

SAMTALEGUIDE

- GODE SAMTALER MED
UNGE OM RUSMIDLER



CASES



REDSKABER



ØVELSER



VIDEN OM

Helsingung, Helsingør Kommune 2016

Redaktion: Helsingung

Forfattere: Morten Halberg og Didda Larsen

Illustrationer og grafisk tilrettelæggelse: Levende Streg

Ansvarlig redaktør: Flemming W. Licht

1. udgave 1. oplag 2016

Copyright Helsingung 2016

Forord	3
Indledning.....	3
Det handler om samarbejde.....	6
Den helhedsorienterede tilgang.....	31
Viden om	52
Forberedelse til samtalen.....	64

FORORD

Denne samtaleguide er en opsamling på arbejdet med en samlet rusmiddelhandleplan i Helsingør kommune, som byrådet iværksatte primo 2016. Den tager afsæt i opmærksomheder, som interviews med lokale aktører har givet, og kommer med idéer og anvisninger til samtalen med unge, der har et problematisk forbrug af rusmidler.

Det har været et bredt ønske fra såvel samarbejdspartnere som politisk side, at skabe en fælles platform for et godt tværfagligt samarbejde omkring unge og rusmidler, så vi i fællesskab bedre kan løfte opgaven. Vi vil gerne takke for den opbakning projektet har fået fra politisk side, det har haft afgørende betydning for samtaleguidens tilblivelse. Også tak til alle samarbejdspartnere, der undervejs har stillet op til interviews omkring ønsker og behov på området, samt en særlig tak til de fokusgruppedeltagere, der har givet konstruktiv feedback på samtaleguiden – det har været med til at øge kvaliteten!

Som læser vil du sikkert finde ting du vidste i forvejen, fordi du til daglig arbejder med unge og samtaler. Måske finder du ny inspiration eller idéer til, hvordan du kan gribe samtaler an. Uanset om du finder bekræftelse i det du gør, får ny inspiration eller begge dele, så håber vi at samtaleguiden her kan være med til at skabe et godt fundament for dig i dit arbejde med unge.

God læselyst!

INDLEDNING

På baggrund af tal fra Center for Rusmiddelforskning (CFR) anslår Helsingør, at der i en kommune som Helsingør er omkring 500 unge i alderen 15-24 år med et behandlingskrævende forbrug af rusmidler.

Dertil kommer en større gruppe unge, som det anslås udgør cirka det dobbelte, altså godt 1000 unge, med et problemgivende forbrug af rusmidler, som ikke er direkte behandlingskrævende, men som må forventes at kunne profitere af en forebyggende indsats og løse problemerne uden at der iværksættes en direkte behandling (Se nyttige links).

Med denne guide er det forhåbningen, at endnu flere medarbejdere i Helsingør Kommune får lyst til at gå i dialog med de unge for at være til hjælp - også i forhold til den rolle som rusmidler spiller i de unges liv. Vi ved, at rigtig mange unge synes, at det er rarest at tale med en professionel, de kender og har tillid til. Samtidig ved vi også at tidlig indsats og tværfagligt samarbejde er det, der hjælper bedst. Formålet med guiden er derfor at dele vores bud på: *Hvad gør jeg når jeg møder/ skal tale med unge med et problematisk forbrug af rusmidler?*

Guiden er lavet i et format, så man kan have den med sig rundt uden at den fylder tasken op. Vi har lagt vægt på, at guiden giver en grundig og sammenhængende præsentation af, hvordan man kan møde unge med rusmiddelproblemer. Samtidig har det været vigtigt for os, at guiden også er overskuelig og praktisk anvendelig. Vi har derfor valgt, at der undervejs i guiden er indlagt: cases, refleksionsøvelser samt konkrete redskaber, som man kan tage i anvendelse efter behov. Desuden findes der en række illustrationer, der visuelt støtter indholdet i teksten. Som en vejledning til læseren har vi lavet en farvekodning, som gør det let at orientere sig i teksten eller slå op der hvor det er relevant:



CASES



REDSKABER



ØVELSER



VIDEN OM

Budskabet i denne guide er rimeligt klart: Dialog med unge omkring rusmidler er vejen frem! At tale med unge omkring deres rusmiddelforbrug øger ikke risikoen for, at de unge bruger flere rusmidler – snarere tværtimod. Det at tale med unge omkring deres rusmiddelforbrug, er ikke det samme som at acceptere, at forbruget finder sted, men at vise interesse og bekymring for de unges trivsel og ønske om at leve et godt liv. Alligevel rejser dette et dilemma som professionel, fordi man kan befinde sig i et spændingsfelt mellem nultolerance og ønsket om at hjælpe. Svaret på dette dilemma findes *ikke* i denne guide, men i at lave gode og præcise rusmiddelpolitikker, der adresserer vilkår og rammer på den enkelte arbejdsplads. Dette arbejde danner et vigtigt grundlag for, at skabe en meningsfuld dialog med unge om rusmidler. På Helsingungs hjemmeside kan du finde inspiration til, hvordan du arbejder med rusmiddelpolitik på din arbejdsplads (Se nyttige links).



Når vi bevæger os ind i de unges univers er der ikke nogen garantier for succes. Succeskriterierne kan derfor heller ikke altid være, at de unge skal være hashfri i morgen. Ambitionen kan somme tider være at få lov at være den, den unge har lyst til at tale med igen næste gang, og næste gang igen. Fordi ad den vej kan vi måske komme i en position, hvor den unge synes vi er til hjælp.

DET HANDLER OM SAMARBEJDE

Uanset hvad der ligger til grund for samtalen med den unge, om det er din eller andres bekymringer, om det er den unges ønske eller om det er krav fra forældre, så må det altid være udgangspunktet at søge et samarbejde mellem dig og den unge. Dette samarbejde er forudsætningen for, at forandringer kan finde sted. Dine eller andres bekymringer forsvinder ikke uden den unges medvirken. Din mulighed for at hjælpe den unge med at skabe forandringer, som for eksempel at ændre forbruget af rusmidler, gennemføre skole, forbedre relationer til familien eller lykkes med andre elementer i livet er altså betinget af, at du kan få den unges tilladelse til at hjælpe. Vi må derfor tage os god tid og gå langsomt frem, for at vi kan opbygge en samarbejdsrelation. Men hvordan skabes samarbejdet bedst?

At komme i position og undersøge

Når vi indleder dialogen med den unge er det vigtigt, at vi ikke prøver at løse deres problemer for dem eller at fortælle dem, hvad de skal eller ikke skal gøre. Selv om det er fristende at komme med løsninger, så risikerer vi at 'skyde forbi', fordi den unge ikke har bedt om hjælp til noget og måske slet ikke ser nogle problemer. Når alt kommer til alt, er et problem noget der i udgangspunktet ønskes ændret, og det er det måske ikke endnu for den unge.

Faren er at vi går for hurtigt frem, og mister kontakten med den unge og dermed vores mulighed for at finde ud af om vi kan være til hjælp. Hvis vi pådutter de unge løsninger og/eller problemer, risikerer vi en klientgørelse, der skaber afstand og modvilje, mens vi i virkeligheden ønsker at skabe samarbejde og fremdrift.

I stedet handler det om at være undersøgende, og komme i en position hvorfra man kan være til hjælp. Hvis vi skal hjælpe nogen, er det en god idé at vide noget om hvordan de ser situationen, og hvad de kunne ønske hjælp til?



Vi må altså lytte til det, der betyder noget for den unge uden at dømme og med tålmodige skridt undersøge, hvordan livet ser ud fra den unges perspektiv. Hjælp os med at forstå dig, er vores budskab til den unge. Hvordan er det at være dig? På godt og ondt. Vores tålmodighed kan ofte komme på prøve, hvis vi oplever et stort behov for hjælp. Her kan det være godt at tænke, at man skal ”skynde sig langsomt” og minde sig selv om at hurtigt og effektivt ungearbejde, sker gennem tålmodig inddragelse af de unge. Man kan sige, at vores indledende arbejde handler om at danne en relation og sammen med den unge undersøge potentialet for vores samarbejde.

At komme i position handler altså om at få tilladelse af den unge til at hjælpe. Ofte kan samarbejdet indledes med, at vi får lov til at hjælpe med praktiske ting, som når en ung eksempelvis beder om at vi ringer til sagsbehandler for at høre om muligheden for at få et buskort. Tit vil det opleves som om, vi ikke kan få lov at hjælpe med det som er vigtigt eller det egentlige problem. For eksempel kan vi måske få lov at hjælpe med skænderierne med mor, men ikke med at skære ned på hashen. Her kan det være vigtigt at huske på, at opgaven i første omgang er at få tilladelse til at komme i en hjælpeposition. Udgangspunktet er derfor, at vi respekterer det som vi bliver inviteret til at hjælpe med, men at det er fint at blive ved med at undersøge om der er mere, vi kan hjælpe med.

3 velkendte scenarier

Når det kommer til samtaler, hvor der er rusmidler involveret, har vi fundet det nyttigt at skelne mellem 3 forskellige scenarier, der hver især indebærer bestemte udfordringer. Vi har kaldt dem:

1. ’Hvor der er mistanke, tvivl og bekymring’
2. ’Hvor der er sanktioner’
3. ’Hvor der er enighed og ønske om hjælp’.

De 3 scenarier kan ofte overlappe hinanden, og man vil opleve, at flere scenarier kan være i spil i samme samtale. Når det alligevel giver mening at forholde sig til dem adskilt, er det for at blive opmærksom på, hvad de hver især bringer i spil, og hvordan vi kan forholde os til det i samtalen.

Hvor der er mistanke, tvivl og bekymring

Dette scenarie er kendetegnet ved, at nogen omkring den unge er i tvivl eller har mistanke om, at der er et forbrug af rusmidler. Vi har valgt at tale om rusmidler under én hat, altså både illegale og legale rusmidler, fordi begge dele kan være relevant at forholde sig til. Det vil ofte være sådan, at den unge ikke er bekendt med denne mistanke, eller der er i hvert fald ikke etableret en dialog med den unge omkring denne mistanke. I denne situation vil den første samtale have til formål at etablere en dialog omkring den mistanke og bekymring, som er til stede.

Her er det vigtigt, at vi udtrykker en konkret bekymring for det, vi har set eller lagt mærke til. Udgangspunktet er konkrete iagttagelser uden beskyldninger eller anklager om brug af rusmidler, hvis ikke det er en kendt sag. I stedet må vi beskrive det, som giver mistanke og bekymring. Vi kan for eksempel indlede en samtale med en ung ved at sige:

Jeg er bekymret for dig. Jeg synes, at du tit ser træt ud om morgenen, og du har et højt fravær. Dine forældre fortæller, at du ofte bliver vred og ked af det. De oplever, at du trækker dig fra sociale sammenhænge, og hænger ud med en gruppe kammerater, som står og ryger hash omme bag skolen. De er bekymrede for, om du er ude, hvor du ikke kan bunde.

Eller:

Jeg synes, jeg ser en anden dreng/pige i skolen lige nu, førhen spillede du altid bold og hang ud sammen med drengene fra klassen, nu synes jeg du holder dig for dig selv. Jeg er kommet til at tænke på, om du egentlig ryger hash og tager stoffer og sådan noget?

Det er vigtigt at være klar på, at det, du udtrykker, er *din bekymring*, der gerne skal lyde som en bekymring og ikke som en anklage. Den unge har helt sikkert et andet perspektiv på tingene. Når du har udtrykt din bekymring er det tid til at lytte til den unges perspektiv. Her er det væsentligt ikke at afbryde eller irettesætte, men spørge interesseret. Husk på at samtalen ikke skal minde om forhøret i en retssal, hvor formålet er bevisførelse og i sidste ende dom. Undgå retorik som: ”Nu vil jeg vide om du har røget hash!” Eller ”det passer jo ikke, at du kun drikker alkohol, jeg kan se på dig at du tager noget andet også”. Denne form vil troligt føre til øget konflikt og nedbrud af dialog, mens mistanken hverken be- eller afkræftes, og bekymringen lever videre.

Hvor der er sanktioner

I en del scenarier, hvor vi møder unge i samtaler omkring rusmiddelbrug, vil sanktioner være en del af konteksten for det samarbejde, vi kan etablere med den unge. Sagt på en anden måde, vil der ofte være regler og retningslinjer, som vi og de unge må forholde os til. For eksempel vil rusmiddelbrug på en skole være en overtrædelse af reglerne, og der kan være konsekvenser ved dette som f.eks. bortvisning. Det får naturligvis indflydelse på, hvordan en samtale med en ung kan forløbe.

