

Væksthuset tilrettelægger praktikker på virksomheder, der kan tjene forskellige formål for den unge. Kontakten til arbejdsgivere og udsigten til et arbejdsliv har i flere tilfælde i projektet vist sig at være afgørende for reduktion eller afvikling af misbrug.

Det drejer sig om at finde en virksomhed, der vil stille arbejdspladsen til rådighed for den unges aktuelle trænings- eller udviklingsbehov i forløbet. Eller en uddannelsesinstitution, der kan give den unge et indblik i uddannelsen gennem en uddannelsespraktik. Den unges behov og formålet med en praktik kan eksempelvis være:

- At få en succesoplevelse af, at der findes arbejdsgivere, der vil samarbejde med "sådan en som mig"
- At undersøge om en branche (job eller uddannelse) er noget for mig
- At finde noget at stå op til – at opleve at nogen har brug for mig
- At få tankerne væk fra stofferne
- At tage de første skridt væk fra stofferne

Det har oftest været Væksthuset, der fundet det rette match mellem virksomhed og ung misbruger. Væksthuset er altid med til etableringen af fx et praktikforløb, ligesom der følges intensivt op på forløbet. Det sikres, at der er de nødvendige ressourcer og den rette viden til stede hos såvel ung som virksomhed ift. at sikre et godt samarbejde og sikre udvikling. Et godt match sikres først og fremmest gennem grundig forventningsafstemning og aftaler. Der kan laves aftaler med virksomheden om at en praktik primært har til formål at skabe motivation og lyst hos den unge, mens det, at komme til tiden i første omgang ikke er vigtigt. Det kan være nødvendigt at orientere arbejdsgiver om forskellige adfærdsmønstre den unge har i relation til sit misbrug (ryster på hænderne, svært ved at håndtere mange oplysninger på en gang, kommer for sent fordi døgnrytme er vendt på hovedet) eller de bagvedliggende årsag (ADHD, der kan betyde pludselig opfarethed, Angst, der kan opleves som mangel på initiativ osv). Der skal også være klarhed over opgaver den unge ikke kan løse pga. misbruget (fx at køre bil).

PSYKOLOG

Der kan med fordel tilbydes samtaler med en psykolog med henblik på i første omgang at pege på nogle psykiske lidelser, som måske aldrig er blevet beskrevet i tidligere tilbud, den unge har været deltaget i. Samtalerne bruges således ikke som behandling, men som afklarende samtaler, hvor der hentes viden om centrale problemer, der kan arbejdes videre med.

For nogle unge er der behov for et egentlig behandlingsforløb, som konsulenten så kan hjælpe den unge til at etablere.

PSYKIATER

Da mange unge misbrugere har en bagvedliggende diagnose (eller flere), som kan behandles medicinsk, kan der med fordel inddrages en psykiater tidligt i forløbet. Det har vist sig, at der er meget lange ventetider på samtale med en psykiater (et halvt til et helt år). Det kan have en meget uheldig indflydelse på misbruget, hvis den unge ikke er medicineret eller ukorrekt medicineret. Derfor er en hurtig og uburekratisk adgang til psykiatrisk udredning ofte nødvendig for at kunne hjælpe den unge videre i livet i retningen væk fra rusmidler.

GRUPPETILBUD

I gruppeforløb sammensættes en gruppe unge til undervisning (psykoedukation) og videndeling. For dem, der har lyst, og som skønnes at kunne profitere af et gruppeforløb, kan udbyttet være stort:

Gruppeforløbet kan bruges til at motivere den unge. Ved at spejle sig i andre og høre hvordan andre unge kæmper sig ud af misbrug, kan den unge selv få lyst til at gå samme vej. Og samtidig få inspiration til hvordan det kan gøres. Ved at møde andre i samme situation oplever den unge ikke at være alene om sine problemer, og der skabes et rum hvor det er tilladt at snakke om alle de udfordringer man har. I mange tilfælde vil der ligge et motiverende forarbejde fra konsulenten forud for at den unge deltager i gruppetilbudet, fordi den unge tænker: "Jeg er ikke så langt ude som dem" eller "de har slet ikke de problemer, som jeg har". Men for de fleste er det både motiverende og inspirerende når man først kommer i gang.

