

Samtaler med unge om rusmidler

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE
TIL VEJLEDERE, MENTORER OG ANDRE, DER ARBEJDER MED UNGE I HVERDAGEN



Fra bekymring til dialog og handling

U-turn

Indhold

Forord	3
Hæftets opbygning og indhold.....	5
Del 1 – Unge, rusmidler og motivation til forandring	7
Del 2 – Tegn, bekymring og handling	13
Del 3 – Værktøjer	33
<i>Fordel-/ulempeskema</i>	33
<i>Fodboldbanen</i>	34
<i>Samtaleguiden</i>	36
Ark 1: Tanker om fordele og ulemper ved hashrygning	38
Ark 2: Har dit forbrug forandret sig med tiden?.....	42
Ark 3: Tanker om fordele og ulemper ved forandring	44
Ark 4: At begynde med små eller store forandringer 46	
<i>Forandringsplanen</i>	49
<i>Huskekortet</i>	50
Del 4 – Viden og fakta om hash.....	51
Referencer.....	55

Udgivet af Center for Unge og Misbrug, U-turn, Socialforvaltningen, Københavns Kommune (2014)

Støttet af Sundhedsstyrelsen i forbindelse med satspuljeprojektet "Unge, alkohol og stoffer", 2012-2014

Forfattere: Dirch Bacher, Carina Abel Gjaldbæk, Johanne Møller og Louise Yoo Saugman Petersen, U-turn

Oplag: 2.000 stk.

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Fotos: Kim Adrian, U-turn

ISBN: 978-87-992311-5-7

Inspirations- og metodehæftet indgår i en serie af hæfter, der beskriver U-turns metoder og tilgange.

Hæftet kan downloades via www.urn.dk.

© U-turn. Der kan frit citeres fra publikationen med angivelse af kilde.

OM HÆFTET

Inspirations- og metodehæftet er udarbejdet som en del af udviklingsindsatserne i Sundhedsstyrelsens satspuljeprosjekt "Unge, alkohol og stoffer", 2012-2014.

Københavns Kommunes projekt er et ud af seks kommunale projekter, der har modtaget støtte gennem dette satspuljeprosjekt. Projektets mål er at bidrage til udvikling af metoder til at fremme et rusmiddelforebyggende miljø på ungdomsuddannelserne og til en tidlig rådgivende/vejledende indsats over for unge på vej ud i et problematisk forbrug af rusmidler. Det er desuden projektets mål at etablere forpligtende samarbejder mellem de kommunale aktører og lokale ungdomsuddannelsesinstitutioner.

Aktørerne i Københavns Kommunes projekt er: Center for Unge og Misbrug (U-turn), Det frie Gymnasium, Niels Brock Erhvervsuddannelser, Hotel- og Restaurantskolen, Københavns Kommunes Ungdomsskole, Børne- og Ungdomsforvaltningen (herunder UU København) samt Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

U-TURN

U-turn er Københavns Kommunes tilbud til unge under 25 år, der har et problematisk forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer. Det er også et tilbud til familie, netværk og professionelle omkring de unge. U-turn består af en åben anonym rådgivning, der tilbyder korte samtaleforløb samt tilbud om individuelle behandlingsforløb og gruppeforløb for henholdsvis unge og forældre. U-turn blev etableret i 2004 og er en del af Center for Unge og Misbrug. Foruden U-turn består Center for Unge og Misbrug af Viden- & kompetencecenter – unge og rusmidler og DeDrikkerDerhjemme. Viden- & kompetencecenter – unge og rusmidler har til opgave at dokumentere, evaluere, projektudvikle samt afholde kurser og uddannelse inden for området unge og rusmidler. DeDrikkerDerhjemme er Københavns Kommunes tilbud til børn og unge op til 20 år, hvis forældre har alkoholproblemer.

Se også www.urn.dk, www.ungrus.dk og www.dedrikkerderhjemme.dk.

Forord

Mange er i tvivl om, hvornår et rusmiddelforbrug bliver til et problem og ikke mindst, hvordan man skal gribe det an, hvis man er bekymret for konkrete unges forhold til rusmidler. Dette hæfte er henvendt til vejledere, mentorer, elevcoaches, kontaktlærere og andre, der dagligt arbejder med unge og ønsker inspiration og metoder til mødet med unge, der har et stort forbrug af rusmidler.

Inspirations- og metodehæftet giver bud på, hvordan man kan forstå de unges forbrug af rusmidler og på, hvordan man kan få øje på unge, for hvem forbruget er begyndt at give problemer i hverdagen. Desuden giver hæftet inspiration til, hvordan samtalerne med de unge kan gribes an samt præsenterer konkrete eksempler, spørgsmål og værktøjer, der kan bruges fleksibelt i snakken med de unge.

Hæftets fokus er primært rettet mod samtaler med unge om deres forbrug af hash. Dette skyldes, at hashen er det stof, som flest unge får problemer med. Samtidig efterspørger mange voksne på landets ungdomsuddannelser netop inspiration til samtaler, der kan hjælpe de unge til at reducere eller ophøre deres hashforbrug. Hæftets bud på, hvordan man møder de unge, indleder snakken om hashen og understøtter de første skridt til forandring, kan dog også give inspiration til samtaler om brugen af andre illegale stoffer og til snakken om et stort alkoholforbrug.

Inspirations- og metodehæftet er blevet til i forlængelse af

en række kompetenceudviklingsdage og netværksdage for nøglepersonerne (vejledere, mentorer, elevcoaches og UU-vejledere) i satspuljeprojektet ”Unge, alkohol og stoffer”.

Eksemplerne på spørgsmål og opmærksomhedspunkter til brug i samtaler med unge om hash og andre stoffer er hentet fra U-turns praksis samt fra vejledningssituationer på de uddannelsesinstitutioner, der har deltaget i projektet. Drøftelser på kompetenceudviklings- og netværksdagene har desuden givet værdifulde input til eksemplerne på, hvordan samtaler med unge kan gribes an i forskellige kontekster. Her har det været særligt værdifuldt, at nøglepersonerne kommer fra vidt forskellige organisationer med hver deres vilkår og muligheder for samtaler og samtaleforløb med de unge.

Dermed håber vi, at hæftets eksempler på metoder og samtalepraksis kan inspirere mange andre, der arbejder med unge i det daglige. Vores håb er også, at hæftet kan medvirke til at vise, at det ikke er nødvendigt at have stor viden om hash eller andre stoffer for at tage snakken med de unge eller guide dem videre. Det vigtigste er, at voksne omkring de unge reagerer og hjælper til at sikre en tidlig opsporing og en tidligst mulig indsats. Selv én samtale kan gøre en stor forskel for en ung.

Projektgruppen ”Unge, alkohol og stoffer” i U-turn, Center for Unge og Misbrug



Hæftets opbygning og indhold

Inspirations- og metodehæftet falder i fire dele. **Første del** ”Unge, rusmidler og motivation til forandring” omhandler rusmidlerne som en del af ungdomskulturen – og ungdomslivet. Det beskrives kort, hvordan rusmidler ikke bør forstås isoleret fra andre forhold i de unges liv – deres trivsel, relationer, fællesskaber og de problemer, de slås med. Der peges på, at et højt rusmiddelforbrug ofte opleves meningsfuldt for den enkelte, og at det kan være en vanskelig proces at reducere eller helt ophøre et forbrug. I afsnittet om motivation og forandring beskrives også, hvordan og hvorfor det er vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte unges egen forståelse af sin situation og i de kontekster, han/hun indgår i. Det forklares også, hvordan hæftets tilgang og metoder har hentet inspiration fra *Motivational Interviewing* (MI) og systemiske perspektiver på forandring.

Hæftets **anden del** ”Tegn, bekymring og handling” præsenterer en række konkrete anvisninger, metoder og spørgsmål til brug i arbejdet med de unge. Indledningsvis gives en række bud på de tegn og signaler, man kan være opmærksom på i bestræbelserne på at sikre en tidlig opsporing af unge med rusmiddelproblemer. Under overskriften ”Fra bekymring til dialog og handling” gives anbefalinger til, hvordan vejledere, elevcoaches og andre kan indlede samtalerne med unge om hash og andre rusmidler. Desuden gives forslag til værktøjer og spørgsmål, man kan lade sig inspirere af, hvis man vil hjælpe

de unge til at få øje på rusmidlernes negative effekter og understøtte de første skridt mod forandring.

Tredje del ”Værktøjer” rummer en uddybende præsentation af tre let anvendelige værktøjer, der kan anvendes i samtalerne med de unge, nemlig *Fordel-/ulempeskemaet*, *Fodboldbanen* og *Samtaleguiden*. Samtaleguiden består, udover en kort introduktion, af fire ark, der kan udfyldes sammen med de unge i samtalen. Arkene hjælper til at udforske de unges erfaringer med hash, giver de unge mulighed for at reflektere over deres forbrug samt støtter op om tanker og ønsker om at reducere hashforbruget. I Samtaleguiden præsenteres også værktøjerne *Forandringsplanen* og *Huskekortet*.

Hæftets **fjerde del** ”Viden og fakta om hash” består af tre faktaafsnit, der kan bruges som baggrundsviden i samtalerne. Afsnittene forklarer, hvordan virkningen af hash ændrer sig over tid, hvilke abstinenser man vil kunne opleve ugerne efter, man stopper med at ryge hash og endelig, hvilke gevinster eller positive forandringer man kan forvente efter seks ugers ophør.

Sidst i hæftet er der referencer til, hvor man kan finde mere læsning og inspiration om unge og rusmidler.



Unge, rusmidler og motivation til forandring

Rusmidler er en del af ungdomskulturen, men for nogle unge kommer forbruget til at give problemer i dagligdagen. Hæftes første del introducerer temaet unge og rusmidler og dykker ned i de sammenhænge, der kan være mellem et stort rusmiddelforbrug, de unges fællesskaber og identitetssøgning. De unges brug af rusmidler hænger tæt sammen med deres øvrige livsforhold, og det er sjældent løftede pegefingre eller gode råd, der er vejen frem, hvis man vil hjælpe de unge ud af et problematisk rusmiddelforbrug. Dét at reducere eller ophøre forbruget kan være en vanskelig proces, der kræver både anerkendelse, tilpas forstyrrelse og tid til refleksion.

FRA FESTBRUG TIL PROBLEMATISK BRUG

Mange unge bruger rusmidler til fester og eksperimenterer i forskellig grad med rusmidler i ungdomsårene. For nogle bliver det aldrig et problem. For andre kan forbruget udvikle sig og give store problemer i hverdagen.

Udviklingen i rusmiddelforbruget påvirkes naturligt af de miljøer, de unge færdes i og af de problematikker, der er på spil i de unges liv. Når unge skal tage stilling til, om de f.eks. vil prøve at ryge hash eller tage kokain, er det bare et af mange valg, de skal forholde sig til i ungdomsårene. Et valg, de er mere eller mindre bevidste om, netop fordi rusmidlerne for mange er en del af teenagelivets

identitets- og grænseafprøvninger.

De fleste, der eksperimenterer med hash og andre stoffer til fester, koncerter eller ude i nattelivet, stopper selv igen. Men for nogle udvikler forbruget sig gradvist. Flere unge beskriver f.eks. udviklingen i deres hashforbrug fra noget, de i starten gør af nysgerrighed og for at have det sjovt med vennerne, til noget, de gør for at flygte fra hverdagens bekymringer og problemer.

HASHEN KAN SPILLE EN FORSKELLIG ROLLE I UNGES LIV

- ▶ Afprøvninger med venner – mange prøver, men få fortsætter
- ▶ Situationsbetinget brug. Lejlighedsvis hashrygning som del af fællesskabet i specifikke sociale kontekster (Roskilde Festival o.l.)
- ▶ Hyppigt forbrug hvor hashrygning mere og mere bliver det centrale i fællesskabet – dét man er fælles om, men hvor det fortsat ikke er den dominerende aktivitet
- ▶ Problematisk forbrug hvor rygningen fylder meget i hverdagen og får en anden funktion (afslapning og måde at holde problemer væk). Fællesskabet betyder mindre end rygningen. Man ryger nu mere "ved siden af hinanden"
- ▶ Rygningen foregår også alene – for effektens skyld (for at slappe af, kunne sove m.m.)

Inspireret af Center for Rusmiddelforskning (2011)

FÆLLESSKAB OG IDENTITET

At bruge rusmidler kan være naturligt, hvis unge færdes i miljøer, hvor det er en betydelig del af samværet. Nogle unge oplever, at rusmidlerne gradvist får en større og større rolle i det fællesskab, de allerede befinder sig i.

Andre bliver tiltrukket af nye miljøer, hvor rusmidlerne udgør en samlende faktor.

Især unge, der føler sig ensomme og ekskluderede, oplever, at et fællesskab omkring rusmidler bliver særligt betydningsfuldt.

Heldigvis er der mange fællesskaber, hvor hash og andre stoffer ikke indgår som en væsentlig faktor, men for nogle vil dét at dele en joint eller dét at feste igennem 'på en streg' være en del af normen. Det betyder, at de unge kan blive nødt til at skippe fællesskabet, hvis rusmidlerne skal ud af deres liv. For nogle vil det føles som et valg mellem at fortsætte forbruget eller at blive ensom.

Samtidig kan et stort forbrug af hash eller andre stoffer let komme til at stå i vejen for at være en del af andre fællesskaber, f.eks. i skolen, på ungdomsuddannelsen eller i sportsklubben.

At bruge rusmidler er også forbundet med identitet. For nogle unge ligger der et element af ungdomsoprør i at bruge stoffer. En udfordring af samfundets sædvanlige normer og grænser. Det kan også markere tilhør og identifikation med bestemte værdier, der er knyttet til de miljøer, stofferne er en del af. Endelig er al beruselse jo en leg med "det kontrollerede kontroltab", og eksperimenter med selvkontrol kan være en del af en identitetsskabende proces.

RUSMIDLER SKAL FORSTÅS I SAMMENHÆNG

Unge søgning efter fællesskab og identitet hænger tæt sammen med andre forhold i deres liv. Et rusmiddelforbrug kan accelerere, hvis en rus hjælper til at glemme, at hverdagen er fyldt med skoleproblemer, konfliktfyldte hjemlige forhold, usikkerhed, identitets- og pubertetsbetyrninger. Det er derfor vigtigt at forstå de unges brug af rusmidler i sammenhæng med deres øvrige liv.