I udgangspunktet er det vigtigt, at vi som professionelle er ærlige og tydelige på de regler og rammer, der er på vores arbejdsplads. Vi hjælper hverken os selv eller den unge ved at foregive, at noget kan lade sig gøre, hvis det ikke er en reel mulighed. Nogle ting er, som de er. De ting udgør vilkår for det, vi kan sammen, og står ikke til at

forandre. Eksempelvis kan vi ikke, gennem en samtale med en ung, ændre på, at hashrygning ikke er tilladt på vores arbejdsplads. Derfor bør vi i udgangspunktet også kende til de regler og rammer, som vi har på vores arbejdsplads, og hvilke konsekvenser, der er ved overtrædelse. Udarbejdelsen af en rusmiddelpolitik, der udstikker rammer og retningslinjer, er et vigtigt arbejdsredskab her (se nyttige links).

I disse scenarier kan det være på sin plads at sige:

Okay, du blev taget i at ryge hash bag skolen, og som du ved, har vi en regel her om, at det ikke er tilladt. Jeg vil nu tage en kort snak med dig om, hvad det her drejer sig om. Derefter må jeg sende dig hjem, og tage kontakt til dine forældre, så vi kan aftale et møde, hvor vi finder ud af, hvordan vi går videre herfra.

Det er klart, at hvad man kan melde ud afhænger af, hvad man på arbejdspladsen har af rusmiddelpolitik. Guiden her lægger op til en dialogbaseret tilgang, og i dette scenarie betyder det, at udgangspunktet må være at etablere en dialog, der både tager alvorligt, at regler skal overholdes, men også søger at etablere en dialog omkring at hjælpe den unge. Næste møde kunne derfor handle om nedenstående:

Som du ved, er hashrygning ikke tilladt her på skolen, og vi har nogle regler for hvordan vi håndterer det. Vi vil rigtig gerne have dig her på skolen, og håber at du vil samarbejde med os omkring det. For at du kan blive her, forudsætter det, at du er villig til at samarbejde med os omkring denne situation. Det betyder, at hashrygning på skolen skal stoppe, og at du siger ja til at mødes med vores studievejleder, for at snakke omkring, hvordan det går med at være på skolen. Det sidste fordi vi gerne vil sikre at du trives her, og forebygge at noget lignende opstår.

Vi vil også anbefale, at denne type samtaler varetages med en leder

tilstede, eller udelukkende af ledelsen, da det tydeliggør, at det er stedets regler. Dette kan også sætte en studievejleder eller lignende fri til at varetage det videre samarbejde med den unge, fordi personen derved får bedre mulighed for at indgå et samarbejde med den unge. Dette kan ofte være svært, hvis man samtidig skal varetage funktionen som regelhåndhæver, fordi det skaber forvirring for den unge, der kan opfatte håndhævelsen af reglerne som medarbejderens personlige værdier.

Hvor der er enighed og ønske om hjælp

Det tredje scenarie er på mange måder der hvor vi gerne vil nå hen. Her er vi nået til en enighed omkring situationen, og den unge udtrykker et ønske om hjælp til noget. Det kan være vigtigt at holde sig for øje, at det ikke nødvendigvis er alt man er enige om eller skal hjælpe med.

Udgangspunktet her er, at man er enige om at indgå i et samarbejde, hvad enten det er sanktioneret eller ej, som har til formål at støtte og hjælpe den unge. Fra dette perspektiv, er opgaven i samtalen, som tidligere nævnt, at komme i en **undersøgende position**. Det handler om, langsomt at forstå hvordan verden ser ud for den unge, og hvad der i grunden er vigtigt set fra hans eller hendes perspektiv. Det kan ofte være praktiske ting eller helt andre bekymringer, end dem vi forestiller os, som danner udgangspunktet for vores samarbejde her. I de første samtaler vil det derfor ofte være vigtigt at danne sig et fælles billede af situationen, og afklare hvilken rolle den unge ønsker man har:

Jeg vil gerne prøve at se om ikke jeg kan hjælpe med at gøre de her skænderier med din mor lidt mindre, og jeg tror jeg har brug for at vide lidt mere om, hvordan det ser ud for dig. Måske kunne vi mødes igen i næste uge og snakke om det. Hvad siger du til det?

Eller:

Jeg kan høre, at det her med at du skændes med din mor er noget, der fylder meget. Jeg har nogle idéer til, hvad vi måske kan gøre ved dette her. Har du lyst til at høre dem?

Bagefter er det tid til at afklare rammerne for det videre arbejde. Er der en mulighed for, at I kan snakke videre om de her ting eller er det for tidligt? Har du tilladelse til at hjælpe den unge med at komme op om morgenen, men er ikke inviteret til at snakke om hash? Det er her, du forhandler og beder om tilladelse til at hjælpe, og sammen med den unge finder ud af hvad der er værd at undersøge. I afsnittet Undersøgende pejlemærker finder du modeller, som kan være gode at orientere sig efter, når man skal være undersøgende i sin samtale.

Som oftest vil det være den unges fornemmelse af, om du oprigtigt er interesseret i at hjælpe, samt den unges fornemmelse af eventuelle repressalier ved rusmiddelbrug, der afgør om du får et ærligt svar, og om den unge vil tale med dig igen.

Vigtige opmærksomheder

Uanset hvilket scenarie du bevæger dig i, vil der være nogle opmærksomheder, som det kan være godt at have sig for øje. Det er forhold eller betydninger, som vi oplever ofte 'sniger' sig med ind i samtalerne, og som får stor betydning for udfaldet. Det er betydningen af, hvad sandheden koster, brugen af ordet misbrug og forståelsen af motivation.

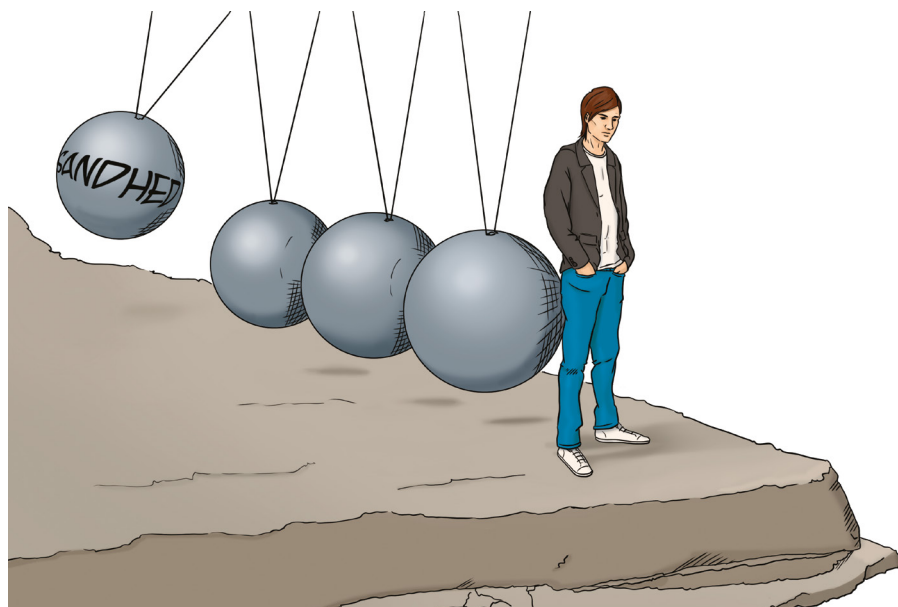
Når vi tænker det er vigtigt at have med her, er det fordi disse betydninger i høj grad er bestemmende for, hvad vi kan og gør i samtalen. Ved at rette fokus på disse opmærksomheder, kan man

ofte give sig selv et bedre udgangspunkt for samtalen, og have bedre muligheder for at etablere et godt samarbejde med de unge.

Hvad koster sandheden?

Vi ønsker og håber jo alle sammen, at den unge vil svare ærligt på det vi spørger om, men at svare ærligt kan have sin pris, og det kan nogle gange være for stor en pris at betale. Vi må derfor overveje og være klare omkring, hvad sandheden egentlig koster for den unge.

Et eksempel kunne være, at du taler med en ung om, hvorvidt han kan få lov til at blive boende et sted eller blive i uddannelse, hvis han ændrer på sit rusmiddelforbrug. Dette er som udgangspunkt både en rigtig god position og en rigtig svær position. Det gode ved positionen er, at I sammen har mulighed for at lægge en plan, som er tydelig og præcis for alle parter og hvor der helt sikkert vil være elementer, der er vigtige for den unge. Det svære er, at det er fristende for den unge ikke at fortælle sandheden om rusmiddelforbruget, da prisen for at fortælle



sandheden er for høj. Den unge kan miste sin bolig eller blive smidt ud af skolen. Her kan det være en god idé at involvere en tredje part som f.eks. Helsingung, der kan etablere et fortroligt rum med den unge.

ØVELSE: Hvad koster sandheden?

Som forberedelse til en samtale kan du overveje: Hvad koster det reelt for den unge at fortælle dig sandheden? Kan du f.eks. sige: ”Du bliver ikke smidt ud, men vi forlanger, at du samarbejder for at få lov til at blive her.”

Du må aldrig love mere end du kan holde, for så forsvinder den unges tillid. Overvej alvorligt hvad det reelt koster for den unge at sige sandheden, og om det overhovedet er en mulighed for den unge, eller om han eller hun har for meget på spil. Hvad kan du på denne baggrund forvente dig af den unges svar? Og hvordan vil du gribe det an?

Er du i tvivl om hvilket handlerum du har som professionel, er det vigtigt at forberede dig ved at tale med din ledelse og forholde dig til den rusmiddelpolitik I har på din arbejdsplads. Rummer den mulighed for at hjælpe den unge? Beskriver den hvem man kan tage kontakt til i tilfælde af rusmiddelproblemer blandt unge? Lægger den op til, hvordan man eventuelt kan hjælpe unge videre, det ikke er muligt at gøre mere for? I tilfælde af, at arbejdspladsen ikke har en sådan rusmiddelpolitik vil vi anbefale at der udarbejdes en. På Helsingungs hjemmeside finder du inspiration til arbejdet med rusmiddelpolitik (Se nyttige links). Under alle omstændigheder er det en god idé at have vendt dine handlemuligheder med ledelsen inden du står i en situation, hvor du bliver i tvivl.

Misbrugssnak er en blindgyde

Misbrug er et juridisk og sundhedsfagligt begreb, der har sin berettigelse som netop dette. Det er derimod ikke et begreb, der er os til hjælp, når vi forsøger at etablere en dialog og få lov til at hjælpe unge mennesker. Hvis vi som professionelle, der forsøger at etablere en dialog, indleder ved at sige: ”Jeg er bange for, at du har et misbrug”, vil den unge oftest føle sig misforstået og sat i bås og dialogen vil derfor bryde sammen.



Der er en lang række fordomme knyttet til det at være ’misbruger’. For de unge betyder det ofte, at man ser dem som tabere uden styr på noget, udskud der ikke kan finde mening med livet, stiknarkomaner, der kun tænker på stoffer, sølle alkoholikere på bænken uden nogen fremtid. På den måde risikerer ordet ’misbrug’ at blive klientgørende, og skabe afstand snarere end nærhed og samarbejde, fordi det trækker en masse betydning med sig, som vi egentlig ikke ønsker i denne sammenhæng. Dette peger socialstyrelsen faktisk på i sin forebyggelsespakke (Se nyttige links).

Vi ved, at det kan være svært at smide ordet 'misbrug' ud af sproget, men prøv at overveje, hvor du ville mangle ordet i dine samtaler med unge? Hvad er det du kan med det ord, som ville være brugbart eller til hjælp her?

De fleste unge oplever at være et helt andet sted i forhold til rusmidlerne. De eksperimenterer, udvikler sig, bruger rusmidlerne som markør på, at de er ved at blive voksne, selv kan bestemme, få adgang til nye fællesskaber osv. Nogle unge bruger også rusmidlerne til at holde afstand til det, der er svært for dem i livet hvad enten det er indre stress eller ydre pres. Det sidste kan ofte føre til at forbruget bliver problematisk.

De unge har altså fra deres perspektiv mange gode grunde til at have et forbrug af rusmidler, og vil vi vide hvad det betyder og hvor det måske er problematisk, må vi undersøge det, ikke som 'misbrug', men som en del af den unges liv, vi endnu ikke helt forstår. Derfor er det også helt afgørende, at de snakke vi har med de unge, handler om hele deres liv. Rusmidlerne må ikke komme til at definere hvem de unge *er*, som det sker hvis vi giver dem mærkaten 'misbruger'. Paradoksalt nok skaber sådan en klientgørelse både større afstand til de unge, men stigmatiserer dem også ind i en position vi ønsker de skal væk fra.