Det er ikke alle unge der ønsker eller profiterer af et gruppeforløb. Gruppeforløb egner sig ikke til mennesker, der ikke er kognitivt velfungerende. Mennesker med personlighedsforstyrrelser har heller ikke nødvendigvis nytte af et gruppeforløb, eller kan have så svært ved det, at det kan virke ødelæggende for de andre.

MOTION, KOST OG FYSISK VELVÆRE

Motivation udløser naturligt dopamin. Ikke i en størrelsesorden der erstatter det dopamin, som stofferne udløser. Men som et skridt på vejen, kan motion give energi og glæde. Samtidig giver det også noget at stå op til eller "noget jeg skal", som kan være med til at skabe struktur og rytme i en ellers kaotisk hverdag.

Motion kan også være en hjælp i den første periode hvor man trapper ned eller helt holder op med at indtage stoffer, fordi det hjælper til at få abstinenser og uro ud af kroppen. Man bliver træt, har lettere ved at falde i søvn osv.

Sund kost står ikke altid højest i en misbrugers aktiviteter på en dag. Men opstår eller skabes der motivation for at spise sundt og ikke springe måltider over, giver det også overskud og energi til at gøre andre ting – komme ud, være i praktik, læse og forfølge et mål. En plan for faste måltider kan også virke som strukturerende rettesnor i en kaotisk hverdag, og bliver dermed et redskab til at skabe ro og stabilitet i den unges hverdag.

FASTE RAMMER - REGELMÆSSIGHED

Mange unger efterlyser faste rammer og regelmæssighed: "Giv mig noget jeg skal gøre – bare et eller andet". Projektet har derfor arbejdet med at etablere faste rammer for de unge. Eksempelvis i en praktik, hvor der er aftalt faste mødetider. Så er der nogen, der venter på at man kommer. Der er noget jeg skal, så jeg skal ikke blive liggende i sengen og ryge dagens første bon. Og der er et forpligtende fællesskab, som jeg er en del af. At sætte faste rammer og tidspunkter er med til at skabe rytme i hverdagen, og dermed understøtte målet om en ny tilværelse.