Rusmiddelforbruget kan også hænge sammen med forskellige former for psykiske lidelser som f.eks. diagnosticeret eller ikke-diagnosticeret ADHD, OCD eller skizofreni. Her kan de unge opleve, at rusmidlerne lindrer symptomerne ved at give ro eller dæmpe tankemylderet. Rusmidlerne bliver dermed en form for selvmedicinering.

Hvis rusmidlerne hjælper til at få ro eller glemme problemerne, giver det god mening for de unge at fortsætte forbruget. Rusmidlerne opleves dermed som *løsningen på problemerne*.

Det kan samtidig være svært for de unge selv at få øje på de negative konsekvenser, rusmiddelforbruget kan medføre i hverdagen. Eksempelvis at hukommelsen forringes, at det generelle energiniveau falder, og at det er svært at realisere planer og ønsker mv.

De unges problemer med rusmidler er måske heller ikke synlige for f.eks. lærere eller vejledere i skolen. Her vil det, der vækker bekymring og mistanke, være mere generelle tegn på mistrivsel eller manglende studieaktivitet, som forbruget kan medføre eller forværre.



For andre, f.eks. forældre, venner eller kærester, kan rusmiddelforbruget imidlertid også være dét problem, man får øje på hos de unge – toppen af isbjerget. Men gemt under overfladen ligger ofte en række andre problemer, som forbruget af rusmidler synes at afhjælpe.

At anerkende, at unge bruger rusmidler, fordi det giver mening for dem i deres aktuelle livssituation, gør det nemmere at forholde sig nysgerrigt og prøve at forstå de unge og deres handlinger. På den måde skabes et godt udgangspunkt for en relation, hvor det bliver muligt at tale med dem om deres forbrug af rusmidler på en konstruktiv måde.

MOTIVATION OG FORUDSÆTNINGER FOR FORANDRING

Den tætte sammenhæng mellem rusmiddelforbruget og de udfordringer, de unge kæmper med, vidner om, at det sjældent nytter kun at tale om rusmidlerne, give ”gode råd”, overtale eller foreslå hurtige løsninger, når man skal hjælpe de unge til at nedsætte eller ophøre deres forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer.

Tanker om forandring og motivation til at ændre handlemønstre understøttes bedst ved at tage udgangspunkt i den enkelte unges egen forståelse af sin situation og de kontekster, han eller hun indgår i. Forandring er dermed en proces, der kan tage kortere eller længere tid for den enkelte.

Denne tænkning er hovedsageligt inspireret af systemiske perspektiver på forandring samt af William R. Miller og Stephen Rollnick’s ”Motivational Interviewing” (MI). Miller og Rollnick beskriver, hvordan parathed til forandring ikke er et dybereliggende personlighedstræk, men i stedet noget man kan styrke i samspillet mellem mennesker. De pointerer, at det ikke gavner motivationen, at man bemærker, at personen har et problem og har brug for at forandre sig eller ved at forsøge at overbevise om fordelene ved en forandring. Forsøg på overtalelse vil øge muligheden for modstand og mindske sandsynligheden for, at der sker ændringer. Tilgangen skal i stedet tage udgangspunkt i at forsøge at møde personen respektfuldt og sætte hans/hendes syn på egen situation og livsstil i fokus. Motivation til forandring skal understøttes ved at hjælpe personen med at udforske sin ambivalens gennem åbne spørgsmål, der udfolder såvel fordele som ulemper ved den nuværende adfærd.

Den systemiske tænkning tager afsæt i, at menneskers oplevelser, tanker og handlinger ikke kan forstås uafhæn-



gig af den kontekst, de befinder sig i. Denne tænkning spiller således godt sammen med Miller og Rollnicks tilgang. I arbejdet med de unge er det vigtigt at have en bred tilgang, der hjælper til at tage fat på de forandringer, der er relevante for den enkelte unge.

I den systemiske tænkning kan der også findes inspiration til, hvordan man bedst muligt igangsætter og understøtter menneskelig udvikling og forandring. Humberto Maturana peger blandt andet på tre vigtige forudsætninger: anerkendelse, forstyrrelse og tid til eftertanke.

I det følgende præsenteres disse tre forudsætninger, da de i høj grad er relevante for arbejdet med unge, der har et begyndende eller problematisk forbrug af rusmidler.

Anerkendelse

Ifølge Maturana foregår menneskelig læring og udvikling i samspillet med andre. Han fremhæver, at mennesker udvikler sig bedst, når de bliver mødt positivt og anerkendende. Dette forudsætter, at man er i stand til at tilsidesætte egne værdier og holdninger og anerkende den andens tanker, idéer og adfærd som meningsfulde for vedkommende.

Unge vil naturligt nok kæmpe mod at blive vurderet og beskrevet som et problem, og en åben dialog bliver vanskelig, hvis de føler sig misforstået, kritiseret eller angrebet. Mødes de derimod med nysgerrighed, interesse for deres positive intentioner og med anerkendelse af deres forståelse af eget liv og vilkår, muliggøres en relation, hvor nye tanker kan introduceres.

Forstyrrelse

Menneskers handlemønstre hænger sammen med den måde, de forstår verden på. Maturana peger på, at man skal forstyrres i de vante måder, hvorpå man tænker og

forstår sin livssituation, for at kunne ændre handlemønstre.

Når de unge forstyrres af spørgsmål, de normalt ikke bliver stillet af f.eks. venner og familie, vil spørgsmålene ikke blot medføre svar og en ydre dialog. Spørgsmålene vil også give grobund for en forandret indre dialog, som kan bane vej for nye forståelser af deres situation og brug af rusmidler.

Tid til eftertanke

Den sidste forudsætning handler om, at man har brug for tid til at reflektere og lade nye tanker bundfælde sig. Først når der er tid til eftertanke, kan man begynde at finde mening i de forstyrrelser, der senere hen kan føre til forandringer.

Forandring af dårlige vaner og adfærd er ofte en længere proces, der kræver tålmodighed. De unge ønsker ikke altid at ændre deres forbrug med det samme, men samtaler kan alligevel være med til at forstyrre og så frø. Netop dette taler for at tage kontakt til de unge så tidligt som muligt, vise interesse og stille spørgsmål, der retter opmærksomheden mod rusmiddelforbruget.

I de øvrige dele af inspirations- og metodehæftet vil inspirationen fra den systemiske tænkning og fra "Motivational Interviewing" være let at få øje på. De udvalgte værktøjer og konkrete spørgsmål, der kan bruges i samspillet med de unge, bygger i høj grad på de gode erfaringer, U-turn har med disse tilgange.



Tegn, bekymring og handling

Hvordan får vi øje på de unge, der har et problematisk forbrug af rusmidler? Dette spørgsmål høres ofte fra lærere og vejledere på skoler og ungdomsuddannelser. Her følger nogle bud på hvilke tegn, man skal være opmærksom på, og hvordan man kan indlede snakken med unge om alkohol, hash og andre stoffer. Del 2 giver også inspiration til, hvordan man støtter de unge i de første skridt mod forandring, og undervejs bliver der præsenteret konkrete værktøjer, man kan bruge i samtalerne med de unge.

TEGN DER VÆKKER BEKYMRING

Nogle unges rusmiddelforbrug er nemt at få øje på – for andre unge kan tegn, der vækker bekymring, dække over noget helt andet. Det kan derfor være svært at få øje på de unge, der har brug for hjælp. Der er dog i mange tilfælde tegn i hverdagen, der kan indikere, at de unge er på vej ud i eller allerede har et problematisk rusmiddelforbrug. Den første bekymring og mistanke opstår netop, fordi voksne eller andre – en ven eller kæreste – oplever ændringer i de unges adfærd.

I figuren på næste side ses nogle bud på tegn og signaler, der kan tyde på et problematisk forbrug af **hash**. Det er dog vigtigt at huske på, at der ikke findes en facitliste, og at mange af disse tegn også kan være helt almindelig teenageadfærd.

Når det drejer sig om **feststoffer** (kokain, amfetamin o.l.), forbinder de fleste nok den observerbare virkning med et øget energiniveau, opstemte følelser, større selvtillid og lyst til at være selskabelig. Oftest vil de unge bruge feststoffer i weekenderne, hvilket betyder, at det ikke er de tegn, man vil se i hverdagen. Hvis de unge har et problematisk forbrug af feststoffer, vil man i en skolekontekst – og især efter en weekend – eventuelt opleve, at de unge er trætte, triste og uoplagte og nogle gange helt udebliver fra undervisningen. Ofte vil disse tegn ændre sig hen mod slutningen af ugen, hvor det generelle energiniveau igen vil stige i takt med, at næste weekend nærmer sig.

Det kan være sværere at få øje på de unge, der har et problematisk forbrug af **alkohol**. Dette skyldes, at indtag af alkohol og efterfølgende tømmermænd er en så stor del af normen i unges festkultur, at de unge nærmere skiller sig ud og risikerer social eksklusion, hvis de *ikke* drikker alkohol. Netop derfor kan unge risikere, at alkoholforbruget accelererer til et niveau, hvor det kommer til at påvirke deres skolegang og generelle trivsel.

Det er vigtigt at være opmærksom på tegn og signaler, der kan indikere et for stort forbrug af rusmidler, men kun gennem dialog med de unge kan man få vished om, hvorvidt bekymringen er begrundet.

RELATIONER

Den unge kan

- ▶ 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
- ▶ trække sig fra klassekammeraterne

VÆREMÅDE

Den unge kan

- ▶ være fraværende og have mange sygedage
- ▶ mangle engagement
- ▶ have svært ved at overholde aftaler
- ▶ have kort lunte og svært ved at kontrollere sin vrede
- ▶ virke ked af det og opgivende f.eks. ift. fremtiden
- ▶ opgive fritidsinteresser
- ▶ møde uforberedt til undervisningen

FYSISKE TEGN

Den unge kan

- ▶ have mangelfuld personlig hygiejne
- ▶ have snøvlende tale og påvirkede øjne
- ▶ have væggtab og dårlige spisevaner
- ▶ være usædvanlig træt og mangle overskud
- ▶ være urolig og have svært ved at sidde stille

ANDRE TEGN

Den unge kan

- ▶ ofte låne eller mangle penge
- ▶ være hemmelighedsfuld omkring sin færden
- ▶ tale meget om rusmidler

ERFARINGER VISER, AT MAN SKAL VÆRE EKSTRA OPMÆRKSOM, HVIS EN UNG HAR ET STORT FORBRUG AF RUSMIDLER SAMTIDIG MED, AT EN ELLER FLERE AF DISSE FORHOLD ER TIL STEDE:

Den unge

- ▶ har påbegyndt sit rusmiddelforbrug tidligt (debutalder under 15 år)
- ▶ bruger også rusmidlerne alene
- ▶ er ensom/oplever social isolation
- ▶ oplever angstanfald og har symptomer på depression
- ▶ har psykotiske symptomer som hallucinationer eller vrangforestillinger
- ▶ viser tegn på alvorlige trivselsproblemer (f.eks. oplever mobning)
- ▶ bor med misbrugende forældre

HVIS EN UNG VISER TEGN PÅ AKUT OVERDOSIS ELLER EGENTLIG FORGIFTNING, ER DET VIGTIGT AT REAGERE:

- ▶ Bevar roen og gå ikke i panik. Tal stille og roligt for at berolige den unge – og dig selv
- ▶ Tilkald hjælp – ring 112 eller få andre til at gøre det. Få evt. professionel rådgivning fra Giftlinjen på tlf. 82 12 12 12
- ▶ Vurder den unges tilstand og yd relevant førstehjælp



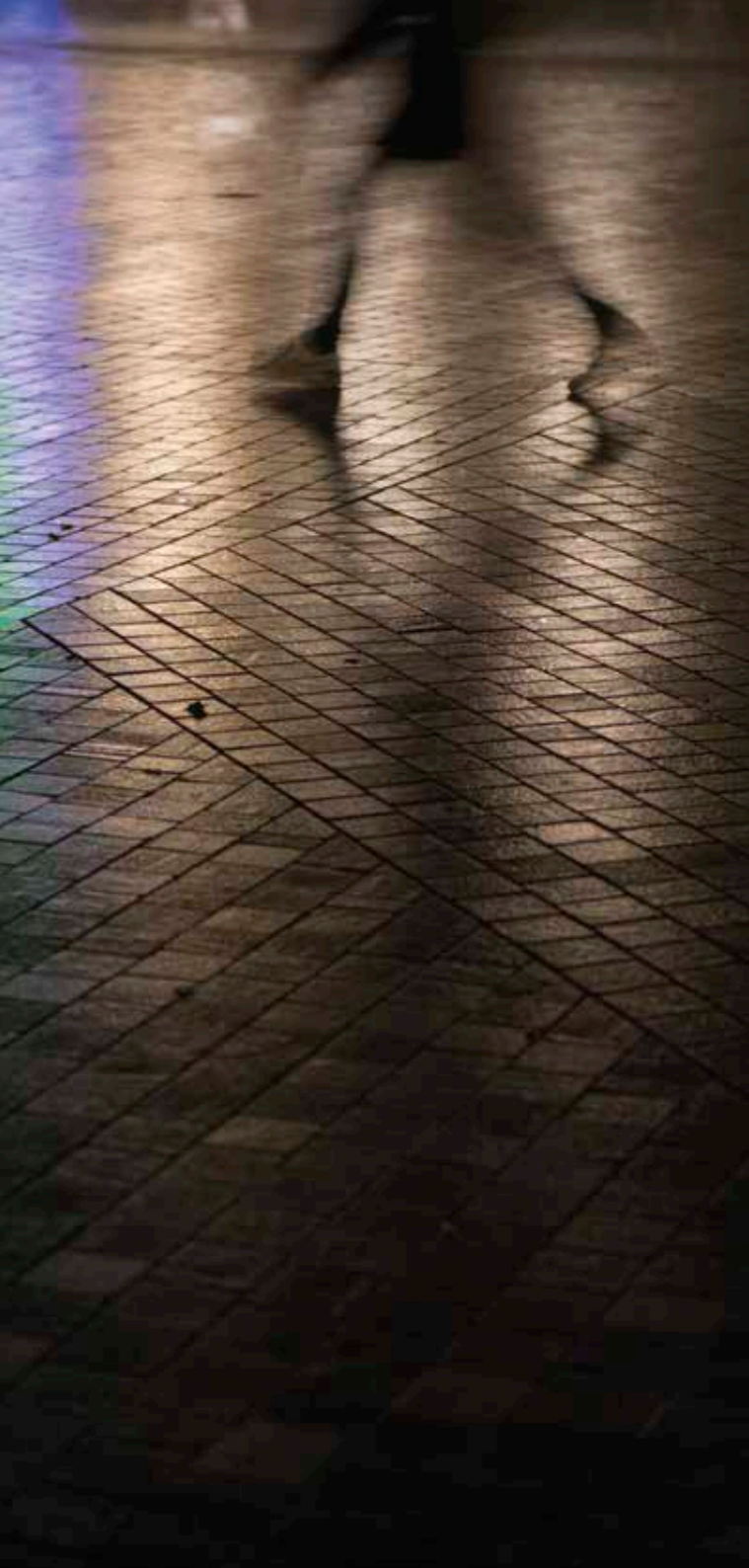
FRA BEKYMRING TIL DIALOG OG HANDLING

Mange unge med rusmiddelproblemer fortæller, at der ikke var nogen omkring dem, der turde reagere på en mistanke eller bekymring, og at der derfor gik lang tid, før de fik hjælp. De unge har imidlertid brug for voksne, der viser, at de tør og kan tage snakken om rusmidlerne, og det er derfor vigtigt at reagere – også selvom man er i tvivl.