I værste fald kan dette komme til at lukke dialogen og betyde, at vi mister vores mulighed for at hjælpe den unge. Hvis vi i stedet tør undersøge de unges motivation sammen med dem, har vi som professionelle mulighed for at være til rigtig meget hjælp. Netop opmærksomheden på motivation, skal vi nu kigge nærmere på.

Motivationsforståelse

Begrebet motivation lægger lidt ufrivilligt op til, at være en slags brændstof som kan tankes op. Et af problemerne med denne opfattelse er, at det placerer dig – eller os – i en rolle som tankpasser, hvis opgave, som professionel, bliver at fylde motivation på den unge. 'Du skal motivere ham' er en sætning vi ofte hører, men hvad vil det i grunden sige? Vi har vel alle prøvet at komme med gode forslag eller begrundelser for, hvorfor et andet menneske skal forandre sig. Erfaringsmæssigt ved vi også, at det som oftest ikke fører til noget, eller endnu værre at det fører til modstand og virker demotiverende. Der er altså brug for en anden forståelse af motivation, hvis vi skal kunne bruge det til noget i samtalen med den unge. Her kan vi med fordel læne os op af tankerne i Den motiverende samtale, der giver nogle bud på en anden forståelse og tilgang til at arbejde med motivation (Se nyttige links). Motivation forstås her som noget der allerede er til stede hos den unge, men som endnu er diffus, uafklaret og fyldt med ambivalens. Denne forståelse af motivation, giver nogle andre billeder af hvad motivation er for en størrelse, og hvordan vi kan arbejde motiverende. Hvis motivation er noget som allerede er tilstedeværende, men i en uklar form, bliver opgaven som samtalepartner i højere grad at være undersøgende, og sammen med den unge, udforske de motiver og ønsker for forandring, som endnu er utydelige. Ved at holde dig det for øje, kan det blive lettere og mere legitimt at gå langsomt frem, uden at komme med løsninger eller prøve at booste motivationen.

Du behøver altså ikke at fylde på eller være rusmiddelekspert for at kunne hjælpe den unge. Her er det faktisk en fordel ikke at være det, fordi motivationen er noget som frembringes i samarbejde med den unge. Ved at indtage en undersøgende position, og lytte efter det der er vigtigt for den unge, produceres og opbygges motivation. Når den unge sidder sammen med dig, så er den unge motiveret for noget, ellers

sad den unge der ikke. Din opgave er at finde ud af, hvad den unge er motiveret for, og koble dig på den motivation, for på den måde at skabe et fælles projekt sammen med den unge. Prøv at finde ud af, hvad det er for forandringer den unge godt kunne tænke sig i sit liv. Det kan være alt fra at få et bedre forhold til forældrene, at få nogle venner, at blive bedre i skolen og så videre. Hvis det lykkes dig, kan I sammen arbejde videre med den unges motivation, og så er du allerede til hjælp.

4 gode grunde til at arbejde med motiverende interview:

1. Du slipper for at knokle med at fylde motivation på den unge
2. Du kan frembringe motivation i samarbejde med den unge
3. Den unge får større ejerskab for sin motivation
4. Motivationen bunder i en nuanceret forståelse af den unges liv

Undersøgende pejlemærker

Når det er lykkedes dig at etablere et samarbejde med den unge, er jeres udgangspunkt i grove træk at undersøge, hvad der er vigtigt for den unge, og sammen danne et større billede af situationen. Ofte handler det i denne proces, som sagt, om *ikke* at gå direkte efter problemer eller løsningen, men at folde historier og sammenhænge til problemet ud, som en del af det motiverende arbejde. Spørgsmål I kan udforske sammen handler på denne måde om, hvordan et givent emne ser ud, fra den unges perspektiv, hvem det involverer og hvordan det overhovedet er interessant eller svært for den unge. Denne udforskende rolle er ikke altid så lige til at navigere i, og som med alt anden udforskning, kan det være godt med nogle pejlemærker at støtte sig til. Vi har her samlet nogle pejlemærker, som vi har fundet hjælpsomme, når vi skal undersøge unges motivation, problemer og ståsted i livet.



ØVELSE: 'Problem X'

For at træne den undersøgende position, kan følgende interviewøvelse være en hjælp.

- Interview hinanden (ca. 30 min)
- Vælg en fokuspersion og en interviewer. Fokuspersionen finder frem til noget, som han/hun selv synes er et problem, og som han/hun ikke vil fortælle til nogen.
- Interviewer har nu til opgave at undersøge problem X uden at gå efter det, men i stedet forsøge at folde historie og sammenhænge omkring problemet ud.

Inden I starter øvelsen kan det være en god idé at bede fokuspersionen give problemet et passende navn, så I slipper for at tale om problem X.

Inspiration til spørgsmål:

På hvilken måde er X et problem for dig?

Hvornår blev du første gang opmærksom på X?

Hvornår er X mest og mindst fremtrædende?

Har du talt med nogen om X?

Hvordan har det påvirket X, at du har talt med andre om det?

Hvem er mest/mindst berørt af X som det er lige nu?

Ville det gøre en forskel for dig, hvis du kunne tale mere åbent om X?

Hvis ja, hvilken?

Har X ændret sig undervejs? Hvis ja, hvordan?

På en skala fra 0-10 hvor 0 er ingenting og 10 er rigtig meget, hvor meget fylder X så i dit liv lige nu?

Hvad bliver der mindre plads til, som du måske gerne ville have mere af?

Hvad er dine idéer om hvorfor X er blevet større/mindre den sidste tid?

Hvordan bemærker andre, at du har X i dit liv?
Hvem lægger især mærke til det?
Hvem andre end dig forstår, hvad X handler om?
Hvad er det de forstår/ikke forstår?

På hvilken måde påvirker X dine ønsker og drømme for livet?
Hvor finder du plads til at holde fast i dine ønsker for livet? Hvordan gør du?
Kan du forestille dig et liv uden X? Hvordan ville det se ud tror du?
Hvem ville først opdage at X var væk?
Hvordan ville dit liv blive anderledes?
Find selv på flere...

Afslut med at tale om: (ca. 10 min)

- Hvilke nye opdagelser gav samtalen anledning til? For interviewer? For fokuspersonen?
- Hvordan blandede interviewers 'idéer om problemet' sig i samtalen?

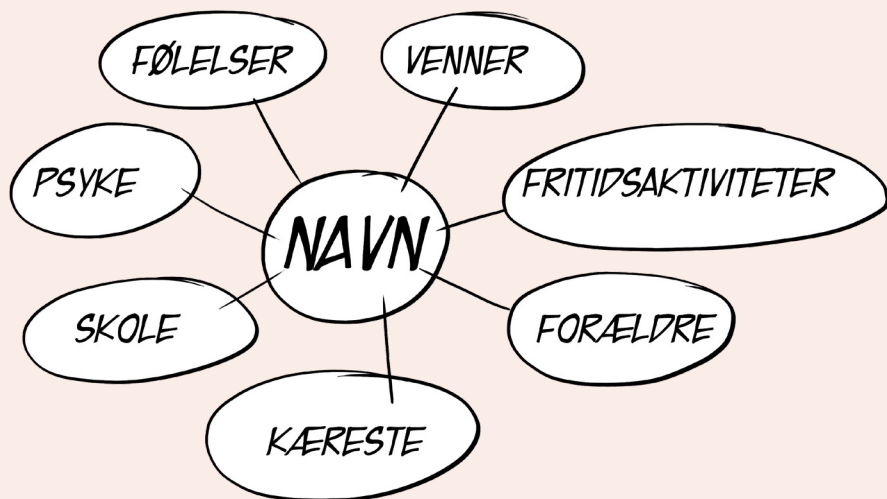
Øvelsen kan forkortes og tilpasses efter behov. Eksempelvis kan man godt bruge den til en sagsdrøftelse i medarbejdergruppen, og lade de sagsansvarlige definere et 'problem X' i sagen (typisk en problemstilling eller et dilemma de står med) og interviewe dem ud fra det.

God fornøjelse!

REDSKAB: Mindmap

En anden måde at gå til samtalen på, kan være at skrive et givent emne på en tavle eller flipover, slå en ring omkring det, og lade det danne fælles udgangspunkt for jeres samtale. Emnet kan være noget den unge synes fylder meget som f.eks. 'skænderier med mor' eller det kan være at skrive den unges navn, og sige 'hvad er vigtigt for dig i det her? Jeg

kender dig jo ikke så godt...’ Sammen kan I så undersøge, hvordan livet ser ud for den unge, og hvilke problemer, der knytter sig til det. I kan i fællesskab notere det på tavlen, eller du kan tage ansvar for at skrive vigtige stikord op som en form for mindmapping.



Det kan f.eks. være interessant at undersøge den unges erfaringer med problemet, hvornår problemet er lidt mindre, hvem der er til hjælp i forhold til problemet, hvordan den unge forsøger at kæmpe mod problemet, ønsker og håb for hvad den unge kan gøre ved problemet, hvornår livet fungerer på trods af problemet osv.

I tilfælde af, at man ikke har en tavle kan man sagtens bruge et stykke papir, som man lægger i mellem sig. En anden fordel er, at man ved at dele og dokumentere den unges ord, har gode chancer for at det virkelig er den unges perspektiv, der kommer frem, og den unge vil ofte føle sig set, hørt og forstået. At modellen er simpel, betyder dog ikke, at det er enkelt eller let at bruge den. Arbejdet med at tune sig ind, skabe en brugbar dialog osv. skal stadig gøres, men det kan være en hjælpende krykke i denne proces.

En anden hjælpsom måde at navigere i samtalen på kan være, at bruge nogle af de pejlemærker, som er udviklet i en løsningsfokuseret tilgang (LØFT) og modellen Signs of Safety (SOS), da dette giver nogle gode bud på, hvordan vi kan orientere os i samtalen. Vi skal ikke her præsentere teori og metode i detaljer, det er gjort godt mange andre steder (Se nyttige links), men i stedet forsøge at trække frem, hvordan det kan blive anvendelige pejlemærker i samtaler med unge.

Hvis vi tager LØFT-brillerne på, giver det os nogle bestemte opmærksomheder at styre efter, når vi skal undersøge sammen med den unge. Kort sagt: når vi skal undersøge og se om vi kan være til hjælp for nogen, så er der i hvert fald 4 områder, det i denne optik, er særligt relevant at undersøge:

1. Bekymringer?

Her interesserer vi os for, det der opleves som problematisk for den unge. Hvilke bekymringer fylder hos den unge? Hvad handler det om osv.? Her kan man også lade andres bekymringer få plads, så der kan tales åbent om 'at mor og far har en bekymring for, hvordan det går'.

2. Håb og ønsker?

Her undersøger vi hvilke håb og ønsker den unge har for sit liv? Hvad er den unges ønsker i relation til de bekymringer, der er? Hvad er eventuelt håbet med samtalerne?

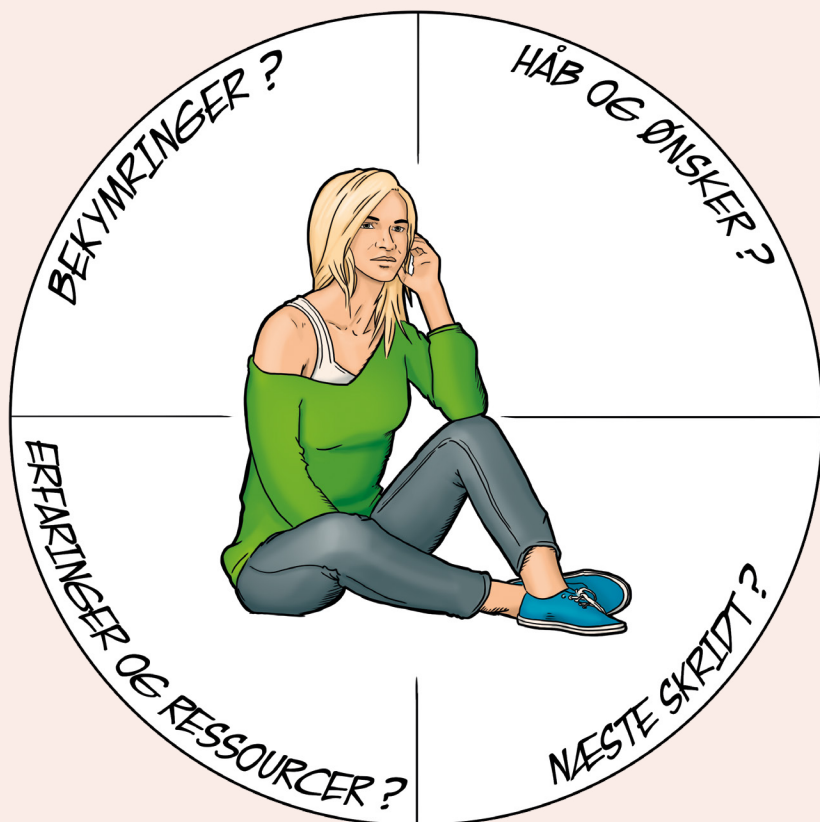
3. Erfaringer og ressourcer?