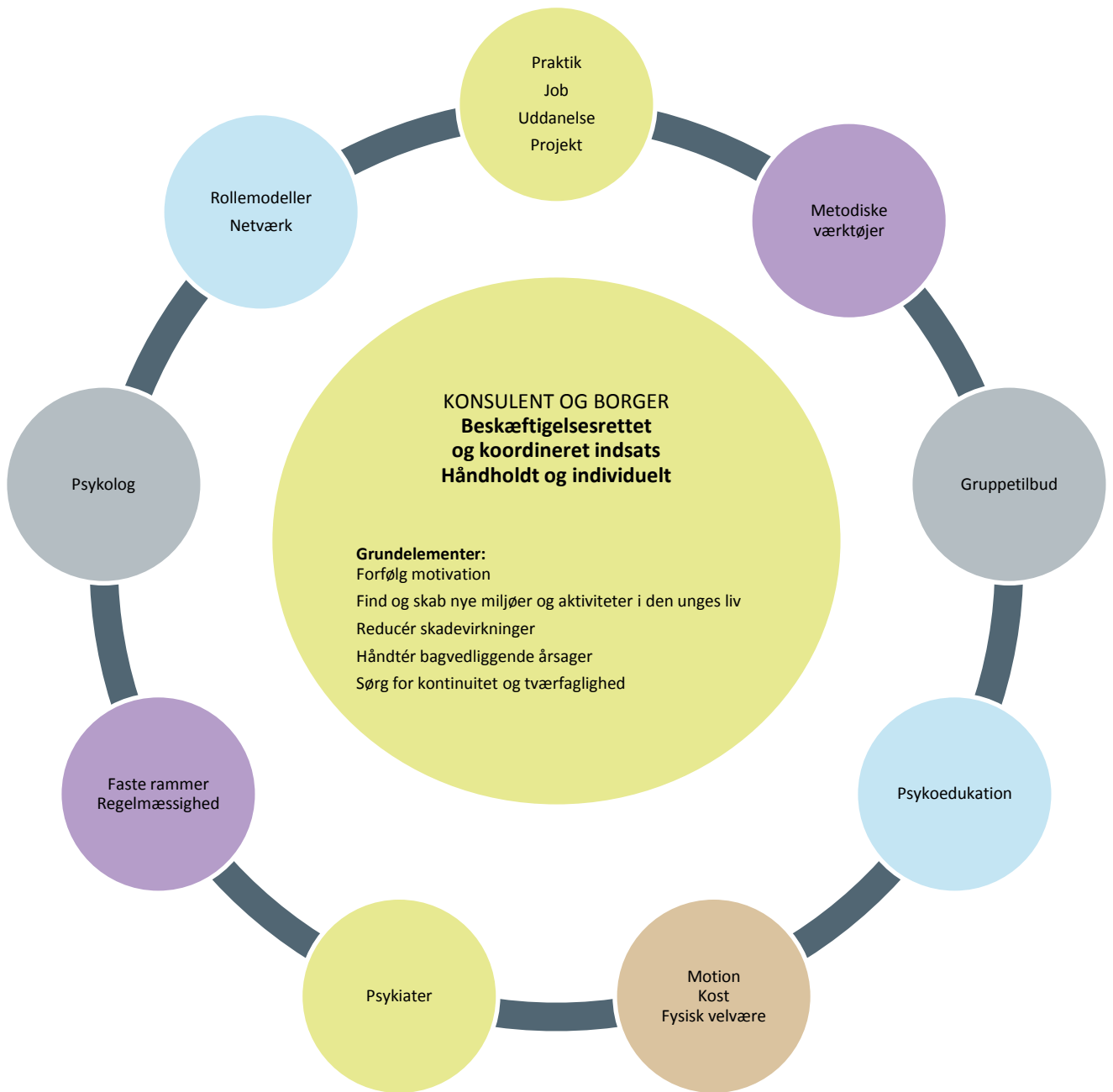
SKITSE TIL NY MODEL FOR BESKÆFTIGELSESRETTET MISBRUGS-INDSATS

På baggrund af metodeudviklingsprojektet "En integreret indsats for unge stofmisbrugere – nye vej til reduktion og ophør af misbrug" skitserer vi her en model for samarbejde med unge misbrugere. Vi kalder den for "Beskæftigelsesrettet misbrugsindsats", fordi de forskellige elementer alle tænkes i relation til, at den unge på sigt skal finde vejen til uddannelse og job. Og fordi udsigten til arbejde og uddannelse ofte er det perspektiv, der kan bidrage væsentligt til at den unge ændrer sit liv og bliver fri af rusmidlerne.

Et beskæftigelsesfokus er således tænkt ind i alle indsatser i et samarbejde mellem ung og konsulent. Eksempelvis inddrages psykologen ikke kun for at sætte fingeren på nogle centrale problematikker eller diagnoser, men også for at pege på, hvordan der kan arbejdes med disse i relation til uddannelse og arbejde. Psykologens beskrivelse af en kombination af social angst og ADHD kan bruges til at arbejde med angsthåndtering i klasseværelse med andre studerende, så den unge på sigt ikke behøver at tage stoffer for at håndtere sociale sammenhænge. ADHD diagnosen bruges i samarbejdet med praktikvært eller arbejdsgiver, hvor der laves konkrete aftaler om kun at stille en opgave ad gangen eller aftale strategier for håndtering af raseriudbrud. I relation til uddannelse bruges ADHD diagnosen til at etablere mentorstøtte i hverdagen på uddannelsen for at sikre gennemførelse og fastholdelse af den unge i uddannelse. Pointen er, at indsatserne tænkes i en beskæftigelses- og uddannelseskontekst, og at uddannelse og beskæftigelse er retningsgivende for den unge: Der er et mål, der står mere og mere klart i samarbejdet mellem konsulent og ung.

Modellen tager afsæt i grundelementerne og de primære indsatser, som er en del af alle samarbejder mellem konsulent og ung misbruger. De står i den store runde cirkel i midten. Dertil kommer en række indsatser, som kan inddrages i løbende samarbejdet. De udvælges løbende og iværksættes afhængigt af den unges aktuelle behov, problematikker og ønsker til udvikling.

Se modellen på næste side.



KONTAKT VÆKSTHUSET

Vil du vide mere om Væksthusets samarbejde med unge misbrugere, er du altid velkommen til at kontakte os:

VÆKSTHUSET
SUNDHOLMSVEJ 34, 1. SAL
2300 KØBENHAVN S

T 8824 5400
M ADM@VÆKSTHUS.DK
WWW.VÆKSTHUS.DK

Væksthuset
Sundholmsvej 34, 1. Sal
2300 København S

T 8824 5400
M adm@vaeksthus.dk
www.vaeksthus.dk