At møde unge med et problematisk rusmiddelforbrug kan dog godt give anledning til bekymring, og mange er usikre på deres egen rolle og på, hvordan de skal gribe opgaven an.

Lokale rusmiddelpolitikker og handleplaner, der giver klare anvisninger til rollefordeling mellem f.eks. lærere, vejledere og mentorer, kan være en stor hjælp til at afklare egen rolle og sikre et godt samspil, der understøtter en tidlig opsporing og målrettet indsats. Samtidig er det en fordel at have klarhed om muligheder for henvisning og brobygning til eksterne tilbud, hvis de unge har brug for yderligere hjælp.

På en række skoler og ungdomsuddannelser har vejledere og lærere gjort det til en naturlig del af de almindelige samtaler om trivsel, træthed, fravær og manglende opgaveafleveringer også at spørge til rusmidler. Snakken med de unge om deres brug af rusmidler behøver imidlertid



HVORNÅR ER DER BRUG FOR BROBYGNING:

Nogle gange kan mangel på tid betyde, at det ikke er muligt at indgå i længerevarende samtaleforløb med den unge. Andre gange er der behov for at få andre fagligheder på banen, enten i eller uden for eget regi.

Hvis der er behov for rådgivningssamtaler/korte behandlingsforløb uden for egen organisation, er det en god idé at lægge vægt på de ting, der kan motivere den unge til at tage et andet sted hen: frivillighed, anonymitet og muligheden for bare at "stikke hovedet ind og se, hvordan der er".

Det er vigtigt at gå så langt som muligt med at afsøge hjælpemuligheder, guide til relevante aktører og eventuelt ledsage den unge, når der skal trædes ind over dørtærsklen til det relevante tilbud.

Det kan også være, at den unges netværk kan inddrages for at understøtte brobygning og måske også tage imod tilbud om f.eks. rådgivningssamtaler, familiesamtaler eller forældregrupper.

ikke kun være en del af formelle møder om f.eks. fravær men kan også ske på de mere uformelle møder på gangen.

Det er ikke nødvendigt at have stor viden om rusmidler eller at have mulighed for et længerevarende samtaleforløb for at indlede en dialog med unge om deres rusmideldforbrug. Indsatsen, der skal til for at hjælpe dem de første skridt på vej mod forandring, kan være ret enkel og samtidig hænge godt sammen med andre snakke med de unge.

De følgende afsnit giver inspiration til, hvordan du, som f.eks. vejleder, kontaktlærer eller mentor, kan indlede snakken om hash eller andre stoffer. Der præsenteres også en række eksempler og værktøjer, der kan bruges i samtalerne til at skabe refleksion og hjælpe de unge med at igangsætte en forandringsproces

Eksemplerne og værktøjerne bliver præsenteret under de fire overskrifter eller "trin" i det samtaleforløb, der er skitseret i figuren på næste side. Der vil imidlertid være forskel på, hvor mange samtaler den enkelte unge har brug for, og hvor langt det er muligt at gå i et samtaleforløb på f.eks. en uddannelsesinstitution. Det kan være, at der er brug for en række samtaler med tid til refleksion mellem hver samtale, og det kan være, at den bedste løsning er at sikre en god brobygning til et eksternt tilbud.

Det er også forskelligt, hvor du kan starte med den unge i det skitserede forløb. Hvis der er tale om en ung, der har brug for hjælp til den første refleksion over rusmidlernes indvirkning på hverdagen, kan der hentes inspiration i

I hæftets del 4 er der tre faktaafsnit om hash, der kan hjælpe de unge til at forstå de virkninger, hashen kan give dem, hvilke abstinenser de kan opleve samt hvilke positive forandringer, de vil mærke efter seks ugers hashstop.

første til tredje trin. Hvis den unge imidlertid henvender sig, fordi han/hun gerne vil have hjælp til at reducere sit rusmiddelforbrug, kan der springes direkte til fjerde trin. I det første trin "Åbning af samtalen" gives der også nogle generelle tips til, hvordan alle samtaler kan rammesættes og gribes an for at skabe en god "setting". Brug derfor de enkelte trin/overskrifter efter behov.



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

1

ÅBNING AF SAMTALEN

Det har naturligvis betydning, om udgangspunktet for samtalen er en bekymring for den unges generelle trivsel, eller om afsættet er, at den unge eksempelvis har for meget fravær, ikke er studieaktiv eller er blevet taget i at ryge hash på matriklen. I modsætning til ”trivsels-samtalerne” vil det i ”konsekvenssamtalerne” ofte være en præmis, at den unge hurtigere bliver nødt til at ændre adfærd i hverdagen. Det har også stor betydning for samtalen, hvorvidt den unge selv er bevidst om omfanget af rusmiddelforbruget, og om han/hun oplever det som problematisk eller ej.

Uanset hvilken form for samtale, det drejer sig om, er der nogle opmærksomheder, du med fordel kan tage afsæt i, hvilket bliver uddybet i følgende afsnit.

Skab et trykt ”rum” for samtalen: Ligesom i andre samtaler kan set-up og stemning have stor betydning. Dette gælder ikke mindst, når det drejer sig om samtaler med unge om noget, der er svært for dem at tale om – herunder deres brug af rusmidler. Det er derfor vigtigt, at samtalen foregår i en rar atmosfære.

- ▶ **Det mentale rum:** For dig, der gennem tiden har lyttet til Tine Bryld i radioen, er det en banal men vigtig pointe, at nærvær, interesse og empati for den unges generelle trivsel skaber et rart udgangspunkt for en vanskelig samtale.

- ▶ **Det fysiske rum:** Hvis der er mulighed for det, kan stearinlys og noget, man kan spise og drikke, medvirke til at gøre rammen mindre formel. Snakken kan også tages på en tur i parken eller lignende.

Start med noget positivt: Indledning og ordvalg ved første møde har stor betydning for hvilken relation, det bliver muligt at etablere. En positiv bemærkning kan tage forskelligt afsæt. Det kan være at fortælle om en positiv erfaring fra hverdagen med den unge eller blot at anerkende den unge for at være mødt op til samtalen.

Sæt rammen for samtalen: Allerede fra start er det godt at få talt om, hvilke rammer og muligheder der er for samtalen. Hav f.eks. skolens rusmiddelpolitik, fraværspolitik etc. i baghovedet, så du ved hvilke rammer, du selv kan arbejde inden for og hvilke muligheder, der er for at tilbyde den unge yderligere hjælp og støtte.

- ▶ **Kontekstafklaring:** Er den unge i tvivl om, hvad målet med samtalen er, kan det skabe usikkerhed. Gør det helt tydeligt, hvad samtalen går ud på – og også hvad den ikke går ud på. Det kan også være en god idé at nævne hvor lang tid, der er sat af til samtalen, og om der er mulighed for flere samtaler efterfølgende.
- ▶ **Sandhedens pris:** Unge har ofte negative erfaringer med samtaler med voksne om rusmidler og kan være bekymrede for, hvad konsekvensen vil være, hvis de vælger at fortælle åbent om deres erfaringer med rusmidler. Du kan derfor hjælpe den unge med at

sætte ord på eventuelle bekymringer samt fortælle om mulighederne for fortrolighed, anonymitet og om, hvor langt det er muligt at gå for at hjælpe ham/hende. Der kan også være situationer, hvor det er relevant at fortælle om f.eks. regler om bortvisning eller om, hvornår der kan være tale om underretningspligt i forbindelse med de under 18-årige (se evt. hæftet ”Hele vejen rundt” på www.socialstyrelsen.dk om underretningspligt og skærpet underretningspligt).

2

SNAKKEN OM TRIVSEL OG RUSMIDLER

En god indgang til snakken om rusmidler kan være at spørge nærmere ind til den unges hverdag og trivsel. I dette afsnit er der inspiration til, hvordan du gennem mere generelle trivselsspørgsmål også kan begynde at få samtalen ind på rusmidler.

Kom hele vejen rundt: Spørg nysgerrigt ind til den unges liv. På den måde vil det blive en mere åben samtale, hvor du får viden om, hvilke bagvedliggende grunde der kan være til, at den unge ikke trives, har for meget fravær



INSPIRATIONSBOKS

”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?”

”Jeg kan se, at dit fravær er stigende og har hørt, at du er bagud med fire afleveringer. Det bekymrer os, for vi vil gerne have, at du gennemfører din uddannelse, og der er jo et krav om fremmøde og studieaktivitet. Er der nogen grund til, at det er svært at følge med lige nu?”

eller eventuelt har et stort rusmiddelforbrug. Husk at den unge er ekspert i sit eget liv.

Drej samtalen ind på rusmidler: Hvis du i samtalen gerne vil vide mere om et potentielt problematisk rusmiddelforbrug, kan du starte med at spørge mere generelt ind til emnet, inden du nærmer dig den unges personlige erfaringer. Det kan også være, at den unge allerede har nævnt noget, du kan spørge videre ind til.



INSPIRATIONSBOKS

”Du siger, du har svært ved at komme op om morgenen ... Hvorfor tror du, at du har svært ved det?”

”Går du meget i byen? Hvad gør unge i dag, når de går i byen?”

”Jeg ved, at der er en del unge, som ryger hash i dag, og jeg er lidt nysgerrig på, hvad unge tænker om det at ryge hash. Hvad tænker du og dine venner om det?”

Det nytter sjældent med et ”quick fix”: Når den unge er begyndt at åbne op og fortæller om sit forbrug af rusmidler, kan det være nærliggende at forsøge med gode råd og uddeling af viden og erfaringer om, hvor farligt det er at bruge rusmidler. De fleste unge kan dog hurtigt komme med eksempler og forklaringer på, at det ikke er skadeligt at bruge rusmidler, og at voksnes råd og argumenter ikke holder. Det er derfor vigtigt dels at modstå impulsen til at advare og belære, selvom udsagn fra unge kan chokere og kolliderer med egne normer og holdninger, dels at fastholde en nysgerrigt spørgende tilgang. Læs mere om, hvordan du i stedet kan snakke med den unge om rusmiddelforbruget i næste afsnit.

FÅ ØJE PÅ FORDELE OG ULEMPER OG ØNSKER OM FORANDRING

I stedet for at fortælle den unge om problemerne ved et stort forbrug af rusmidler og give velmenende råd, kan du stille dem mere direkte spørgsmål. Du kan evt. spørge, hvordan forbruget i sin tid startede, hvordan det har forandret sig med tiden og om oplevelsen af fordele og ulemper ved brugen. Eksempler på spørgsmål og en kort beskrivelse af et værktøj, du kan bruge i samtalen med den unge, bliver præsenteret i dette afsnit. Ved at stille den unge spørgsmål, han/hun normalt ikke bliver stillet af f.eks. venner eller familie, har du mulighed for at forstyrre den unge i hans/hendes vante tankegang og dermed sætte gang i refleksionen. Afsnittet giver også eksempler på forandringsudsagn, som du i samtalen med den unge kan bruge til at styrke den unges motivation til at lave forandringer.

I det følgende gives idéer til, hvordan snakken kan gribes an. Du kan også hente inspiration i **Samtaleguiden** (ark 1 og 2). Her kan du vælge enkelte dele eller bruge skabelonen i sin helhed, der kan udfyldes og drøftes i fællesskab med den unge.

Start altid med tilladelse: Langt de fleste unge vil gerne tale om deres forbrug af rusmidler, men det skal sikres, at det bliver på en ufordømmende og for dem ufarlig måde. En måde at skabe et godt fundament for samtalen er at



INSPIRATIONSBOKS

”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?”

”bede om tilladelse” til at stille flere spørgsmål samt give udtryk for, at du ikke er den, der vurderer, om den unge har et problem eller ej.

Den unge fortæller: Når samtalen om rusmidlerne er i gang, kan du spørge til historier om tidligere oplevelser og erfaringer. Lysten til at fortælle vokser gerne, når den unge oplever, at der bliver lyttet. Erfaringer viser samtidig, at de unge får større overblik over egne holdninger, motiver og ønsker ved at folde fortællingen ud.



INSPIRATIONSBOKS

”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?”

Fordel-/ulempeskemaet er en metode, der kan bruges til at skabe refleksion over rusmiddelforbruget. Du kan enten tegne skemaet op og udfylde det med den unge eller blot bruge det som en guide til de spørgsmål, du stiller. Vælger du at tegne skemaet på flipover eller tavle, har I mulighed for at få et fælles overblik, og den unge kan efterfølgende f.eks. tage et billede af resultatet med sin mobiltelefon. Fordel-/ulempeskemaet med vejledning finder du i hæftets del 3.

Selvom det kan føles vanskeligt og lidt akavet, er det vigtigt at begynde med at spørge til den unges positive oplevelser med rusmidler og hermed anerkende, at der naturligvis er gevinster forbundet med forbruget. Ved at turde lytte og spørge uddybende til fordelene banes vejen for bagefter at udforske mulige ulemper.

EKSEMPEL PÅ ET UDFYLDT FORDEL-/ULEMPESKEMA

	Fordele ☺	Ulemper ☹
Ved hashrygning (Nutid – erfaring)	<ul style="list-style-type: none"> – Det er sjovt sammen med vennerne – Det hjælper mig med at slippe for pres og slappe af – Det hjælper mig med at falde i søvn – Det gør det sjovt at spille computer 	<ul style="list-style-type: none"> – Jeg mangler altid penge – Min mor bliver ked af det – Jeg glemmer mine aftaler – Jeg har svært ved at komme op – Det går ud over konditionen
Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid – hypotese)	<ul style="list-style-type: none"> – Jeg ville blive mere frisk – Min mor ville være gladere – Jeg ville have flere penge – Jeg ville klare mig bedre i skolen – Jeg ville kunne begynde til fodbold igen 	<ul style="list-style-type: none"> – Jeg ville måske miste mine venner – Jeg ville få svært ved at sove – Jeg ville få pres på – Jeg ville blive vred på min mor – Jeg ville kede mig



INSPIRATIONSBOKS

Om fordelene

"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?"