På dette område undersøger vi de ting, der fungerer, og de ressourcer som skal bære projektet fremad. Hvad fungerer i den unges liv? Hvilke erfaringer er der med at være i vanskelige situationer? Hvem er en støtte? Etc.

4. Næste skridt?

Her sætter vi fokus på, hvad der er vigtige skridt på vejen til at opnå det ønskede. Vi kan undersøge hvad der må ske i den kommende tid, for at den unge ser det går fremad? Hvad der skal fortsætte med at fungere? Hvem der skal inddrages? Vi kan lave aftaler om hvordan vi går frem, og hvor vi starter...

LØFT kan på denne måde, med fordel, udgøre en hel samtale omkring en tavle eller et stykke papir, hvor man sammen undersøger de 4 ruder, men kan også bruges til bare at ligge i baghovedet, når du holder samtale med den unge og dermed blive dit styringsredskab.



Samtalens 'common sense'

En del af det vi gør i en samtale kan virke ret 'common sense', men kan ikke desto mindre være godt lige at minde sig selv om. Vi har i det følgende samlet nogle 'common sense' regler, vi alle kan glemme, samt nogle af de mest 'common' udfordringer vi støder på i samtaler med unge.

1. Lyt aktivt; hvor du med kropssprog og uddybende spørgsmål meget tydeligt tilkendegiver, at du finder det, den unge siger interessant at lytte til, og sprognærhed hvor du spørger nærmere ind til præcis det samme ord som den unge siger, eller skriver ordene på en tavle, kan være vigtige redskaber. 90 % af kommunikation er nonverbalt.
2. Forstå langsomt; Princippet om at forstå langsomt er også vigtigt, idet forståelse ikke handler om, at du forstår, men at den du taler med, føler at du forstår. Det mest hjælpsomme er at bevare en position, hvor du kan være undersøgende sammen med den unge. Jo hurtigere vi siger: "Jeg forstår", jo mindre føler folk, at vi forstår dem.
3. Skift setting; Disse er eksempler som det er nemmest at føre ud i livet i et samtalerum, men som også sagtens kan bruges i mindre omfang i en bil, i en skov, på en gåtur eller på en café. Og det vil vi helt sikkert anbefale. De færreste unge har lyst til at føle at de bliver udsat for 'samtaletterapi' eller 'nu skal du lave dig selv om-samtaler', så tålmodighed i forhold til at skabe relationer og åbenhed i forhold til at skifte samtale-setting, kan være afgørende.

CASE: En historie fra rådgivningen i Helsingung...

I et samtaleforløb jeg har med en ung pige, virker det som om hun oplever

det ubehageligt eller akavet (hun griner lidt nervøst, er meget ordknap osv.) at sidde i et lille samtalerum og tale om meget personlige ting. Hun har dog selv ønsket at tage disse ting op, og ser det som en del af det problem, hun ønsker hjælp til. I slutningen af en af vores samtaler, tager jeg op med hende, at det virker som om hun oplever det ubehageligt at være her. Hun fortæller, at det er lidt ubehageligt at sidde i et meget indelukket rum, og at hun føler det bliver for 'terapiagtigt', når vi taler på denne måde. Jeg foreslår, at vi næste gang kan gå en tur og få lidt frisk luft, mens vi taler sammen. Det vil hun gerne. Næste gang vi mødes, går vi som aftalt en tur. Her flyder samtalen meget bedre, og hun virker både afslappet og glad undervejs. Da vi evaluerer samtalen, giver hun den 10 ud af 10, og siger at dette passede hende meget bedre. De efterfølgende gange går vi tur, mens vi snakker og får sammen talt os frem til en bedre forståelse af problemet.

Rådgiver i Helsingung

Og så er det værd at huske på, at de unge gerne stadig vil kunne genkende, hvem du er for dem, også hvis I skal have en svær samtale, som handler om rusmidler. Hvis de er vant til at spille fodbold og tage på fisketur med dig, kan det virke mærkeligt, at I pludselig skal sidde og tale sammen. Tal åbent med de unge, om det de oplever, er mærkeligt, og hvad I kan gøre for at det er mere okay. Man kan ofte opleve, at de unge synes man kan blive for 'psykologagtig', hvis man finder på en masse spidsfindige spørgsmål. Her kan det være godt at fokusere på de unges svar mere end dine egne spørgsmål. Hvis du får en masse brugbare svar fra den unge, og samtalen kører godt, behøver du måske ikke ændre spørgestil.

Hvor ærlig skal jeg være?

I Helsingung får vi ofte spørgsmål om, hvor ærlig omkring sine egne erfaringer med rusmidler, man skal være. Vores anbefaling plejer at være, at man skal sige sandheden, så vidt muligt. Så spørger den unge for eksempel, om du selv har prøvet at ryge hash, så svar ærligt. *Ja jeg har prøvet nogle gange, men det sagde mig ikke noget fordi.....* (sandheden). *Nej jeg har ikke prøvet. Jeg turde ikke, fordi? Eller ja jeg røg meget i en lang periode, men så.....* (sandheden). Du behøver jo ikke fortælle hele sandheden, det er ok at sige *"ja jeg røg en periode, gjorde nogle ting jeg har fortrudt, men har ikke lyst til at tale så meget om det, fordi...."* Overvej hvad du er villig til at sige, og vær opmærksom på, at ingen arbejdsplads kan forlange, at man skal dele sit privatliv.

Hvis den unge siger noget eller spørger om noget faktuel om rusmidler, du ikke ved noget om, så sig det. Spørg eventuelt om du skal finde ud af det og hvis den unge siger ja, så sig du vender tilbage, og kontakt evt. Helsingung for at få vejledning i, hvad du kan svare på spørgsmålet. Hvis du søger at overdrive rusmidlernes negative effekt, risikerer du at fremstå utroværdig og ikke lyttende og dine gode intentioner om at hjælpe den unge på ret spor, kan lide et alvorligt nederlag. Mange unge der har erfaring med rusmidler, har en stor viden om rusmidler, som de gerne vil dele ud af. Den dialog kan du ofte få mere ud af.

Det ved jeg ikke er ikke bare et svar

Vi har nok alle prøvet at stille et vigtigt spørgsmål til en ung og så få svaret: "Det ved jeg ikke". "Det ved jeg ikke" kan betyde mange forskellige ting, men det betyder sjældent, at den unge oplever sig helt vildt mødt og forstået med det spørgsmål, de svarer: "Det ved jeg ikke" til. Samtidig betyder det ikke nødvendigvis, at dialogen er slut, men at vi må prøve at gentænke svaret, for at komme videre i dialogen.

En af de ting det kan være godt at være opmærksom på er, at ”det ved jeg ikke” svaret ofte fortæller os noget om, at vi er for langt væk fra den unge med de spørgsmål, vi stiller, eller at vi slet og ret stiller spørgsmål, der er formuleret for vanskeligt. Det er ikke det samme som, at den unge er dum eller umotiveret - eller at det vi gerne vil undersøge med spørgsmålet ikke er relevant, men er et signal om at vi skal forstå mere om situationen, og bevæge os tættere på den unges livsverden. Hvis vi prøver at tænke vores spørgsmål som ’trædeflader’ vi lægger ud, for at vi sammen med den unge kan bevæge sig os på vej, må vi overveje om spørgsmålene er inden for rækkevidde. Får man eksempelvis spørgsmålet ”hvad er den vigtigste værdi for dig?”, vil det for mange føre til ”det ved jeg ikke” svaret, ikke fordi personen ikke ved det, men fordi man for at komme i mål med et godt svar på det spørgsmål, må have noget mere at stå på.

CASE: Det ved jeg ikke...

Følgende er et uddrag fra en samtale, hvor Mie på opfordring fra skole og forældre, kommer til en rådgivningssamtale i Helsingung. Her kører dialogen i første omgang fast omkring en række ”det ved jeg ikke” svar, men der sker et skift i samtalen, som gør det muligt at gå videre i dialogen.

Medarbejderen og Mie har indledningsvis talt om, hvad Mie laver til daglig. På et tidspunkt fortæller Mie, at hun også ryger en del hash:

Mie: Jaaa, altså så ryger jeg jo, temmelig meget sådan, du ved, hash...

Medarbejder: Okay, hvor meget er det?

Mie: Det ved jeg ikke, ret meget.

Medarbejder: Hvorfor ryger du egentlig hash, har du nogen ide om det?

Mie: Nææ, det ved jeg ikke, det gør jeg bare.

Medarbejder: Så hvad vil du gerne have min hjælp til?

Mie: Det ved jeg ikke.

Medarbejder: Nææ, det er også svært at vide, Hvad håber du egentlig på? Altså at der kunne komme ud af at mødes med mig?

Mie: Det ved jeg ikke.

Medarbejder: (Venter)

Mie: Jeg ved det virkelig ikke, måske at jeg kunne få lidt ro på.

Medarbejder: Okay, så få noget mere ro på.

Mie: Ja.

Medarbejder: Lad os se engang (skriver ro på i en cirkel på tavlen)...

Mie: Altså ligesom hvor det ikke hele tiden er stress...

Medarbejder: Ja, (skriver ikke hele tiden stress) så det er vigtigt for dig, at få ro på og ikke stress hele tiden...

Mie: (nikker)

Medarbejder: Sig lidt mere, hvor oplever du, at der hele tiden er stress?

Spørgsmålet om hvorfor? Vil ofte fremkalde det ved jeg ikke, og selv spørgsmålet: Så hvad vil du gerne have min hjælp til, kan ofte være for langt væk fra den unge. Spørgsmålet om: Hvad håber du egentlig på? bringer ikke i første omgang samtalen videre, men det at vente lidt, fremkalder alligevel et brugbart svar: *Jeg ved det virkelig ikke, måske at jeg kunne få lidt ro på.* Herfra kan samtalen drives videre i retning af Mies håb og oplevede bekymringer.

Der kan være mange svar på, hvad ”det ved jeg ikke” kan betyde. Derfor kan vi også bruge ”det ved jeg ikke” til at drive samtalen videre, ved at vi bliver opmærksomme på, at svaret rummer flere muligheder. Her har vi forsøgt at give 4 typiske betydninger af ”det ved jeg ikke” svaret, og forslag til mulige responser:

- Det kan være en besked til os om, at vi er for langt fra den unges perspektiv med vores spørgsmål. For eksempel vil spørgsmålet om: ”hvad vil du gøre ved hashen?” ofte være længere væk end spørgsmålet: ”hvor ofte ryger du egentlig?”

Gå tættere på respons: ... Sorry, jeg gik vist lidt for hurtigt frem. Kan du ikke starte med at fortælle mig lidt om dig selv? Hvad er det vigtigt at vide om dig, hvis du selv skulle sige det?

- Det kan betyde: ”Giv mig lidt tid til at tænke, det er svært at svare på”.

Afventende respons: ”Det er et vanskeligt spørgsmål, brug lidt tid på at overveje det, jeg ved det heller ikke, men vil gerne finde ud af det sammen med dig.” Vente...

- Det kan betyde: ”Jeg ved ikke om jeg har lyst til eller tør at svare... hvad sker der, hvis jeg fortæller sandheden? Siger I det til mine forældre?”

Afklarende respons: Måske skal jeg fortælle lidt om, hvad jeg ved om, hvorfor vi sidder her, så du ved det? Og så kunne du måske bagefter sige lidt om, hvordan du ser det? Lyder det okay?

- Det kan betyde: ”Jeg forstår ikke, hvad du mener med, at vi skal samarbejde, og jeg ved helt ærligt ikke, hvordan jeg har det, der er så mange ting i hovedet.”

Undersøgende respons: ... Rigtig mange siger ”det ved jeg ikke”, på det spørgsmål, og jeg ved, at det kan betyde lidt forskellige ting. Mener du, at du ikke ved, hvad der skal komme ud af vi sidder her? Eller hvorfor? Så vil jeg gerne sige lidt om det.

CASE: Vi siger også det ved jeg ikke...