"Hvad er det fedeste ved at ryge hash? Er der andet, som du er særligt glad for ved det?"

"Hvornår vil du nødigst undvære stofferne? Hvorfor det?"

Om ulemperne

"Er der også noget dårligt ved at ryge hash?"

"Har du haft dårlige oplevelser med at bruge rusmidler?"

"Er der forskel på den virkning, du får nu, kontra da du startede?"

"Nogle unge har fortalt mig, at det er sværere at følge med i undervisningen, da de bliver mere glemsomme ... Har du også oplevet det?"

"Har du oplevet andre, der fik problemer? Hvad gjorde rusmidlerne ved dem?"

Lyt efter forandringsudsagn: Unges forbrug af rusmidler og ikke mindst deres opfattelse af eget forbrug er meget forskellig. Når du taler med den unge om fordele og ulemper, vil nogle unge måske have et begyndende og eksperimenterende forbrug og har endnu ikke tænkt over, om det er eller kan udvikle sig problematisk. Andre

unge kan have et forbrug, der allerede har så omfattende negative effekter på deres liv, at de selv ønsker en forandring. Den unge kan også være præget af ambivalens og på en og samme tid have lyst til at fortsætte forbruget og til at reducere eller stoppe det.



Det er vigtigt at lytte efter og spørge uddybende ind til de udsagn, der peger i retning af ønsker om forandring. Der er nemlig stor sandsynlighed for, at ønsker om og motivation til forandring styrkes i takt med, at den unge selv sætter ord på og argumenterer for dem, i modsætning til hvis ønsket om forandring er ”andres mission på den unges vegne”.

Unge forandringsudsagn kan eksempelvis handle om:

Problemer ved den nuværende adfærd

- ▶ ”Min hashrygning går ud over min familie”
- ▶ ”Jeg har virkelig fået svært ved at huske”
- ▶ ”Det er gået meget ud over min skolegang”
- ▶ ”Jeg mangler altid penge”
- ▶ ”Jeg har svært ved at være ude mellem mennesker”
- ▶ ”Det er svært at finde en kæreste”

Gevinster ved en forandring

- ▶ ”Jeg ville have flere penge til tøj”
- ▶ ”Jeg ville få mere energi”
- ▶ ”Jeg kunne gennemføre min eksamen, hvis jeg satte mit forbrug ned”
- ▶ ”Min far ville ikke være så bekymret”
- ▶ ”Min kæreste ville blive glad”
- ▶ ”Jeg ville have mere lyst til at være ude”
- ▶ ”Jeg ville kunne begynde til svømning igen”
- ▶ ”Jeg ville ikke have så meget pres på”

Tiltro til at forandring er mulig

- ▶ ”Jeg er meget viljestærk – hvis jeg først beslutter mig, kan jeg godt”
- ▶ ”Jeg kunne nok godt ryge en joint mindre om dagen”
- ▶ ”Det er tidligere lykkedes mig at stoppe i en periode”

Direkte og indirekte hensigter eller konkret beslutning om forandring

- ▶ ”Jeg har ikke lyst til at blive ved med at ryge så meget”

- ▶ ”Jeg er nødt til at gøre noget”
- ▶ ”Jeg har ikke lyst til, at min mor skal være så ked af det”
- ▶ ”Jeg skal videre i mit liv”
- ▶ ”Jeg gider ikke længere”
- ▶ ”Jeg kunne godt tænke mig kun at ryge i weekenderne”

I samtalerne kan du også komme til at stille spørgsmål, der lukker af for dialog. Ledende og retoriske spørgsmål fører sjældent til refleksion hos den unge, men man kan nogle gange blive utålmodig, komme til at gå for hurtigt frem og selv blive fortalere for en forandring. Her kan det blive nødvendigt at forsøge at ændre retning, så der igen lægges op til refleksion og agentskab hos den



INSPIRATIONSBOKS

”Det synes jeg er spændende – prøv at sige lidt mere om det ...”

”Jeg blev optaget af det, du sagde om ... – kan du fortælle mig mere det?”

”Du sagde, at du ikke har lyst til at ryge så meget – hvorfor tænker du det?”

unge. Herunder kan du finde eksempler på spørgsmål og udsagn, der lukker af for dialog, og på hvordan du kan forsøge at åbne op for dialogen igen. Vær derfor også opmærksom på, hvordan den unge reagerer på dine spørgsmål.

SKIFT RETNING I SAMTALEN

Når den unge argumenterer imod

- *Vejleder:* ”Ved du godt, at hash skader hukommelsen og gør det sværere at huske det, man lærer?”

Ung: ”Jeg kender altså flere, som går i gymnasiet og klarer sig fint, selvom de ryger hash.”

- + *Vejleder:* ”Fortæl mig, hvad du synes er det særligt gode ved at ryge hash?”

Når den unge forsvarer sig

- *Vejleder:* ”Jeg synes, det virker som om, din hashrygning har taget overhånd!”

Ung: ”Det kan godt være, at du synes, at det er et problem – men jeg bestemmer selv, om jeg vil ryge hash!”

- + *Vejleder:* ”Jeg tror ikke på, at man kan få nogen til at stoppe med at ryge hash, hvis de ikke selv ønsker det, og hvis man ikke kender til deres situation. Kan du ikke fortælle mig lidt om, hvordan din livssituation ser ud for tiden?”

Når den unge taler dig efter munden

- *Vejleder:* ”Jeg synes, du skal stoppe med at ryge hash hurtigst muligt!”

Ung: ”Jamen jeg har også planlagt, at jeg vil stoppe med at ryge hash nu ...”

- + *Vejleder:* ”Hvorfor har du selv lyst til at ændre på din hashrygning ... Hvorfor er det vigtigt for dig?”

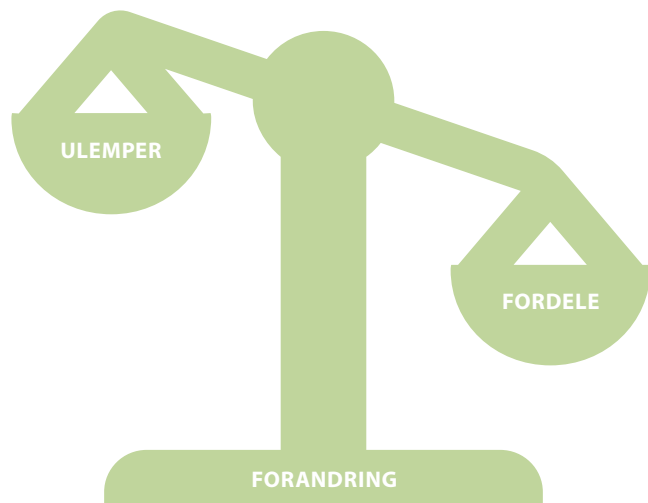
4

FØRSTE SKRIDT MOD FORANDRING

Når den unge har talt om erfaringer, fordele og ulemper og måske får øje på, at der vil være gevinster ved at ændre på rusmiddelforbruget, vil han/hun måske selv give udtryk for, at det er på tide at skære lidt ned. Dette afsnit præsenterer konkrete værktøjer, du kan bruge sammen med den unge for at hjælpe ham/hende de første skridt på vejen mod forandring.

Hvis den unge ikke helt er klar til at lave en forandring, er det dog vigtigt at huske på, at forandring kan kræve tid til eftertanke, og at du måske alligevel har sået de første frø til et senere ønske om en ændret adfærd.

Nogle gange kan beslutningen om forandring hjælpes på vej ved at spørge yderligere ind til ulemperne ved forbruget og de mulige gevinster ved en forandring.



INSPIRATIONSBOKS

"Efter vi har talt om fordele og ulemper – hvad tænker du så nu om dit forbrug?"

"Hvordan har du det med, at rusmidlerne (henvis til ulemperne) gør det ved dit liv?"

"Hvis vi legede med tanken om, at du begyndte at ryge mindre hash, end du gør nu, hvad ville så blive anderledes? Hvem ville lægge mærke til det, og hvordan ville de kunne se det?"

"Hvad ville blive lettere i din hverdag?"

Troen på, at forandring er mulig, kan understøttes af at sætte fokus på den unges ressourcer og på det, der allerede er lykkedes. Der kan f.eks. spørges til tidligere succeser med forandring og til forskelle på "dengang" og "i dag".



INSPIRATIONSBOKS

"Har der været perioder, hvor dit forbrug har været større end nu – hvad var anderledes der?"

"Hvad er forandret – og hvilken forskel har det gjort?"

"Hvad er det, du kan i dag, som du ikke kunne dengang?"

"Hvad ved du i dag, som du ikke vidste dengang?"

"Hvad fik dig til at lave denne forandring – hvad var vigtigt for dig?"

Ønsker og mål: Når den unge giver udtryk for at ville reducere eller stoppe sit rusmiddelforbrug, er det vigtigt at finde frem til skridt i processen, der er let opnåelige. Hvis du taler med den unge om drømme, forhåbninger og mål, kan I ud fra dem tale om at lave en plan for de første skridt på vejen for netop at nå både kortsigtede og langsigtede mål.

Når formuleringen af drømme og mål skal munde ud i konkrete handlinger, kan snakken ledes ind på, hvem der kan hjælpe den unge på vej. De fleste vil nemlig have brug for opbakning fra familie, venner og andet netværk til at tage de nødvendige skridt på vejen og ikke mindst hjælp til at fastholde fokus og troen på, at forandring er mulig.

Herunder præsenteres forskellige værktøjer – Forandringsplanen og Fodboldbanen – der kan bruges i arbejdet med at hjælpe den unge til at sætte mål og til at inddrage familie og netværk.

Forandringsplanen kan hjælpe den unge med at sætte sig mål og bryde målet ned til overskuelige delmål og

strategier. Målene skal være så konkrete som muligt. Eksempelvis kan et mål på mellemlang sigt være at få en praktikplads, mens et kortsigtet mål kan være at komme op om morgenen eller at få afleveret opgaverne i skolen. En forudsætning for at leve op til det kortsigtede mål kan være at skære ned på weekendens alkoholforbrug eller undgå at drikke eller tage feststoffer torsdag og søndag. Hvis den unge har et dagligt/hyppigt hashforbrug, kan første skridt være at vente til efter klokken 17 med at ryge første joint eller udsætte hashrygningen til weekenden.

Relationen, der opbygges gennem samtaleforløbet med den unge, er ikke kun værdifuld, fordi den hjælper med at åbne op for dialog og refleksion. Når unge træffer en beslutning om forandring i samråd med nogle, der har





betydning for dem, vil der ofte også være en indirekte forpligtelse, som kan hjælpe dem med at fastholde beslutningen.

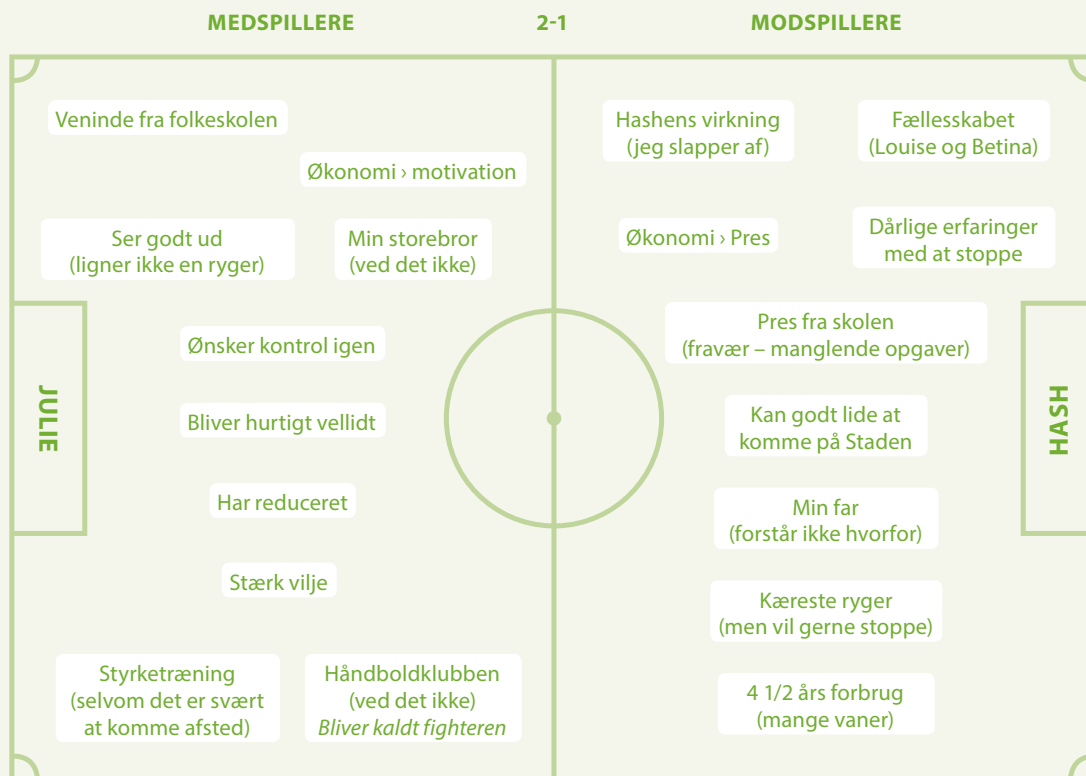
Ved at udfylde Forandringsplanen med den unge kan samtalen blive mere handlings- og løsningsorienteret og gøre beslutninger om forandring mere betydningsfulde. Du kan se hele Forandringsplanen i Samtaleguidens ark 4.