Tag lidt tid for dig selv eller i personalegruppen til at overveje *egne*

mulige grunde til at svare ”det ved jeg ikke”. Brug det som afsæt til at snakke om mulige grunde hos de unge I møder, og hvordan I kan respondere forskelligt på det. Da vi i Helsingung tog emnet op på en supervision, gav det anledning til følgende:

Vores egne mulige grunde til at svare ”det ved jeg ikke”:

- Når en person spørger mig om noget, jeg ikke har givet dem tilladelse til at spørge mig om og som måske går over mine grænser
- Når jeg ikke er parat til at forholde mig til at skabe den forandring, jeg kan høre ligger i spørgsmålet.
- Når jeg ikke forstår de ord, de bruger, eller det, de mener med spørgsmålet.
- Når jeg ikke er enig i eller interesserer mig for det overordnede tema vi taler om, men ikke kan lide at sige det.
- Når jeg ikke har lyst til at sidde i rummet.
- Når jeg er usikker på, hvorfor jeg sidder i denne samtale.
- Når jeg synes, det går for hurtigt, og gerne vil tænke mig lidt mere om, inden jeg svarer.

Opsummerende kan vi sige, at ”det ved jeg ikke” svaret med fordel kan ses som et udspil i samtalen, der kan føre os flere veje, og hvor vi som samtalepartner for den unge, kan tage ansvar for, hvordan samtalen kan bringes videre. Det videre perspektiv handler her i høj grad om at anlægge en helhedsorienteret tilgang i det vi undersøger med den unge.

DEN HELHEDSORIENTEREDE TILGANG

”Det er essentielt, at indsatserne er fleksible, og at medarbejderne arbejder med hele den unges livssituation. Man skal give sig i kast med de problemer,

den unge er fyldt op af, og som vedkommende har motivationen for at løse. Derfor skal den unge medinddrages i rådgivnings- og behandlingsforløbet. Det er også særdeles effektivt at inddrage familie, netværk og relevante samarbejdspartnere, fordi det sikrer et mere sammenhængende, meningsfuldt og helhedsorienteret forløb.”

*Dan Orbe, Souschef
U-Turn København*

Når det handler om at hjælpe unge med rusmiddelproblemer, er det en god idé at arbejde med en helhedsorienteret tilgang, hvilket de nationale retningslinjer også anbefaler (Se nyttige links). De færreste unge får et stort forbrug af rusmidler, uden at noget andet er svært i deres liv. Hvis vi som professionelle gør en indsats for at hjælpe de unge med at få det nemmere i forhold til deres generelle situation, så vil det som regel give de unge overskud og lyst til også at forandre deres rusmiddelsituation. Faktisk vil man ofte se, at forandringer, så som reduktion i rusmiddelforbrug, kommer gradvis som situationen ændres. Som ringe i vandet fører forandringer ét sted ofte til forandringer på andre områder.

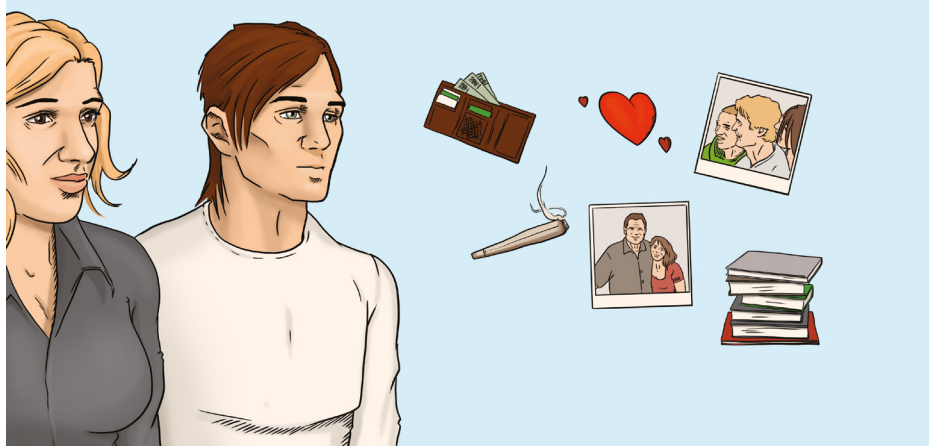
Men hvad vil det egentlig sige at anlægge et helhedsorienteret perspektiv? Og hvilke fordele og muligheder giver det i samarbejdet med de unge?

Unge mennesker er i udvikling. De vokser fysisk og de udvikler sig psykisk. Nogen drager parallellen at mellem 13 og 20 år, er den unge ligesom et hus, der er under ombygning. Det roder, vi bygger om, flytter rundt på møblerne og der er kaos indimellem, men kaos er jo forudsætningen for, at der kan komme orden igen. Under hele denne proces, forsøger de unge at navigere og tilpasse sig, og træffe fornuftige beslutninger. Samtidig med denne indre omstillingsproces fra barn til voksen, så er nogle unge udfordret af omgivelserne (familie, skole og

venner), som ikke formår at støtte op om den unge.

Fra de unges perspektiv vil rusmidlerne ofte bare være en lille brik i det store kaos. En brik der, fra deres perspektiv, bidrager til, at de kan få ro, slappe af, hygge sig, være en del af et fællesskab, klare sig bedre i sociale sammenhænge og glemme problemerne. Ikke bare en brik, der udgør et problem. Somme tider kan rusmidlerne endda opleves som de unges bedste ven eller det eneste, der ikke er et problem.

Ved at betragte hele den unges liv frem for bare at se på den joint som den unge mand på illustrationen holder i hånden, lærer vi en masse, som gør at vi bliver bedre til at hjælpe.



Hvis vi som professionelle interesserer os for, hvad rusmidlerne betyder for den unge og for sammenhængen mellem rusmidlerne, bruddet med kæresten, sorgen over at forældrene skændes, og følelsen af ensomhed, er vi på vej til at være til hjælp. Hvis vi så ydermere kan være i dialog om hvor meget den unge holder af at træne og spille guitar, og hvilke betydninger de ting har for den unge, er vi endnu længere i at nærme os at være til hjælp.

For os professionelle indebærer denne måde at arbejde på også den fordel, at de unge er mere tilbøjelige til at tage imod vores hjælp, end hvis de tror, vi bare skal tale om hash eller stoffer. De oplever at være set og anerkendt og den samlede forandring bliver så meget desto større. De unge har brug for at finde deres egen motivation og deres egne rationaler for at ønske en forandring. Og det er vi bedre til at hjælpe med, hvis vi undersøger livet sammen.

Derfor er det en god idé som professionel at belyse og udforske de unges motivation og sammenhængene i deres liv sammen med dem. For hvordan skal vi ellers opdage alle de gode grunde de unge har til at handle som de gør? Og opdage alle de handlinger de unge foretager sig hver eneste dag for at passe ind og leve op til alt det, de bliver bedt om.

CASE: Brev fra Camilla til hendes kontaktperson

Her kan du læse et brev, som en ung pige, Camilla, har skrevet til sin kontaktperson. I brevet fortæller Camilla om, hvordan kontaktpersonens måde at være på fik betydning for hende. Camilla skrev brevet mens hun gik i Helsingung.

Kære Jens

Jeg skriver dette brev til dig, fordi jeg gerne vil have at du skal vide at du har været en god kontaktperson for mig.

Selv om jeg fra start af, da du var vikar, havde en negativ indstilling til dig, så gjorde du noget ekstra for at vi skulle lære hinanden bedre at kende. Det at du gerne ville lære mig at kende var uventet for mig, og det betød at jeg også gerne ville gøre en indsats for at samarbejde.

Jeg oplevede, at det var vigtigt for dig at lære mig ordentlig at kende, og du derfor tog mig med ud af huset, så vi kunne holde fokus på det vi skulle snakke om uden at blive forstyrret. Jeg synes vi havde mange gode snakke. Jeg kunne mærke at du gad mig, og at du virkelig var interesseret i hvordan jeg havde det og i at hjælpe mig på rette vej. Jeg oplevede, at du ikke bare gjorde det for pengenes skyld, men at du faktisk kunne lide mig og gerne ville hjælpe mig.

Du skal vide at jeg har tillid til dig, og virkelig stolede på dig. Samtidig oplevede jeg at du viste mig tillid, for eksempel ved at lade mig passe din kat - og det var både hyggeligt og besværgeligt, fordi den jo er døv. Men når den stod der ved døren var den nu meget sød. Den tillid du gav mig, betød rigtig meget fordi andre ikke viste mig tillid, og det gjorde det lettere for mig at få tillid til dig. Jeg oplevede, at jeg kunne fortælle dig ting, og at det blev behandlet ordentligt.

Din måde at håndtere mig på var rigtig god, det at du gav mig et kram istedet for skæld ud, gjorde at situationen ikke eskalerede. Du gik aldrig fra mig, når jeg var vred, istedet blev du hos mig og var klar til at snakke, når jeg var klar. På den måde oplever jeg at du virkelig forstod mig, og jeg tænker at du nogle gange var i stand til at tage det roligere end roligt - Godt klaret siger jeg bare!

Derfor glædede jeg mig altid til at du skulle komme på arbejde. Du var god til at tilrettelægge, og du hjalp mig med at holde styr på hvad jeg skulle, og det var vigtigt for mig. Når du var på arbejde følte jeg mig tryggest og bedst tilpas, jeg vidste at der var én som passede på mig. Du turde også vise din bekymring for mig, og det viste mig at du ikke var ligeglad.

Den dag jeg fik at vide, at jeg skulle flytte fra Bostedet var rigtig svær, men jeg kan huske at du sagde til min mor, at du gerne ville være min støttekontakt person når jeg flyttede. Det gjorde mig rigtig glad, skal du vide.

Jeg vil gerne sige tak for det du har gjort for mig, og jeg håber at du vil blive ved med at gøre det du gør - for det gør du godt

Kærlig hilsen
Camilla

4 gode grunde til at arbejde helhedsorienteret:

1. Når vi arbejder helhedsorienteret og interesserer os for de unges liv og gode grunde til at handle som de gør, vil de unge i højere grad opleve sig set og anerkendt og have lettere ved at tage imod vores hjælp og finde deres egne rationaler for at ønske forandring.
2. Helhedsorienteret arbejde skaber mulighed for at arbejde parallelt med problematikker og f.eks. iværksætte boligsøgning og samtaler parallelt.
3. Den helhedsorienterede tilgang gør det nemmere at etablere et hjælpsomt tværfagligt samarbejde, fordi vi som professionelle har en større viden om, hvor det er relevant at samarbejde.
4. Når vi finder åbninger, hvad enten det er i forhold til at reducere rusmidler eller få det bedre hjemme, kan vi arbejde sammen for at fastholde den motivation, og se det som et skridt på vejen.

Hvordan inddrager jeg forældre og netværk?

Forældre og det øvrige netværk af venner og familiemedlemmer, der eksisterer omkring unge, spiller en afgørende rolle, når unge skal skabe forandringer omkring rusmidler i deres liv. Der er en stor forandrende kraft i at inddrage de relevante ressourcepersoner, der eksisterer i den unges liv. De unge har brug for opbakning og forståelse, hvis de skal lykkes. Det kan vi hjælpe dem med at få, hvis vi inddrager familie og omgangskreds. Ved at involvere familie og venner forandrer vi både den unges relationer og den kontekst, den unge er en del af til daglig. Dermed skaber vi et rum der kan være med til at det bliver muligt for den unge at skabe forandringer. Som udgangspunkt er det vores ønske som professionelle at møde bekymringer, håb og ønsker for fremtiden

fra alles perspektiv. Forældre der vil i dialog med en professionel om deres barns rusmiddelproblemer har bekymringer, ressourcer, ønsker og drømme for deres barns fremtid.

Lovgivningen er også tydelig, når det kommer til inddragelse af forældre. Hvis vi iværksætter mere end en kortere rådgivende indsats med en ung under 18 år, der har problemer med rusmidler, skal vi have samtykke fra en forældremyndighedsindehaver. Vi har derfor medtaget et afsnit, der berører, hvordan vi bedst inddrager forældre og venner i arbejdet omkring den unge. Hvis man er interesseret i mere viden om dette område, er man velkommen til at tage kontakt til Helsingung.

Når forældrene ikke ved noget

Nogle unge er bekymrede for deres forældres reaktion på, at de har eller har haft et forbrug af rusmidler. For de unge kan frygten for forældrenes reaktion på nyheder om deres rusmiddelforbrug betyde, at de synes det virker uoverstigeligt at skulle fortælle det. Her kan det være en fordel at tale lidt med de unge om, at de fleste forældre går igennem et mønster, når de får information af den slags. De fleste forældre starter med at reagere med vrede, chok eller skuffelse. Herefter falder de lidt mere ned for til sidst at interessere sig mest for, hvordan de kan være til hjælp.

En anden snak, der somme tider kan være brugbar, er en snak med den unge om, hvilke tanker de forestiller sig, at deres forældre gør sig. De unge forestiller sig måske, at forældrene er helt uvidende om, hvad der foregår. Det kan derfor være meningsfuldt at bede den unge om at prøve at sætte sig i forældrenes sted. Hvad har de mon lagt mærke til og hvilke bekymringer har det mon skabt hos dem? Måske kan det at tale sammen også være med til at skabe lettelse i familien. De fleste unge oplever det som en stor lettelse, hvis de kan slippe for at skulle lyve eller holde ting skjult for deres forældre. Som oftest finder de unge

modet til at involvere deres familier efter noget tid, når vi er i dialog om det.

Det vil altid være god skik at sikre, at den unge har givet sin tilladelse til at du er i dialog med forældrene. Måske kan I aftale at gøre det sammen, eller måske har den unge mod på selv at tage hjem og fortælle det.



Ved samtaler med unge over 18 år er der ikke nogen lovgivningspraksis omkring inddragelse, men en stærk viden inden for feltet om, at genopbygning af tillidsfulde relationer i familie og omgangskreds er den bedste understøttelse vi kan foretage for det unge menneske.

Det rådgivende rum med forældre

Somme tider er forældre fyldt op af frustrationer, der står i vejen for,

at de kan lykkes med at have en konstruktiv dialog, der er til hjælp for deres barn. Her kan vi som rådgivere være med til at skabe et rum, hvor forældrene kan dele deres frustrationer for på den måde at bidrage til, at forældrene får overskud til at gå hjem og kæmpe videre på en konstruktiv måde, hvor frustrationerne ikke står i vejen for kontakten med deres barn.

I rådgivende samtaler med forældre oplever vi ofte, at forældrene er plagede af skyld. De kan have et behov for at undersøge om det er dem, der har været dårlige forældre, og om det er dem, der har svigtet. Vores bekræftelse om, at de har gjort det bedste de kunne i en meget svær situation, kan være med til at give lidt slip på noget skyld, hvilket kan være med til at skabe mere overskud. I forlængelse af dette, giver det ofte mening at hjælpe forældrene med at styrke deres evne til at se, hvor de lykkes bedst i kontakten med deres barn. Dette blik giver mulighed for at understøtte den ikke skyldsplagede tankegang og skaber et rum, hvor forældrene har mulighed for at opnå flere succeser i kontakten med deres barn. Mange forældre går alene eller næsten alene med bekymringerne, som de ikke bryder sig om at dele med naboen eller på arbejdspladsen. Her er det også en hjælp at have et rum, hvor man kan dele sine erfaringer og blive lyttet på uden at føle sig bedømt. Den omgangskreds, der kender til situationen har ofte mange hurtige meninger om, hvad der kunne være gjort anderledes i familien, men dette er ikke til hjælp for den forælder for hvem, det er en daglig kamp.

Mange forældre bekymrer sig også over nogle af de myter om rusmidler, der florerer. Vi får ofte spørgsmål om, hvorvidt det er rigtigt, at hashrygning fører til hårdere stoffer eller om sammenhængen mellem rusmidler, psykoser og skizofreni. Her kan det ofte virke beroligende at forklare, at der ikke nødvendigvis er en sammenhæng og at rusmiddelforbrug for mange unge er noget, der spiller ind i en periode af deres ungdomsliv uden at det nødvendigvis behøver at vare

ved. Dette betyder naturligvis ikke, at vi skal negligere forældrenes bekymringer, men nærmere, at vi skal svare sagligt på deres spørgsmål.

Adskillelse af rummet mellem forældre og unge

Mange bekymrede forældre søger information om deres barns liv. Derfor stiller de ofte en række spørgsmål til den person, der snakker om rusmidler med deres barn. Samtidig kan det ofte være svært for unge at vide, at vi som professionelle også har en kontakt til deres forældre. De unge bliver måske i tvivl om, hvorvidt de kan regne med, at deres rum med medarbejderen er fortroligt. Det kan også være svært for medarbejderen at jonglere i alt dette. For selvom vi som medarbejdere er interesserede i at skabe det bedst mulige samarbejde i de familier vi møder, er vi også nødt til at værne om det rum, vi har fået skabt med den unge, hvis vi fortsat skal være til hjælp. Det kan derfor være værd at overveje at lade en kollega varetage dialogen med forældrene, hvis du taler med den unge.

Familiesamtaler

Selvom vi nogle gange har behov for at have parallelle adskilte rum mellem unge og deres forældre, vil det ofte være til stor hjælp også at samle familien. Det er den måde, hvorpå familien får størst mulighed for at forstå hinanden og dermed for at være til hjælp for hinanden.

En metode der ofte fungerer rigtig godt til familiesamtaler er tilgangen Signs of Safety eller LØFT, hvor man sammen med familien arbejder på at skabe et nuanceret billede af situationen. Du kan læse mere om denne tilgang i afsnittet 'undersøgende pejlemærker'. I Helsingør kommune har man desuden udviklet det digitale værktøj 'Familiedialog', der bruger LØFT tilgangen, som et overordnet styringsredskab for samarbejdet med familien (Se nyttige links).

Her kan du se et eksempel på et fællesdokument, som er udarbejdet sammen med en familie i Helsingung med afsæt i denne tilgang.

Bekymringer: Louise: • Svært når mor er så vred, dårlig stemning hjemme. Vil ikke skændes med mor. • Ved ikke hvor godt jeg vil klare eksamen, det er svært at koncentrere sig om skolen lige nu, fordi der ikke er ro derhjemme. • Ved godt jeg ryger for meget, og kan være bekymret for hvor jeg ender, synes ikke jeg har den bedste vennekreds. Mor: • Har haft en del bekymringer, fordi jeg ikke har vidst hvad der foregik, bekymret når jeg ikke har kontakt til Louise. • Ved at Louise har prøvet andre stoffer end hash, og det gør mig meget bekymret. Når hun ikke er hjemme en hel weekend, og kommer søndag helt smadret, så bliver jeg bange.	Håb/drømme: Louise: • Ønsker at der kan komme ro på derhjemme, så hun kan have det godt, når hun er hjemme. • At vi ikke skændes, og i stedet ville det være dejligt, vis vi igen kunne snakke om almindelige ting, som hvordan det går i skolen. • At fortsætte mine samtaler her, og arbejde med hash-reduktionen, vil gerne lave konkrete mål at arbejde efter. Mor: • Har et ønske om, at få den gamle Louise tilbage, og at Louise stopper med at tage stoffer og ryge hash. • Håber, at Louise igen kan blive glad, og får lyst til at være derhjemme. • Ønsker at Louise tager mere ansvar derhjemme, og passer sine pligter, og giver besked om, hvor hun er.
Ressourcer/erfaringer: Louise: • Det fungerer med at trappe hashen ned, jeg ryger mindre nu. • Det virker godt at arbejde med små mål, som jeg kan opnå fra gang til gang – det er meget til hjælp. • Det går bedre i skolen, og skolen siger, at Louise har mindre fravær og deltager mere i timerne. • Jeg har bedre selvtilid, og det er en god følelse. Mor: • Kan se at der er sket en forandring, at Louise er mere frisk nu, og det er hun glad for. • Det fungerer bedre hjemme, når vi laver noget hyggeligt, så kommer der ikke så mange konfrontationer. • Synes Louise er begyndt at tænke mere over tingene, at hun for eksempel ikke provokerer så meget og godt kan se det dårlige ved stoffer også.	Næste skridt: • Vi aftaler, at der i den kommende tid er mere fokus på, hvordan det kan blive mindre anspændt hjemme, så der kan komme mere ro på. • Mor vil gerne gøre det mere hyggeligt hjemme, så Louise får lyst til at være der, i stedet for at gå ud og gøre dumme ting. Et forslag fra mor er, at de spiser sammen om onsdagen og ser film. Det vil Louise gerne prøve af. • Louise vil gerne i gang med at træne igen. Det har før været noget, hun var glad for og hun har en veninde, som måske vil med. • Louise foreslår også, at hun og mor kunne lave ting sammen uden for hjemmet, for eksempel gå i biografen. Konkret vil vi arbejde med: 1. Finde dag til hyggemiddag og biografur. 2. En god plan for, hvordan hashen fortsat reduceres. Vi aftaler at mødes igen før jul for at følge op på planen.

Netværk

Unge liv består som bekendt af en bred vifte af bekendtskaber udover familien. Venner og kærester spiller naturligt en stor rolle for rigtig mange unge. Netværket er både en stor ressource, som vi kan trække på og ofte også til frustration, fordi det kan være svært for den unge at skabe forandringer i sit liv, hvis alle vennerne f.eks. ryger hash. Somme tider arbejder vi med at tegne den unges netværk for at tale om, hvem der er betydningsfulde, hvem der måske skal holdes lidt pause fra, og hvem den unge kunne ønske sig at se mere til. Det kan være en lang og sej proces at skifte ud i sin vennekrede og ikke alle unge, er interesserede i dette. Andre gange inviterer vi i stedet gæster med i samtalerne for at tale om det der er svært, og det som den unge ønsker sig hjælp til. Udgangspunktet er, at de personer den unge ønsker at inddrage, er de rigtige personer at inddrage. Vi ser meget ofte, at kærester og venner får stor betydning for den unges muligheder for at skabe forandring og at det er til stor hjælp at få talt med kæresten eller den bedste ven om, hvordan de bedst støtter en i den svære periode.

Det har stor betydning for de unge at blive set og anerkendt for de forandringer, de foretager. Det hjælper med at fastholde troen på, at det er betydningsfulde skridt at tage. Vi kan som dem, der taler med de unge være med til at facilitere denne proces. Her er et eksempel fra en par-samtale i Helsingung, hvor kæresten til en ung mand, der har skåret ned på hashrygningen, er inviteret med:

CASE: Samtale med Peter og Sille

Behandler: Sille, prøv at fortælle mig, hvad har du lagt mærke til, der er blevet anderledes efter Peter har skåret ned?

Sille: Jeg har lagt mærke til, at han ser bedre ud. Går mere op i sit udseende.

Behandler: Hvordan det?

Sille: Han er begyndt at sætte håret inden vi går ud, og han er ikke så bleg mere. Han er også begyndt at sige mere ja til, at vi kan lave noget sammen.

Behandler: Lave noget sammen?

Sille: Ja, den anden dag sagde han ja til at gå i biffen med mig.

Behandler: Hvordan var det for dig, at han sagde ja?

Sille: Det var dejligt. Så ved jeg, at han ikke er ligeglad med mig.

Behandler: Hvad mere?

Sille: Jeg vil jo gerne lave noget sammen. Og om aftenen – altså nogle gange, så kommer han hurtigere ind til mig i sengen. Altså før sad han og røg og jeg lå og savnede ham.

Behandler: Peter – hvordan er det for dig at høre?

Peter: Det er dejligt. Jeg vidste godt det med biffen, men alligevel dejligt at høre. Det hjælper mig med at synes, at det er vigtigt at skære ned. Jeg vil jo gerne gøre Sille glad. Være en god kæreste.

Jo mere vi formår at få konkrete iagttagelser om forandringen frem i samtalen, desto mere brugbart bliver det for den unge.

Rusmiddelsnak som del af helheden

Så hvordan kan vi så tale med de unge om rusmidlerne som en del af helheden, og samtidig få de unge på banen omkring, hvad rusmidlerne betyder i deres liv?

En metode der virker motiverende og tager hensyn til den unges ambivalens er at tale om fordele og ulemper ved rusmidlerne. Som voksne og professionelle har vi en tendens til at se ulemperne, mens de unge ofte ser fordelene eller i hvert fald ser fordelene tydeligere end os voksne. Vores erfaring er dog, at føler de unge sig lyttet til med hensyn til, hvorfor rusmidlerne betyder noget, så får de også lyst til at dele de

ulemper, de støder ind i, når de har et rusmiddelforbrug. Det er fristende at tænke, at her skal man som professionel fremhæve ulemperne ved rusmiddelforbruget, men faren er at misse den unges perspektiv og dermed stoppe den unges refleksionsproces, fordi de ikke længere føler sig forstået.