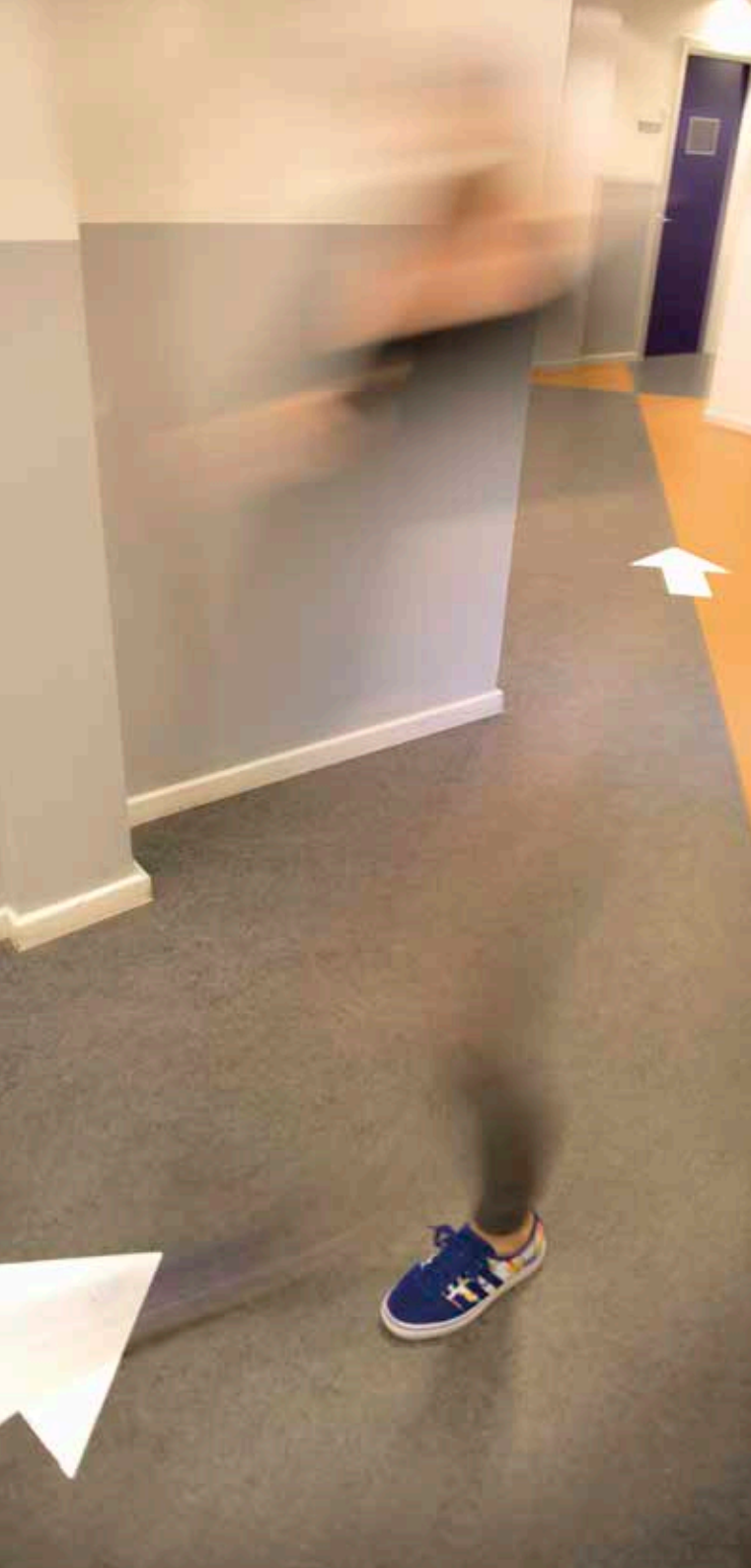
Fodboldbanen kan bruges som en metode til at skærpe opmærksomheden på hvem og hvad, der bedst vil kunne

hjælpe i den ”kamp”, den unge står midt i. Her udforskes hvilke modspillere, der vil være i kampen, hvilke personlige styrker den unge har til sin fordel og de mulige medspillere i den unges netværk, som kan blive vigtige brikker i den unges strategi.

Ofte er familie og venner en stor og vigtig ressource i den unges liv, ikke mindst når det handler om at skulle reducere eller stoppe et problematisk forbrug af rusmidler.

Det kan også være, at der er medspillere på skolen (f.eks.





INSPIRATIONSBOKS

Kan vi få dine forældre på banen?

"Hvad er det, du frygter ved, at dine forældre får det at vide?"

Hvad tænker du, der vil ske?"

"Hvordan påvirker det dig at skulle holde det skjult?"

"Jeg har gode erfaringer med at tale med forældre – så de tager det på en god måde."

"Hvad tror du, dine forældre kunne ønske, at der kom ud af et sådant møde? Hvad tænker du om det – er det realistisk?"

"Hvad kunne du håbe på, at det ville medføre af forandringer i dit liv?"

"Hvordan tænker du, at vi bedst kan tale med dine forældre om det, så de tager det på en god måde?"

en kontaktlærer, psykolog eller mentor), som kan hentes ind på banen.

Udforskningen af "med- og modspillere" kan således give input til, hvilke skridt den unge og hjælpere omkring den unge kan tage allerede nu. Disse skridt kan skrives ind i Forandringsplanen, på Huskekortet (se næste side) eller på anden vis dokumenteres i en fælles plan.

Fodboldbanen beskrives yderligere i hæftets del 3.

Om at få forældrene på banen: Mange unge vil gerne have, at deres forældre bliver involveret, men nogle har brug for tid og hjælp til at forberede, hvordan de skal gøre det.

Her er det vigtigt, sammen med den unge, at undersøge fordelene ved at inddrage det personlige netværk, men også at få en snak om hvorfor den unge måske ikke ønsker at involvere andre.

Huskekortet er et meget enkelt værktøj, som kan hjælpe den unge med at huske delmål og vigtige opmærksomheder efter samtalen. Unge fortæller ofte, at dét, som føltes vigtigt i samtalen, hurtigt glemmes, når de efterfølgende er tilbage i hverdagen. Her kan det være godt at have et lille kort i lommen eller på køleskabet, som minder dem om de mål, de har sat sig. Kortet kan f.eks. være et

”GO-CARD-kort” eller et foto, hvor den unges mål eller opmærksomheder er skrevet på bagsiden eller hen over billedet.

Du kan finde et blankt Huskekort i Samtaleguidens ark 4.

HUSKEKORT

Mit mål til næste gang er:

At ryge en joint mindre om dagen
(efter-skole-jointen)

Hvis det bliver svært, skal jeg huske:

At ringe til Mette og høre om vi skal lave noget

At jeg er viljestærk

En vejleder fortæller

JEG MØDER ANDREAS FØRSTE GANG, da han er 18 år. Andreas kommer forbi mig med en Red Bull i hånden og ser mere end træt ud. Han fortæller, at hans kontaktlærer har bedt ham om at gå ned til mig. Han er igen kommet for sent, har ikke fået lavet den opgave, der skal gennemgås i klassen, og læreren er bekymret for ham.

Andreas fortæller mig, at det altså havde været hans mening at møde til tiden i dag, men han var kommet til at ”snooze” lidt for meget, bussen var drønet lige forbi ham, og mht. opgaven så ligger den altså derhjemme, han har bare glemt den. Andreas siger, at han har styr på det, så der er ingen grund til at tale med mig. Vi aftaler at tale sammen ugen efter.

Et par dage efter møder jeg Andreas ude foran skolen, hvor han står og ryger. Jeg spørger ham, hvorfor han ikke er til time ligesom alle andre. Han fortæller mig, at det bare er en totalt nederen dag, så han kan slet ikke koncentrere sig. Andreas ser faktisk også ret nedtrykt ud, så jeg spørger ham, om han er ok, og om han har lyst til at gå en lille tur. På turen finder jeg ud af, at hans mormor er syg af kræft, og han først lige har fået det at vide. Det er første gang, Andreas og jeg rigtigt taler sammen.

Andreas fortæller også om skolen, og om at det gik godt i starten. Han synes, at det er en sej klasse og også okay klassekammerater, han har. I starten var han en del sammen med klassekammeraterne, men nu

hænger han mest ud med Thomas – en ven fra folkeskolen – og hans slæng. Andreas fortæller, at slænget ofte ryger hash og kigger samtidigt på mig med et smil på læben og siger: ”Jeg ryger ikke ...” Vi taler lidt om, hvad de andre får ud af at ryge, og jeg siger til ham, at jeg godt kan forstå, hvis han i det fællesskab også ryger! Andreas indrømmer, at det gør han, men han forsikrer mig om, at det ikke er et problem for ham.

Kort tid efter taler vi sammen igen. Mest om hverdagen og om det, der fylder i Andreas’ liv. Andreas skjuler ikke længere, at han ryger hash dagligt. Når han er skæv, føler han sig godt tilpas og oplever, at han er en del af gruppen. Han fortæller, at det er rart at hænge ud oppe hos Thomas, og at de andre godt kan lide

ham. Han fortæller også, hvordan hashen har en afslappende virkning på ham, men at den ikke har samme virkning som tidligere. Nogle gange savner han de grineflip, hashen gav ham tidligere – nu er det mere som om, hashen giver ham lidt energi, og at han bliver meget bedre til at spille World of Warcraft, når han lige har røget.

Vi taler også om opgaverne i skolen, og om hvordan han kan få vejledning til den aflevering, han har i næste uge. Andreas foreslår derudover selv, at han vil få sin far til at hjælpe ham med at komme ud af døren om morgenen.

Andreas kommer ned til mig en formiddag. ”Nu er den helt gal. Hvis jeg får én fraværstimer mere,” siger

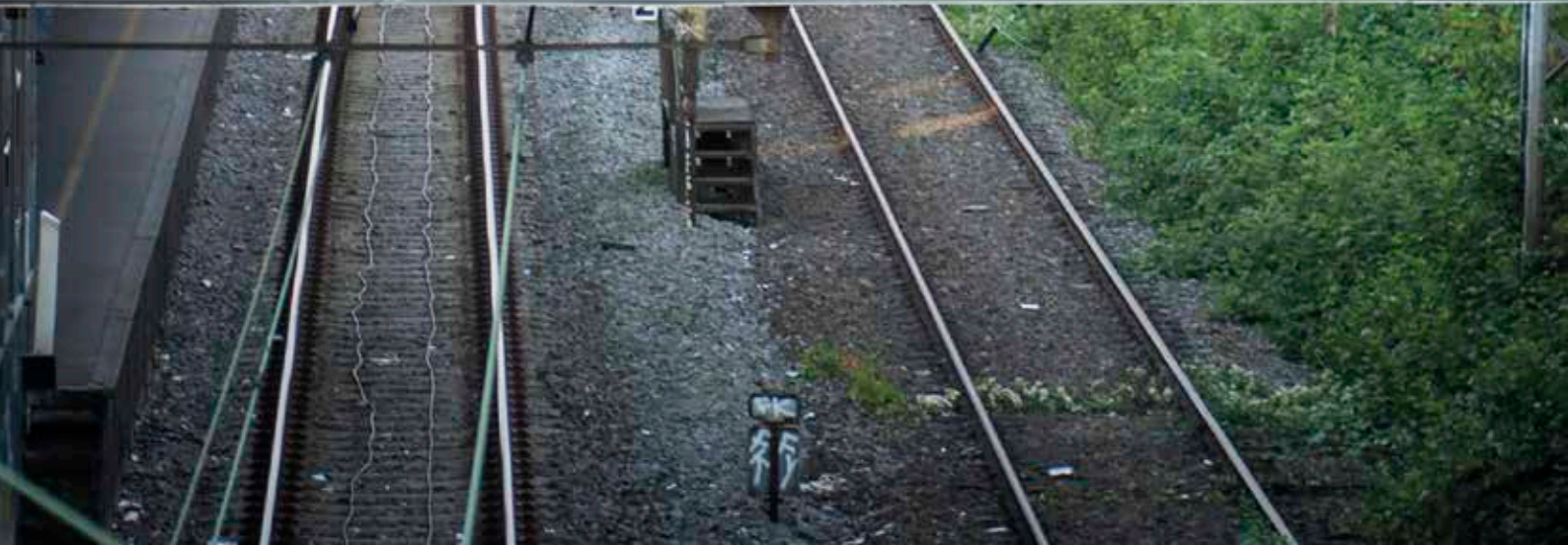
han, ”så ryger jeg ud!” Han vil gerne have hjælp til at ryge noget mindre. Jeg bliver nysgerrig på, hvad hashen har med fravær at gøre. Han kigger undrende på mig og siger: ”Det er da klart, at jeg vil blive bedre til at komme op om morgenen!”

Jeg spørger ham, hvad han tænker er det vigtigste at få lavet om på her og nu! Andreas føler sig ikke klar til at stoppe helt med at ryge hash, men han tror, at det vil hjælpe ham ikke at ryge om aftenen! Jeg spørger ind til, hvad der bliver svært ved dét, og sammen taler vi om, hvad Andreas kan gøre for, at aftenerne skal fyldes ud med noget andet. Faktisk har hans far mange gange spurgt, om de skal begynde at træne sammen, og Andreas beslutter sig for, at det er en god idé for ham! Vi taler videre om,

hvad hans aftenjoints gør ved ham, og hvordan han i stedet kan blive træt på en naturlig måde.

Vi slutter samtalen af med at skrive nogle små huskekort til Andreas med overskrifterne: ”Hvorfor vil jeg ikke ryge om aftenen ...”, ”Hvad hvis det bliver svært ...” og ”Hvem kan hjælpe mig ...”

Da Andreas går ud af døren, siger jeg til ham: ”Husk nu at jeg er her – jeg tror på, du kan klare det!”



Værktøjer

Del 3 giver en nærmere forklaring af de konkrete værktøjer, der blev introduceret i del 2. Værktøjerne kan bruges i samtalerne med den unge for både at kunne hjælpe den unge til at reflektere over sit forbrug af hash og andre stoffer og til at støtte ham/hende i et ønske om forandring. De værktøjer, der præsenteres, er henholdsvis Fordel-/ulempeskemaet, Fodboldbanen samt Samtaleguiden. I Samtaleguiden præsenteres derudover Forandringsplanen og Huskekortet.

FORDEL-/ULEMPESKEMA

Dette skema kan skrives op på en tavle, flipover eller på en blok mellem dig og den unge. Skemaet giver mulighed for at se nærmere på den unges erfaringer og holdninger til eksempelvis hashrygning. Samtidig vil skemaet ofte vise ambivalensen – både at have lyst til at ryge hash og samtidig ønske at stoppe.

Start med at tale om de fordele, den unge oplever ved at bruge rusmidler. Bagefter er det lettere at få den unge til

FORDELE ☺

ULEMPER ☹

Ved hashrygning (Nutid – erfaring)	1) "Hvad er det bedste for dig ved at ryge hash?" "Er der mere?"	2) "Er der også noget dårligt ved at ryge hash?" "Hvorfor er det et problem?" "Kender du nogen, der har røget for meget – hvad gjorde det ved dem?"
Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid – hypotese)	4) "Hvis vi legede med tanken om, at det lykkes dig at stoppe – hvad ville så blive anderledes i dit liv?" "Hvad ville du kunne, som du ikke kan nu?" "Hvad ville andre, som kender dig godt, lægge mærke til af forandringer?"	3) "Hvis vi legede med tanken om, at du ville stoppe eller ryge mindre – hvad ville så blive det sværeste?" "Hvilke udfordringer skulle du overvinde?"

at være med på at udforske ”bagsiden af medaljen”.

Afdækningen af fordele og ulemper kan hjælpe til at få et større overblik over uovervejede konsekvenser af rusmid-delforbruget og de mulige gevinster, der kan være ved at reducere eller stoppe helt.

Tallene i skemaet viser i hvilken rækkefølge, du og den unge skal udfylde de forskellige felter. I eksemplet på forrige side er der indsat en række spørgsmål, du eventuelt kan stille den unge for at sætte gang i refleksionerne over hashforbruget.

Afslutningsvis kan I sammen se på de udfyldte felter, og du kan hjælpe den unge til at danne sig et overblik over fordele, ulemper og ambivalens. Spørg f.eks.: ”Når du her efterfølgende ser på skemaet – hvad tænker du så nu om din hashrygning?”

FODBOLDBANEN

Hvis den unge er klar til at ændre sit forbrug af rusmidler, er metaforen ”en fodboldbane” en enkel metode, du kan bruge til at lave en plan med den unge. På den måde kan I tale om den kamp, den unge står i – hvis han/hun er med på legen.

Foldboldbanen udfyldes ved, at I skriver både medspillere og modspillere op. Medspillere er alt det/alle dem, der støtter op om en forandring, mens modspillerne er alt det/alle dem, der gør det svært at lave forandringen.

Medspillerne kan f.eks. være den unges egne styrker og værdier eller personer i netværket, som forældre, søskende eller en kæreste. En medspiller kan også være en vejleder, mentor eller kontaktlærer. Modspillere kan være nogle af de venner, den unge ryger hash/fester sammen med men kan også være hashens virkning eller pres fra skolen.

Arbejdet med at sætte navne på fodboldkampens med- og modspillere vil ofte vise, at der både kan være venner, der modarbejder, og venner, der kan tænkes at række en hjælpende hånd og måske selv ønsker at være med på en forandring.

Metaforen kan hjælpe med at starte en snak om den unges venskaber og fællesskaber, der har en særlig vigtig rolle. Afdækningen kan desuden være med til at få sat ord på mangel af fællesskab og oplevelse af eksklusion og ensomhed, som også kan have betydning for den unges brug af rusmidler. På denne måde kan I sammen få et overblik over, hvad den unge har at kæmpe med; hvilke udfordringer han/hun står overfor, og hvem der støtter eller kunne tænkes at indgå i arbejdet med at skabe en positiv forandring.

EKSEMPLER PÅ SPØRGSMÅL, DU KAN STILLE I SNAKKEN MED DEN UNGE

"Har du erfaringer med at kæmpe mod noget, der er svært?"

Hvad lykkedes for dig – og hvad var svært?"

"Hvem er med på dit hold i kampen?"

"Hvem er dine stærkeste medspillere på holdet?" (f.eks. den mest handlekraftige eller den stabile der altid vil være der for dig – måske din vilje eller tålmodighed eller en du stoler på?)

"Hvad kan du gøre for at styrke dit hold?"

"Kan du nogle særlige finter?"

"Hvad kan du gøre for at svække dine modspillere?"

"Er der en træner?" (hvilken rolle har han/hun?)

"Har du nogen på bænken, som du kunne tænke dig at skifte ind?"

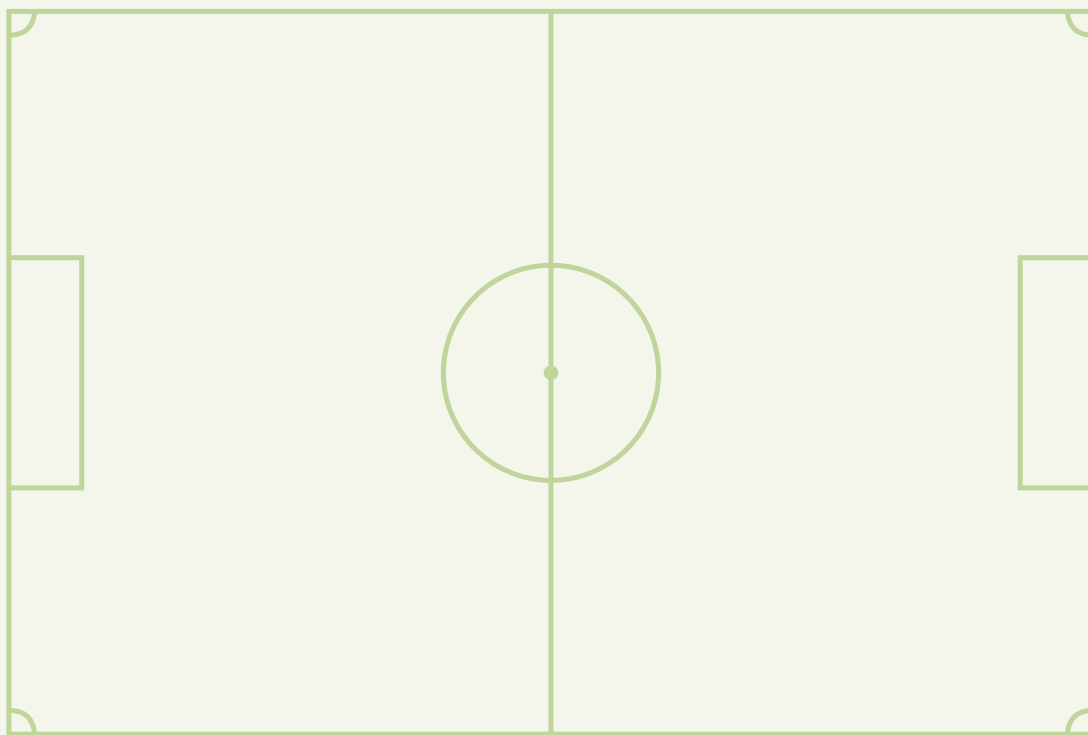
"Hvem er du oppe imod?"

"Hvem er deres stærkeste spiller?"

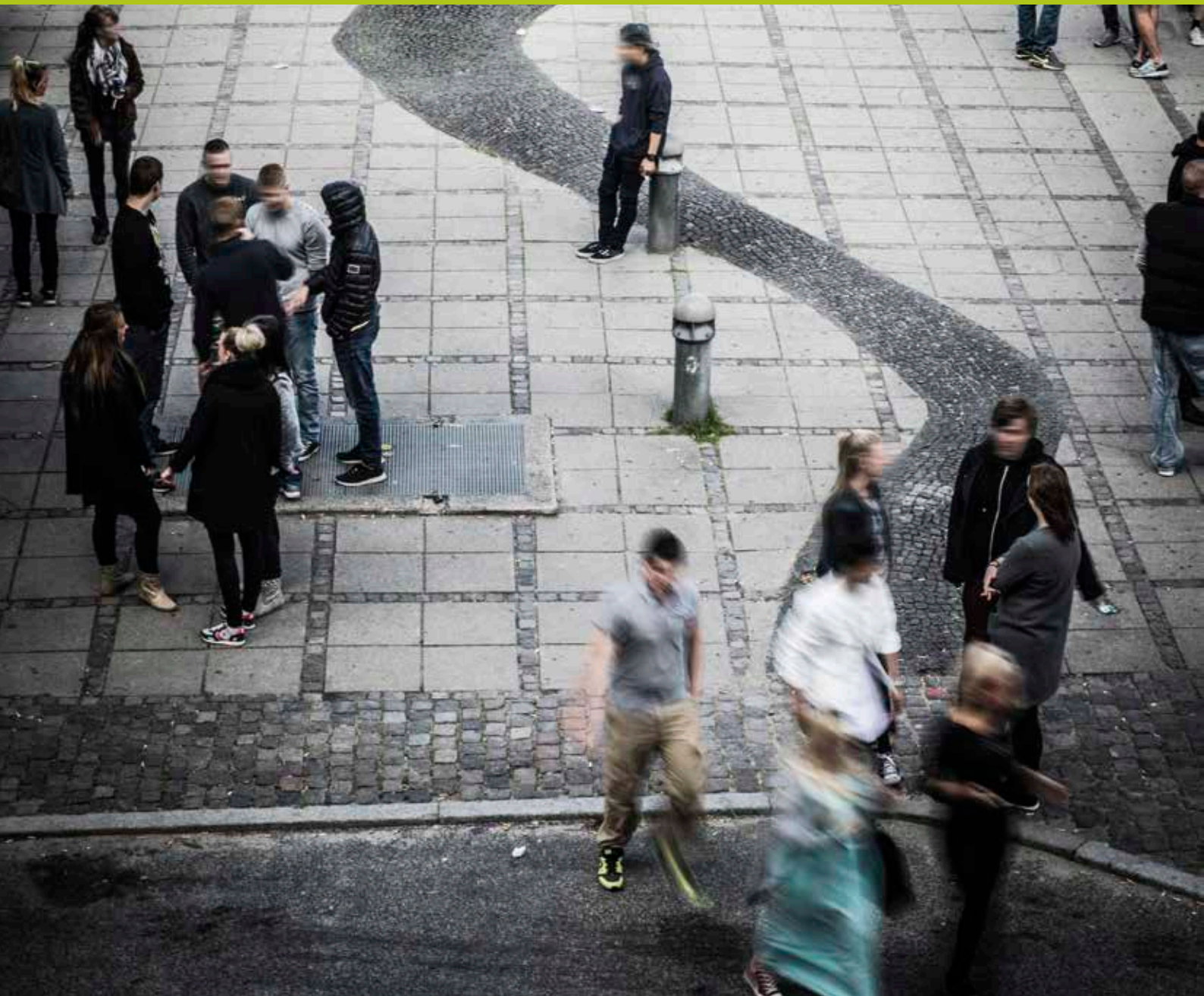
"Hvad står kampen lige nu – hvem fører?"

MEDSPILLERE

MODSPILLERE



Samtaleguiden



Samtaleguiden er lavet primært til unge, der ryger hash. Som vejleder, mentor m.fl. kan du bruge Samtaleguiden som et fælles udgangspunkt i samtalen med den unge. Du kan dog også blot bruge den som inspiration til fokuspunkter og spørgsmål i samtalen.

Der er fire ark i Samtaleguiden. Hvis du har mulighed for et længere samtaleforløb med den unge, vil du kunne følge Samtaleguiden mere slavisk ved at starte ved ark 1. Samtaleguidens forskellige ark tager dog hver sit udgangspunkt, så det er også en mulighed at lade den unges forandringsparathed være med til at bestemme, hvilket ark der benyttes.

Ark 1 stiller spørgsmål om de oplevede fordele og ulemper ved at ryge hash.

Ark 2 fokuserer på udviklingen i hashforbruget.

Ark 3 tager hul på at tale om mulige fordele og ulemper ved at forandre et hashforbrug.

Ark 4 retter opmærksomheden mod konkrete tiltag, den unge kan forestille sig vil hjælpe med at reducere eller stoppe et forbrug.

I hæftets del 4 er der ”faktaafsnit” med viden om hash. Faktaafsnittene giver dig lidt baggrundsviden, der kan hjælpe dig til at kunne forklare noget af det, den unge oplever med brugen af hash. Det kan også være en idé, at du sammen med den unge googler svar på spørgsmål, der kan opstå på baggrund af besvarelserne.

Samtaleguiden er skrevet direkte til den unge. Det er med til at gøre det mere personligt og giver agentskab. I boksen ses et forslag til en kort introduktion af Samtaleguiden til den unge. Du kan downloade hele Samtaleguiden samt de enkelte ark via www.uturn.dk.

TIPS TIL SAMARBEJDET OM SAMTALEGUIDEN

- ▶ Sæt jer, så både du og den unge har mulighed for at læse med i spørgsmålene.
- ▶ I vælger selv, hvem der skriver svarene ned, eller om I vil skiftes. Det er okay, at besvarelserne mest bliver i stikord – så længe de kan huske jer på, hvad I talte om.
- ▶ Hver gang den unge har udfyldt et af afkrydsningskemaerne, er det vigtigt at spørge uddybende ind til svarene og få den unge til at fortælle lidt om de erfaringer, der ligger bag ”krydset”.
- ▶ Tag en pause undervejs, hvis det bliver nødvendigt. Det er vigtigere at få afsluttet samtalen, inden I kører trætte, end at nå alle ark igennem.
- ▶ Hvis/når I mødes igen, er det vigtigt at huske at gå tilbage i Samtaleguiden og se på besvarelserne fra sidste gang, så I sammen kan huske, hvad I talte om.
- ▶ Hvis/når I mødes igen, så spørg ind til, om den unge tog noget særligt med fra sidste samtale og også, hvorvidt han/hun har gjort sig nye tanker siden sidst.

FORSLAG TIL KORT INTRODUKTION AF SAMTALEGUIDEN TIL DEN UNGE

Disse ark kan hjælpe dig til at få en større forståelse af dit forbrug af hash.

Du forpligter dig ikke til at stoppe din hashrygning, selvom vi kigger på spørgsmålene sammen. Det vigtigste er, at du undervejs får gjort dig nogle tanker om dine erfaringer og holdninger – og at du får mulighed for selv at overveje, om der er noget, du ønsker at ændre.

Giv dig god tid til at tænke over svarene på spørgsmålene. Hvis der er spørgsmål, som du ikke kan eller ønsker at svare på, er det helt ok! Men prøv at svare på så mange som muligt.

Det er meget forskelligt, hvornår man første gang prøver at ryge hash, men det er næsten helt sikkert, at det er sammen med andre i en særlig situation.

Hvor gammel var du ca., første gang du røg hash?

Prøv at fortælle lidt om situationen, hvem du var sammen med, hvordan hashrygningen påvirkede dig dengang?

Unge, som over en længere periode ryger hash, oplever ofte gode grunde til det – ellers gjorde de det ikke!

Det er vigtigt at kende sine egne grunde til, hvorfor man ryger hash.