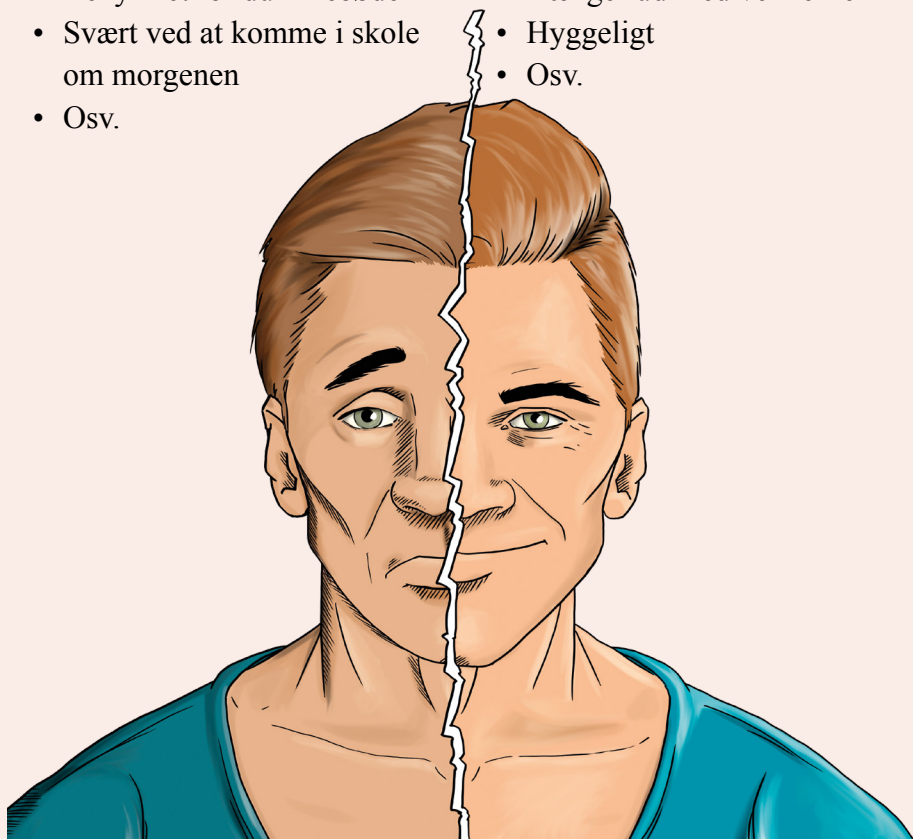
REDSKAB: Fordele/Ulemper ved hash

Ulemper ved hash

- Skændes med mor
- Har ingen penge
- Bekymret for dummebøder
- Svært ved at komme i skole om morgenen
- Osv.

Fordele ved hash

- Slapper af
- Glemmer problemerne
- Hænger ud med vennerne
- Hyggeligt
- Osv.



Redskabet kan anvendes motiverende på flere forskellige måder. F.eks. kan man tale om fordele og ulemper ved at holde pause fra rusmidlerne, fordele og ulemper ved at fortælle mor om rusmidlerne eller lige det dilemma, som den enkelte unge står med.

Samtaler om at skære ned eller holde pause

Det kan ofte være svært eller umuligt for unge at forholde sig til at skulle stoppe med rusmidler resten af livet. ”*Det er som at sige farvel til sin bedste ven og vide, at man aldrig ser ham igen*”, fortalte en ung engang. Resten af livet virker som uendelig lang tid, når man er ung. Rigtig mange unge har dog gjort sig nogle erfaringer med at skære ned på hashen eller stofferne i perioder. En information vi ofte kan få, hvis vi husker at spørge til det.

Vi kan undersøge, hvordan det var for den unge at skære ned, hvad den unge gjorde for at få det til at lykkes og hvilke gevinster og problemer, den unge oplevede. Det kan selvfølgelig også være, at den unge ikke har gjort sig erfaringer med at skære ned endnu. Så har vi mulighed for at tale med dem om, hvordan det ville være at skære lidt ned. Om der eventuelt ville være nogle tidspunkter, hvor det ville være nemmere at undvære en joint eller en pille end andre tidspunkter og hvilken forskel det ville gøre.

CASE: Samtale med Kasper om at skære ned

Kasper: Jeg ryger hele tiden. Jeg ryger hver dag. Fra morgen til aften.

Medarbejder: Ok. Du ryger hver dag. Morgen til aften. Har du egentlig nogle gange prøvet, at du røg mindre end andre gange?

Kasper: Hvad mener du?

Medarbejder: Har du f.eks. nogle gange prøvet at du ikke røg både morgen og aften?

Kasper: Ja selvfølgelig. Jeg har jo selv prøvet at skære ned.

Medarbejder: Du har prøvet at skære ned? Hvordan var det?

Kasper: Fint nok. Det holdt bare ikke.

Medarbejder: Ok. Hvordan gjorde du?

Kasper: Jeg tog ud og trænede med en kammerat om morgenen i stedet for at ryge en pind.

Medarbejder: Ok. Hvordan var det?

Kasper: Det var fedt nok. Jeg fik mere ud af dagen, jo.

Medarbejder: Du fik mere ud af dagen?

Kasper: Ja. Man bliver frisk, når man træner, jo.

En anden måde at tale om rusmidlerne kan være at tale om at holde pauser. Igen kan en brugbar tilgang handle om at undersøge de unges erfaringer med eller lyst til at holde pause. Mange unge har prøvet pauser af kortere eller længere varighed og gjort sig nogle erfaringer med, hvordan det var. Hvad var fordelene og ulemperne og hvordan gjorde de. Andre har ikke de erfaringer, men har nemmere ved at tale om pauser end om stop. Vi har som medarbejdere også mulighed for at undersøge om den unge kunne have lyst til at prøve af, hvordan det ville være at holde en pause.

Generelt kan man sige, at det giver mening at have blik for den retning vores samarbejde med den unge er på vej i og ikke give op, fordi der virker til at være lang vej til det, vi som medarbejdere synes burde være målet. Samtidig fortæller erfaringen os, at reduktion af rusmidler ofte giver lyst til mere reduktion og gør det nemmere at lykkes med hverdagen.

At introducere andre unges erfaringer

Det kan være en stor hjælp at bruge andre unges erfaringer, når vi skal tale med unge om det gode og det svære ved at skære ned og stoppe med rusmidler. Når vi præsenterer de positive effekter og de negative virkninger gennem andre unges levede erfaringer aktiverer vi den unges hukommelse gennem genkendelse frem for genkaldelse, hvilket er en lettere proces. Vi kan f.eks. bruge en formulering som: *Andre unge jeg har talt med fortæller, at de begynder at drømme mere, og bedre kan huske deres aftaler, er det også sådan for dig?* Dette vil oftest være lettere at svare på, end hvis den unge skal genkalde sig en oplevelse gennem et spørgsmål som eksempelvis: *Hvad oplever du er anderledes nu efter du er stoppet?* Desuden er der den vigtige gevinst, at genkendelsen også anerkender, at den unges oplevelse er normal og velkendt af andre, hvilket ofte vil styrke den unges motivation.

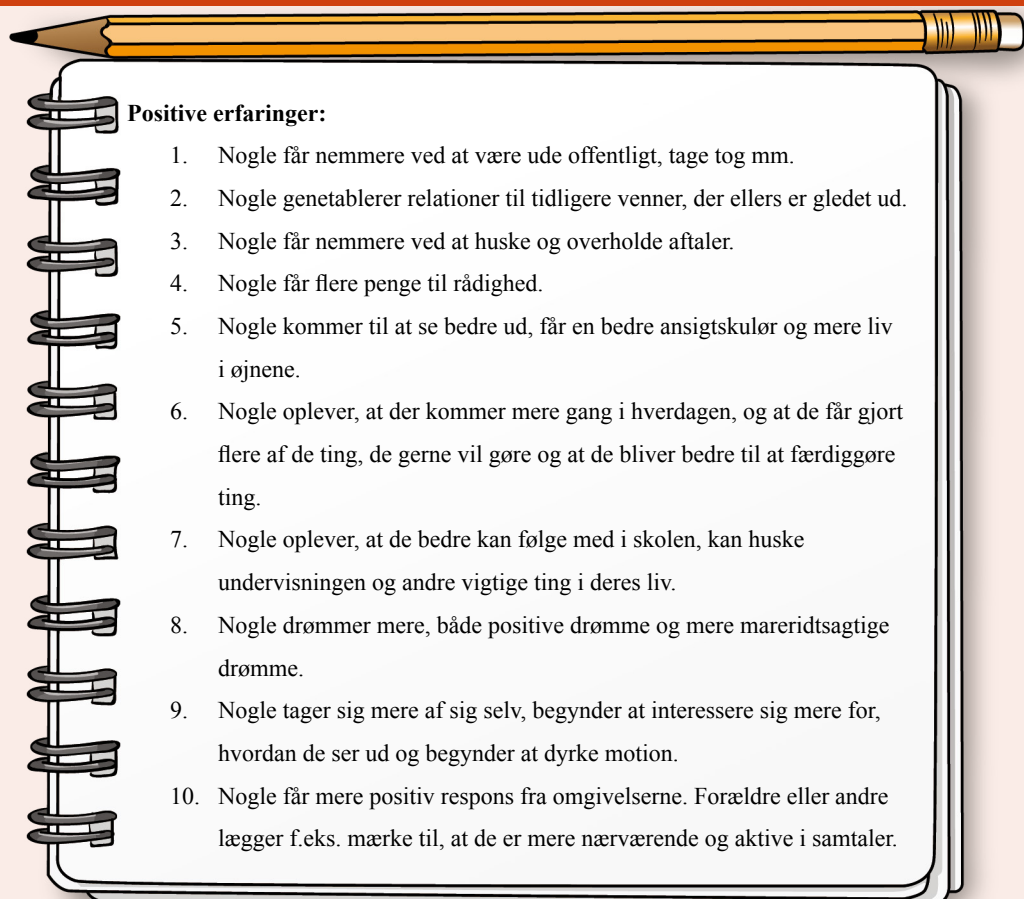
Overraskende mange unge har oplevelsen af at være alene med de problemer de oplever i forbindelse med reduktion eller ophør af hash eller stoffer. Nogle har endda en fornemmelse af at være et menneske, der ikke kan klare sig uden hash eller stoffer, fordi deres erfaringer med forsøg på dette fortæller dem, at mange ting bliver sværere uden rusmidlet. Her kan en viden om at andre har tilsvarende erfaringer og at der inden for nogle uger og måneder, vil være bedring på alle fronter være rigtig vigtig for den unge.

Her er to lister med de mest typiske positive og negative virkninger, som vi i Helsingung hører fra unge, der skærer ned eller stopper med hash og stoffer. Vi håber, erfaringerne kan fungere som inspiration i samtaler med unge.

En vigtig pointe, når vi introducerer andres erfaringer er, at vi respekterer den unges genkendelse eller mangel på genkendelse af

erfaringen. Hvis den unge vi taler med ikke kan genkende f.eks. at det bliver sværere at falde i søvn, så er der ikke nogen grund til at blive hængende i den negative virkning. I stedet kan vi måske spørge til andre virkninger, eller om deres erfaringer er helt anderledes. Problemer og abstinenssymptomer kan være meget forskellige, og vi skal som professionelle passe på med ikke at være med til at forværre et symptom eller problem, der ikke eksisterer i den unges liv i forvejen. Omvendt kan det være meget virkningsfuldt, at den unge får tid til at opdage de positive gevinster, som nogle gange godt kan gemme sig i det svære.

REDSKAB: Lister med positive og negative erfaringer



Positive erfaringer:

1. Nogle får nemmere ved at være ude offentligt, tage tog mm.
2. Nogle genetablerer relationer til tidligere venner, der ellers er gledet ud.
3. Nogle får nemmere ved at huske og overholde aftaler.
4. Nogle får flere penge til rådighed.
5. Nogle kommer til at se bedre ud, får en bedre ansigtskulør og mere liv i øjnene.
6. Nogle oplever, at der kommer mere gang i hverdagen, og at de får gjort flere af de ting, de gerne vil gøre og at de bliver bedre til at færdiggøre ting.
7. Nogle oplever, at de bedre kan følge med i skolen, kan huske undervisningen og andre vigtige ting i deres liv.
8. Nogle drømmer mere, både positive drømme og mere mareridtsagtige drømme.
9. Nogle tager sig mere af sig selv, begynder at interessere sig mere for, hvordan de ser ud og begynder at dyrke motion.
10. Nogle får mere positiv respons fra omgivelserne. Forældre eller andre lægger f.eks. mærke til, at de er mere nærværende og aktive i samtaler.

Negative erfaringer:

1. Nogle bliver opmærksomme på, at de har svigtet en masse mennesker og går derfor rundt med dårlig samvittighed.
2. Nogle oplever, at de har sværere ved at gengive det, de har lært, fordi det, de lærte mens de var påvirkede, er sværere at huske nu, hvor hjernen er i en anden tilstand.
3. Nogle får meget tid tilovers og keder sig.
4. Nogle bliver irritable og opfarende.
5. Nogle oplever, at de problemer de har brugt stofferne til at komme væk fra vender tilbage. Det kan ofte være følelser, der er svære at håndtere som vrede, angst, sorg, aggressioner, tristhed eller dårligt selvværd.
6. Nogle får abstinenser, fordi hjernen nu igen skal vænne sig til at producere signalstofferne, der ikke længere kommer via rusmidlerne. Abstinenserne kan for eksempel være rysteture, svedeture, eller problemer med at sove eller spise.
7. Nogle skal finde nye venner. Mange har en omgangskreds af mennesker, der tager stoffer og synes det er svært at vende tilbage til gamle venner eller at finde nye venner.
8. Nogle oplever, at penge kan være et problem, specielt, hvis de har gæld til dem, de har købt stoffer af.
9. Nogle skal indhente en social og følelsesmæssig udvikling. Mens de har taget stoffer og røget hash, har de måske udviklet sig i et andet tempo end deres omgangskreds.