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget	X
Hash gør det sjovere at være sammen med mine venner	
Hash gør det sjovere at lave ting (spille computer, Playstation, fodbold m.m.)	
Hash gør det lettere for mig at kunne sove	
Hash hjælper mig med at slappe af og slippe for "pres"	
Hash hjælper mig med ikke at tænke på problemer	
Hash gør det lettere for mig at holde ud at gå i skole	
Hash gør mig mindre vred	
Hash giver mig mere appetit	
Andet:	

Nævn de tre bedste grunde til, at du ryger hash. Du må gerne nævne flere:

I hvilke situationer er det vigtigt for dig at ryge?

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget	X
Når jeg er sammen med vennerne	
Når jeg er alene	
Når jeg skal lave noget (spille computer, se film, spille fodbold m.m.)	
Om morgenen for at kunne vågne	
Om aftenen for at kunne sove	
Det er tilfældigt, hvornår jeg ryger	
Jeg ryger kun, når nogen tilbyder det	
I andre situationer (hvilke?):	

Unge, der har røget i længere tid, har ofte gjort sig erfaringer med, at hashen skaber forandringer i deres liv. Efter hver af de tre følgende "bokse" kan I tale sammen om de udsagn, du er enige i og om, hvorfor du er enige i dem.

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget	X
Jeg synes, det er blevet sværere for mig at huske, efter jeg er begyndt at ryge hash (aftaler, hvad jeg lavede dagen før, hvor jeg lægger mine ting mv.)	
Jeg kan godt "falde ud" midt i en samtale og glemme, hvad vi talte om	
Jeg har svært ved at finde ord for det, jeg gerne vil sige (jeg må ofte tale meget for at forklare, hvad jeg mener)	
Jeg har svært ved at koncentrere mig om at læse og må ofte springe tilbage til tidligere linjer for at huske, hvad jeg lige har læst	
Jeg er helt stoppet med at læse, efter jeg er begyndt at ryge hash	
Jeg har fået sværere ved at organisere min hverdag	

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget	X
Jeg synes, det er sværere at være sammen med andre, når jeg har røget	
Jeg synes, det er lettere at være sammen med andre, når jeg har røget	
Jeg har mistet kontakten til tidligere venner	
Jeg er mest sammen med venner, som også ryger hash	
Jeg føler mig usikker og anderledes i sammenhænge med nye mennesker	
Når jeg har prøvet at stoppe med at ryge hash, siger mine venner, at det er helt fint, men de spørger mig alligevel, om jeg vil ryge med	

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget	X
Jeg drømmer ikke længere om natten	
Jeg mangler ofte penge til tøj og andre ting, jeg ønsker mig	
Jeg tænker meget over, hvordan jeg kan få penge til hash	
Jeg spiser mere junkfood og søde sager end tidligere	
Jeg er begyndt at blive mere ligeglad med mange ting i mit liv	
Jeg dyrker ikke så meget sport, som jeg gjorde tidligere	
Når jeg styrketræner eller lignende, oplever jeg ikke, at jeg bliver stærkere eller får en bedre kondition	
Jeg skal ryge mere hash for at blive skæv, end jeg skulle, da jeg startede med at ryge	
Jeg mangler energi til ting, jeg skal ordne, og udsætter dem ofte til en anden dag	
Når jeg ryger hash, kan jeg godt blive skuffet over, at rusen ikke helt lever op til det, jeg gik og glædede mig til	

Har du oplevet en ven, en bekendt eller en du har hørt om, som røg for meget hash?

Hvilke ulemper gav hashen ham eller hende?:

Prøv at nævne 3 ting, som du særligt oplever kan være problematiske ved at ryge hash?:

Hvad tænker du om det – hvordan har du det med, at hashen gør det?

Hvordan oplever du, at din hashrygning har ændret sig med tiden og er anderledes ift., da du lige var begyndt at ryge?

Unge oplever eksempelvis ofte, at de med tiden skal ryge mere hash for at blive skæve.

Nogle fortæller også, at de får færre grineflip og ikke længere har lyst til at foretage sig noget men hellere bare vil sidde og høre musik, spille computer og "sumpe".

Andre fortæller, at de i starten kunne have spændende samtaler med hinanden, når de røg, men at de nu ikke længere taler så meget med hinanden og mere sidder og tænker hver for sig.

Prøv at skrive mindst 3 forskelle mellem dine oplevelser dengang, du startede med at ryge hash, og hvordan du oplever din hashrygning i dag.

Har der været tidspunkter, hvor du røg mere end nu?

Hvis ja:

Hvad var anderledes i dit liv på dét tidspunkt?

Hvordan påvirkede det din livssituation? (F.eks. dit forhold til din familie, dine venner, din skolegang mv.)

Hvad er det, du ved og kan i dag, som gør, at du ikke længere ryger lige så meget?

Hvis nej:

Hvad var anderledes i dit liv, da du ikke røg så meget som nu?
(F.eks. dit forhold til din familie, dine venner, din skolegang mv.)

Unge, der forsøger at ændre deres forbrug af hash, fortæller ofte, at det kan være svært at holde fast i deres planer, når de er sammen med venner, som fortsat ryger hash, eller befinder sig steder, hvor der bliver røget.

Andre oplever, at stressede situationer, hvor de f.eks. kommer i skænderier med forældre, kæreste, venner eller andre, gør, at de dropper planen.

Hvis I sammen laver et tankeeksperiment og leger, at du har besluttet dig for at stoppe med at ryge hash, hvad ville så blive det sværeste for dig? (Nævn så mange udfordringer, du kan komme i tanke om)

Hvis du har prøvet at holde et hashstop på et tidspunkt, bare i nogle dage, hvilke af disse udsagn kan du så nikke genkendende til?

Sæt kryds ved de udsagn, der siger dig noget Når jeg ikke har røget i en dags tid ...	
Har jeg svært ved at falde i søvn om aftenen	<input checked="" type="checkbox"/>
Har jeg ikke rigtig nogen appetit	<input type="checkbox"/>
Bliver jeg let vred og irriteret	<input type="checkbox"/>
Synes jeg, at alt bliver lidt kedeligt	<input type="checkbox"/>
Kan jeg begynde at svede – også selvom jeg ikke har det varmt	<input type="checkbox"/>
Kan jeg føle mig småsyg	<input type="checkbox"/>
Kan jeg blive trist og ked af det	<input type="checkbox"/>
Andet:	<input type="checkbox"/>

**Har der været et tidspunkt, hvor du har forsøgt at ryge mindre og f.eks. har holdt pause i nogle dage?
Hvis ikke, så blot et tidspunkt hvor du har udsat din rygning lidt, selvom om du havde lyst til at ryge.
Hvad gjorde, at du kunne lade være med at ryge, når lysten meldte sig?**

Var der nogle, der hjalp dig eller var gode at være sammen med i den periode, og hvad gjorde de, der hjalp?

Hvis vi igen leger med tanken og forestiller os, at du er stoppet med at ryge hash og har været stoppet i et års tid.
Hvad ville være anderledes i dit liv? Hvad ville være muligt eller lettere for dig, som er svært i dag?
Hvad ville din familie og dine venner opleve af forandringer ved dig?

Hvilke fordele ville være mest betydningsfulde for dig, hvis du stoppede med at ryge hash?:

Måske har du selv gjort dig tanker om at ændre på din hashrygning

– ikke nødvendigvis tænkt at stoppe helt men måske overvejet at skære ned og ryge lidt mindre.

Hvis du har tænkt over det, hvor vigtigt er det så for dig at skære ned eller stoppe med at ryge hash på en skala fra 1-10; hvor 1 betyder, at det er det absolut mindst vigtige i dit liv lige nu, og 10 betyder, at det er det vigtigste lige nu? (sæt kryds)

1

5

10

Hvis du har sat kryds højere end 1, hvad gør, at du ikke satte kryds ved 1?

Hvis du besluttede dig for at gøre forsøget med at ændre på din hashrygning, hvor stor er din tiltro til, at det vil lykkes dig på en skala fra 1-10; hvor 1 betyder, at du overhovedet ikke tror, at det vil kunne lykkes dig, og 10 betyder, at du er 100 % sikker på, at du kan? (sæt kryds)

1

5

10

Hvis du satte kryds højere end 1, hvad er det, du ved om dig selv, der gør, at du ikke satte kryds ved 1?

Hvad skulle være anderledes for, at du kom et skridt længere op?

Prøv sammen at gennemgå en almindelig dag i dit liv og fortæl om, hvornår hashrygningen er en del af din hverdag.

Tal f.eks. om dagen i går og start fra begyndelsen: Hvad gjorde du, efter du stod op. Hvad gjorde du derefter etc.?

Hvis du skulle ændre én lille ting ved din hashrygning, som kunne skabe en positiv forandring i dit liv, hvad kunne det så være?

Det er vigtigt, at det er så lille en ændring, at du er sikker på, at det kan lade sig gøre (nogle unge vælger eksempelvis at ryge én joint mindre om dagen, mens andre har valgt at prøve en hel dag uden hash eller endnu mere).

Hvad kan spænde ben for, at det lykkes?

Hvem vil bedst kunne støtte dig, og hvad kan de gøre?

Hvad kommer det til at kræve af dig?

Hvad har du tidligere gjort, hvor det lykkedes dig at klare en lignende udfordring?

Hvilken forskel tror du, det kan medføre, hvis det lykkes dig at lave denne forandring?

Er der noget, du kan gøre, som ville være rart for dig selv, som ikke involverer hash?

Nogle gange kan det være en god idé at "højtideliggøre" et forandringsønske ved at lave en forandringsplan, hvor tanker og strategier nedskrives og fastholdes.

En forandringsplan kan udformes på mange måder, og planen på næste side er kun til inspiration.

FORANDRINGSPLANEN



Inspireret af *Du bestemmer metoden*

Mit mål er:

Det, der kan gøre det svært at klare næste skridt, er:

Gevinsten ved at nå mit mål vil være:

Det, der vil gøre det lettere at klare næste skridt, er:

Hvad har hjulpet mig frem til, hvor jeg er nu?

Den/dem, der bedst vil kunne hjælpe mig, er:

Mit næste skridt på vej mod målet er:

Den første lille ting, jeg vil begynde at gøre allerede i dag, er:

Huskekortet

Efter en samtale kan det være en god idé at lave et lille huskekort, som kan hjælpe med at huske det vigtigste fra samtalen – og minde om mål og gode idéer til hvad du kan gøre eller tænke, hvis det bliver svært at holde fast i målet.

Her er et eksempel på, hvordan det kunne se ud, men et huskekort kan se ud på mange måder og kan også blot være en påmindelse om en lille ting, som du skal være opmærksom på i tiden frem til næste gang.

F.eks. kan det blot være at lægge mærke til, hvad der sker, lige før du ryger hash. I hvilke situationer det sker, med hvem, om du eller andre tager initiativet til det, om hvad I siger til hinanden, hvad du tænker og føler lige før m.m.

HUSKEKORT

Mit mål til næste gang er:

Hvis det bliver svært, skal jeg huske:

Viden og fakta om hash

For at kunne hjælpe de unge med at forstå nogle af de virkninger, hashen kan give dem, kan det være en god idé at have noget baggrundsviden at dele ud af. I del 4 er der derfor tre faktaafsnit om hash, der kan være med til at give forklaringer og eksempler på, hvordan hashens virkning kan ændre sig med tiden, hvilke fysiske og psykiske abstinenser hashen kan give og hvilke gevinster der kan være ved et hashstop.



VIDEN: VIRKNINGEN AF HASH KAN ÆNDRE SIG MED TIDEN

Unge, der regelmæssigt ryger hash, oplever ofte, at de skal ryge mere og mere hash for at opnå den samme virkning som før. Ved jævnlig rygning over en længere periode kan man udvikle det, eksperter kalder kronisk påvirkning, hvor hashen snigende får en anden virkning, end den havde i starten.

Med tiden oplever unge, at de faktisk bliver mere friske og først føler sig ”normale”, når de har røget hash.

Når man er kronisk påvirket af hash, kan ilttilførslen til hjernens frontallapper mindskes med op til 15 %. Når man ryger, medfører den akutte rus, at blodårerne til frontallapperne udvides og giver op til 11 % mere ilt til frontallapperne. Man får altså oplevelsen af at få mere energi og kunne overkomme mere, selvom energiniveau-

et ikke når op på det niveau, man normalt ville have, hvis man ikke røg hash.

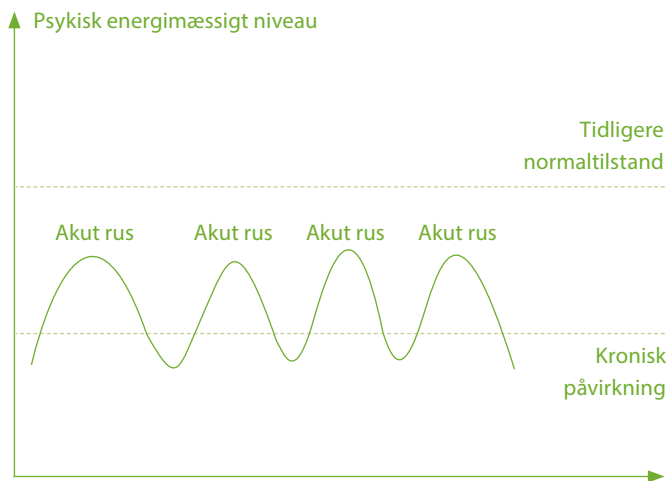
Mange, der ryger, oplever ofte, at de får nye indfald og lægger planer, som de dagen efter ikke orker at gennemføre, fordi de mangler energien til det.

Det kan være en god idé at prøve at få den unge til at huske, hvordan hans/hendes energiniveau var tidligere, inden hashrygningen begyndte, for at vurdere, om der er sket forandringer.

Hashrygning som hjælp eller ”ond cirkel”

Forskning peger på, at hashrygning kraftigt påvirker kroppens normale produktion af søvnhormonet melatonin. En undersøgelse (af Paolo Lissoni, 1986) har vist, at to timer efter hashrygning kan melatoninniveauet være 4000 % højere end normalt. Man antager, at kroppens normale produktion af søvnhormonet med tiden reduceres. Det kan være en grund til, at unge ofte beskriver, at de med tiden bliver nødt til at ryge hash for f.eks. at kunne sove. Problemet er, at det også er hashrygningen, der gør, at det kan være svært at sove. Af den grund kan man blive fanget i en ond cirkel, hvor hashrygning medfører et problem, som det selv synes at løse.

Mange unge fortæller også, at de ryger hash for at slappe



Inspireret af Lundqvist & Ericsson 1999

af og undgå at blive for hidsige, selvom hashrygningen også er med til at gøre dem rastløse og irritable. På samme måde kan de opleve, at de bliver nødt til at ryge for at få lyst til at spise eller ryge for at få klaret daglige gøremål mv.

De fleste oplever dog, at de allerede efter et par ugers hashstop ikke længere oplever problemer med at sove, spise mv., og at hashen ikke er den hjælper, de troede, den var. Som eksempel tager det ca. 14 dage efter et hashstop, før produktionen af melatonin vender tilbage til normaltilstanden.

Hash, træning og fysisk helbred

Forskning viser også, at hashrygning påvirker lungefunktionen negativt, hvilket har betydning for iltoptag og kondition. Derudover påvirker hashen hormonbalancen, såsom testosteron- og væksthormonsniveauet. Det kan spænde ben for ønsker om muskeltvækst og styrke, som man ofte forsøger at opnå gennem styrketræning. Unge,

der stopper med at ryge hash, vil derfor ofte opleve, at de meget hurtigere kan opnå et ønske om f.eks. en mere trænet krop.

Nogle eksperter mener, at hashrygning kan medvirke til en midlertidig reduktion af ens kognitive evner såsom:

Korttidshukommelse: Evnen til at huske ting som hvad man lavede i går, aftaler med andre, indholdet i en film man lige har set etc.

Den sproglige evne: Evnen til at finde ord for det man ønsker at sige, gøre sig forståelig når man taler med andre og forstå hvad andre mener med det, de siger.

Tankefleksibilitet: Evnen til at koncentrere sig og fastholde sin opmærksomhed. Og også evnen til at kunne gøre flere ting samtidigt som f.eks. at kunne lytte til hvad andre siger uden at blive optaget af egne tanker.

Endvidere kan hashrygningen også have betydning for andre evner, som gør det svært at planlægge og holde fast i daglige rutiner, svært at lære nye færdigheder og måske grundlæggende give en følelse af at leve et anderledes liv uden sammenhæng med andre mennesker (som ikke ryger hash).

Nogle unge beskriver det som at leve et liv i en osteklokke, hvor de med tiden ikke længere føler, at de hører til i samfundet på samme måde som andre mennesker.



VIDEN: NÅR MAN FORSØGER AT STOPPE MED AT RYGE HASH

Når man forsøger sig med et hashstop, går der op til 6-10 uger før det mest psykisk påvirkende stof i hashen, THC (Tetra Hydro Cannabinol), er ude af kroppen igen, da det binder sig til kroppens fedtvæv.

I første fase, ca. 24 timer efter ophør og op til 7-10 dage efter et stop, vil man kunne mærke abstinenser, som kan være gode at kende til på forhånd. Det kan f.eks. være:

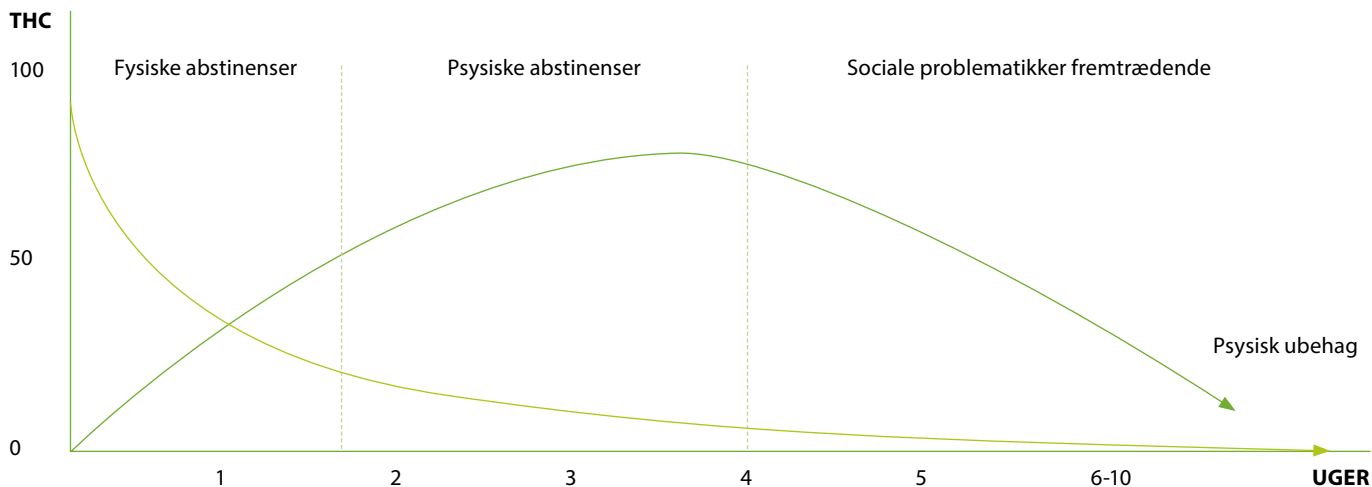
- ▶ Søvnproblemer
- ▶ Tankemylder/oplevelse af at blive skør
- ▶ Rastløshed, øget følsomhed og irritation
- ▶ Svedeture – også selvom man ikke har det varmt
- ▶ Snue
- ▶ Muskelsmerter
- ▶ Hovedpine, maveproblemer, kvalme m.m. – lidt som en mild influenza
- ▶ Forøget drømmeaktivitet – herunder mareridt

Ikke alle oplever disse symptomer, men hvis den unge gør, er det vigtigt at vide og kunne fortælle, at det er helt normalt, og at det går over igen.

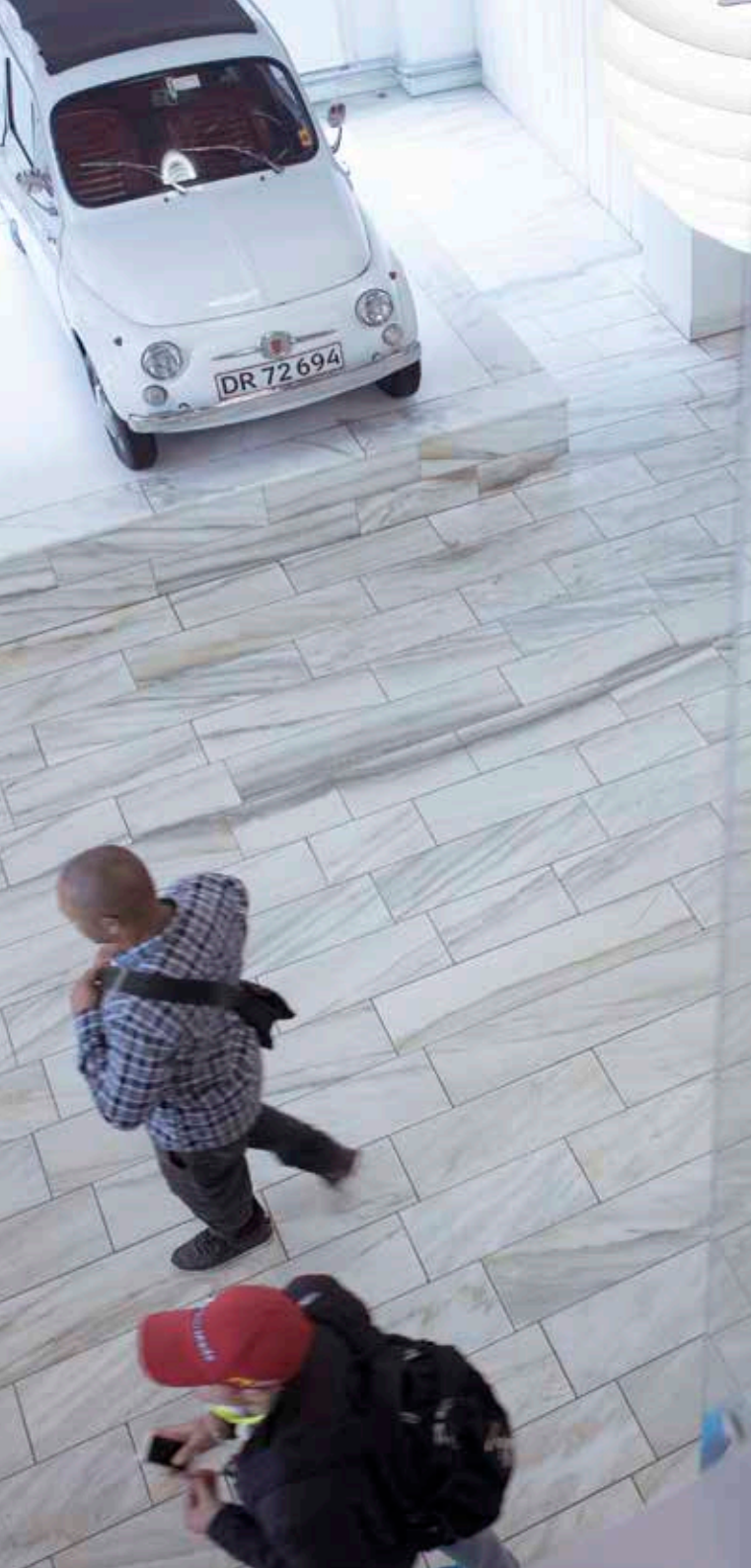
Senere er det mere psyken, der bliver påvirket. Nogle unge fortæller, at de oplever angst og følelser som sorg, irritation, vrede, forvirring og trang til at ryge for at få det ”normalt” og godt igen.

Den unge kan logisk nok tænke, at livet uden hash er værre end et liv med hash, men det er vigtigt at hjælpe den unge med at huske på, at det er eftervirkninger af hashrygning, og at det ikke vil blive ved med at være sådan. Den unge kan også opleve, at nogle af de tanker og følelser, som hashen tidligere har hjulpet med at holde på afstand, kommer frem igen. Derfor kan det i denne periode være rart for den unge at have nogle at tale med, hvis følelserne bliver for uoverskuelige at håndtere selv. Fire uger efter et hashstop vil de fleste abstinenser have fortaget sig, men efterfølgende vil det kunne opleves vanskeligt at skulle finde nye fællesskaber og – på mange måder – en ny identitet.

UDSKILNING AF THC FRA KROPPEN



Inspireret af Lundqvist & Ericsson 1999



i VIDEN: HVIS MAN VENDER DET PÅ HOVEDET ...

Selvom det kan være vanskeligt at prøve at stoppe med at ryge hash, er det vigtigt at hjælpe den unge med at holde fast i de gevinster, der vil være på længere sigt. Du kan f.eks. fortælle den unge, at han/hun på under seks uger vil kunne forvente store forandringer i hverdagen:

- ▶ Man får 15 % mere ilt til hjernen
- ▶ Man bliver bedre til at lære noget nyt
- ▶ Man vil huske bedre
- ▶ Man begynder at drømme igen
- ▶ Man får lettere ved at kommunikere med andre
- ▶ Man bliver bedre til at koncentrere sig
- ▶ Man får et nyt spejlbillede – og man vil kunne se forskellen i øjnene
- ▶ Man får mere energi – og man kommer lettere op om morgenen og kan overskue hverdagen
- ▶ Man føler sig mere tryk, når man går en tur, køber ind eller tager bussen
- ▶ Man får en bedre tidsfølelse
- ▶ Man kan udtrykke sig klarere og bliver bedre til at fortælle om sine tanker og følelser

Referencer

Dalsgaard, Lise et al. (2006): *"Du bestemmer: nye sammenhænge, nye muligheder"*. Ringkjøbing Amt, Roskilde Amt og Københavns Kommune.

Lissoni, Paolo et al. (1986): *"Effects of Tetrahydrocannabinol on Melatonin Secretion in Man"*. I: *Hormone and Metabolic Research* 18 (1986); 77-78.

Lundqvist, Thomas & Ericsson, Dan (1999): *"Ud af hashmisbrug"*. København K: Det Schønbergske Forlag.

Maturana, Humberto & Varela, Francisco (1987): *"Kundskabens træ. Den menneskelige erkendelses biologiske rødder"*. Åbyhøj: Forlaget Ask.

Miller, William R. & Rollnick, Stephen (2002): *"Motivationssamtalen"*. København K: Hans Reitzels Forlag.

Møller, Kim & Demant, Jakob (2011): *"Unge påbegyndelse af illegalt rusmiddelbrug: Et litteraturstudie over den nordiske forskning"*. Århus C: Center for Rusmiddelforskning.

Socialstyrelsen (2012): *"Hele vejen rundt. Redskaber i arbejdet med unges rusmiddelproblemer"*. Odense: Socialstyrelsen.

INSPIRATION TIL VIDERE LÆSNING

Berg, Insoo Kim & Szabo, Peter (2007): *"Løsningsfokuseret coaching"*. København K: Gyldendal Akademisk.

Clausen, Morten Sophus (2005): *"Hash-samtalen – om unge og hashrygning"*. Komiteen for Sundhedsoplysning.

Naar-King, Sylvie & Suarez, Mariann (2010): *"Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults"*. New York: The Guilford Press.

Pedersen, Mads Uffe & Kolind, Torsten (2010): *"Unge, rusmidler og sociale netværk"*. Århus/København: Aarhus Universitetsforlag.

Sundhedsstyrelsen (2008): *"Stoffer – hvordan virker de, og hvordan ser de ud"*. København S: Sundhedsstyrelsen.

Samtaler med unge om rusmidler

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE

Et stort forbrug af rusmidler kan være svært at forene med hverdagen på en ungdomsuddannelse. Mange ungdomsuddannelser oplever, at netop denne kombination kan være medvirkende til, at unge får øget fravær, ikke er studieaktive og måske ikke får gennemført deres påbegyndte uddannelse.

U-turn har samarbejdet med fire uddannelsessteder om at fremme et rusmiddelforebyggende miljø og en tidlig indsats over for de unge, der har et problematisk forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer. Samarbejdet har blandt andet ført til udvikling af rusmiddelpolitikker og handleplaner samt metoder til forebyggelse og tidlig opsporing.

Vi håber, at dette hæfte giver inspiration til det opsøgende arbejde og til snakken med unge om rusmidler. Hæftet giver bud på, hvordan man kan forstå de unges forbrug af rusmidler, og hvordan man får øje på de unge, der har behov for hjælp. Desuden introduceres konkrete metoder og værktøjer til samtaler med de unge.

Inspirations- og metodehæftet henvender sig til vejledere, elevcoaches, mentorer m.fl. på ungdomsuddannelser men kan ligeledes bruges af andre, der arbejder med unge i hverdagen.

U-turn



KØBENHAVNS KOMMUNE