CASE: Det siger unge om samtaler

Dette produkt er udarbejdet af en ungegruppe i Helsingung, der har en del erfaringer med at sidde i samtaler med offentligt ansatte. Her er de unges bud på go's og no-go's i samtaler med unge om rusmidler.



Unge fra Helsingørskommune om

Samtaler om rusmidler

“

Hav tiltro til, at vi ønsker en fremtid og at vi er velfungerende

Vis tålmodighed

Tag hensyn til det, vi siger

Udvis accept og forståelse

Vis interesse for mennesket bag misbruget i stedet for at fokusere på stofferne

Respekter et nej til medicin

Den offentligt ansatte kan gøre sig fortjent til vores tillid ved at vise åbenhed

Se os i øjnene som et ligeværdigt menneske

Lyt til hvad vi ønsker i fremtiden i stedet for, hvad I ønsker for os

Man må kun sige misbruger, hvis personen selv kalder sig det

Lyt uden at sætte os i bås

”

GO's

“

Tal ned til os (du er bare, du skal bare)

Brug forskelsbehandling (når jeg fortæller, at jeg ryger, skal I tale anderledes til mig)

Mød os med fordomme

Kald os bare misbrugere

Se ned på os

Leg psykolog (når I tror, I ved, hvad problemet er)

Skub os ud I noget, I tror, er godt for os

Hold fast i, at I kender problemet eller løsningen uden vores samtykke

Glem tavshedspligten

”

NO
GO's



Vi har her samlet en række af de lovgivningsmæssige rammer og juridiske spørgsmål, som det kan være godt at kende til, når man arbejder med unge og rusmidler:

Lovgivning i forhold til rusmidler

- Cigaretter skal du være over 16 år for at købe.
- Alkohol er et lovligt rusmiddel. Unge der er fyldt 16 kan købe øl og tilsvarende alkoholholdige produkter.
- For at købe stærk spiritus over 20%, skal du være 18 år.
- Det er ikke lovligt at indtage alkohol på restauranter, hvis du er under 18 år – heller ikke selvom du er i følgeskab med voksne
- Det er ikke lovligt at udskænke alkohol til unge under 18 år på diskoteker og lignende.
- Alle andre rusmidler er ulovlige at besidde, indtage, eje, sælge og der er forskelle strafferetlige konsekvenser lige fra bøder til langvarigt fængsel.

Lovgivning i forhold til sociale aspekter

- Kommuner er forpligtiget til at yde anonym rådgivning til unge under 18 år, herunder også rådgivning i forhold til rusmiddelproblemer. (I Helsingør kommune kan anonym rådgivning pt. foregå i regi af Børnerådgivningen, SSP og angående rusmiddelproblemer i Helsingør).
- I Helsingør er den anonyme rådgivning en del af den helhedsorienterede indsats, som er implementeret med model U-turn. Socialstyrelsen har her afgjort, at der kan ydes op til 5 anonyme rådgivende samtaler, uden at det kræver samtykke fra forældre.

- Hvis der skal iværksættes behandling eller andre foranstaltninger for en ung under 18 år, kræver det et skriftligt samtykke fra forældremyndighedsindehavere.

Underretningspligten

Som fagperson og offentlig ansat har du en skærpet underretningspligt, som træder i kraft, hvis du får kendskab til bekymrende forhold vedrørende et barn eller en ung (under 18 år). Det betyder i praksis, at du skal reagere, hvis du får kendskab til, at et barn eller en ung har behov for særlig støtte.

Helsingør Kommune anbefaler at du sender din underretning til Familierådgivningen. På Kilden kan du finde blanketter og mere information omkring underretninger (Se nyttige links).

Når du har sendt underretningen, skal du som anmelder orienteres om, hvorvidt der er iværksat undersøgelse eller foranstaltning, og du vil modtage en kvittering for modtagelsen af din underretning. Du kan som anmelder blive orienteret om typen af foranstaltning og varighed, jf. § 155b, stk. 2 og 3, men har ikke krav på dette. En underretning kan medføre at familierådgivningen iværksætter en § 50 undersøgelse.

Du kan læse mere om den særlige underretningspligt hos Ankestyrelsen (Se nyttige links).

FAQ

- Er det nok at sige det til min leder? Nej, underretningspligten er din pligt som offentlig ansat/fagperson. Det er ikke nok at informere din leder eller andre i organisationen. Du er altså forpligtet til at reagere, hvis du bliver bekymret. Det er dog altid en god ide at drøfte

bekymringen med din leder og kolleger.

- Hvad hvis jeg hører noget, når jeg ikke er på arbejde? Den skærpede underretningspligt gælder alene i udførsel af dit erhverv som fagperson. Kendskab du har fået som privatperson er omfattet af den almindelige underretningspligt som borger, og kan ikke indgå i en underretning i forbindelse med udførsel af dit erhverv.
- Hvad med min tavshedspligt? Som offentligt ansat og fagperson er du underlagt tavshedspligt, hvilket betyder, at du ikke må videregive personfølsomme oplysninger vedrørende de borgere, du betjener. Afhængigt af din faglighed kan du være underlagt tavshedspligt jf. straffeloven og/eller sundhedslovens bestemmelser. I tilfælde hvor du får kendskab til bekymrende forhold vedrørende et barn eller en ung under 18 år, ophæves din tavshedspligt af den skærpede underretningspligt.
- Skal jeg anmelde kriminalitet? Nej, i udgangspunktet er du ikke forpligtet til at anmelde kriminelle forhold, der er begået. Du har dog pligt til at forebygge forbrydelser, som må vurderes at være til fare for andre eller af betydelig samfundsmæssig værdi. (Jf. straffeloven. § 141).
- Skal jeg underrette, hvis en ung under 18 år ryger hash? Som enkeltstående forhold er hashrygning eller andet rusmiddelindtag ikke nødvendigvis grundlag for en underretning, men kan i nogle tilfælde være det. Rusmiddelforbrug bør altid indgå som et bekymrende forhold i den samlede vurdering, der ligger til grund for en underretning. For at lave en kvalificeret vurdering anbefales det at bruge Helsingør Kommunes digitale værktøj: børnelinealen. Læs eventuelt guide: *bliv klogere på underretning*’ (Se nyttige links).

- Har jeg pligt til at inddrage forældre, hvis jeg får kendskab til deres barn ryger hash? Dette vil afhænge af din arbejdsmæssige funktion samt de aftaler og rammer din arbejdsplads har. Hvis du for eksempel er socialarbejder, og arbejder med den unge i skoleregion, skal der foreligge samtykke fra forældremyndighedsindehavere. Det betyder ikke, at du skal videregive alle oplysninger fra den unge til forældrene, men at du har samtykke til at arbejde med den unge. Det at have et fortroligt rum med den unge, kan her være en væsentlig faktor i det arbejde. Sørg for at afklare med den unge og forældre, hvordan I sikrer at alle parter er fortrolige med hvilke oplysninger, der videregives.
- Hvor hurtigt skal jeg underrette? Du skal underrette, når du har kendskab til bekymrende forhold. Der er i loven ikke nærmere angivelser af, hvor hurtigt en underretning skal ske, men der lægges vægt på, at man har pligt til at underrette, når man har fået kendskab.
- Hvem skal have underretningen? Du skal sende din underretning til de sociale myndigheder i den kommune hvor det pågældende barn/unge har bopæl.

God praksis

- Inddrag andre og drøft sagen. Tal med ledelsen, drøft sagen på faglige møder, tag det op i supervision.
- Konsulter ankestyrelsen i forhold til regler og praksis.
- Ved yderligere tvivl søg juridisk bistand i kommunen.

I Helsingør Kommune yder Team Jura juridisk rådgivning.

Kontakt

Birgitte Krohn Madsen

bma40@helsingor.dk

Politisk Service

49283380 / 25313380

Eller

Jeppe Buhl Rasmussen

Jra11@helsingor.dk

Politisk Service

49282060 / 25312060



VIDEN OM: Rusmidler i hjernen

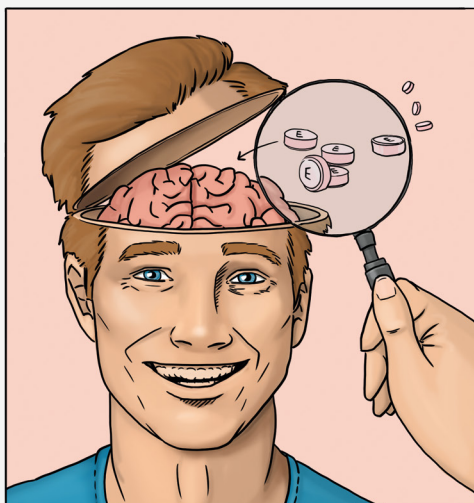
Alle rusmidler virker i hjernen og efterligner de signalstoffer vi har i hjernen i forvejen – hvis det stof du indtager ikke ligner noget der er i hjernen i forvejen, så virker det ikke.

Hjernens opgave er blandt mange ting, at sørge for, at du er i balance rent psykisk. Det vil sige hjernen producerer nogle signalstoffer, som bevirker at vi ikke hele tiden er ved at dø af grin og på den anden side ikke er så deprimerede, at vi er ved at tage livet af os selv.

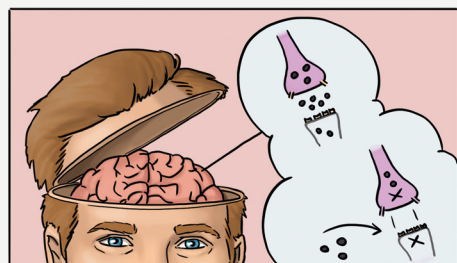
Lad os bruge et billede for at illustrere, hvordan hjernen har det med stofferne.



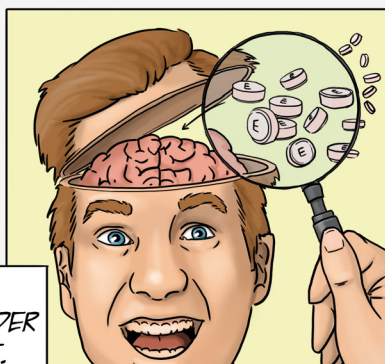
HJERNEN FORSØGER ALTID AT TILFREDSSTILLE BEHOVET FOR AT VÆRE I LIGEVEGT.



DU BEGYNDER AT TAGE NOGLE STOFFER, DER GØR, AT DU BLIVER GLAD OG GLEMMER DINE PROBLEMER.



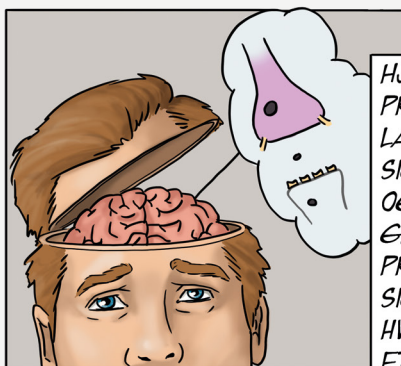
HJERNEN TÆNKER NU, AT DEN IKKE SELV BEHØVER AT SENDE DE SIGNALSTOFFER, DER SKAL TIL FOR AT HJERNEN ER I LIGEVEGT.



DU TAGER FLERE STOFFER FOR AT BLIVE VED MED AT FØLE DIG GLAD OG GLEMMER DINE PROBLEMER.



DU HOLDER PAUSE MED AT TAGE STOFFERNE ELLER DU KAN IKKE FÅ DEM LÆNGERE.



HJERNEN PRODUCERER IKKE LÆNGERE SIGNALSTOFFERNE, OG SKAL NU TIL AT GENETABLERE PRODUKTIONEN AF SIGNALSTOFFERNE, HVILKET KAN TAGE ET STYKKE TID. I DENNE TID FØLER DU DIG NEDTRYKT.



Retter vi nu blikket ud af hovedet og kigger på de mange forskellige areaner, hvor livet leves, kan vi få et mere samlet overblik over, hvilke faktorer der spiller ind på rusmidlers virkning.

Rusmidler indtages i mange forskellige situationer og indgår på forskellige måder i vores personlige og sociale liv. De kemiske processer i hjernen og den opnåede virkning af et rusmiddel, sker altid i samspil med den situation, det indtages i, de kulturelle rammer det foregår i og den sindsstemning, som personen er i.

Vi kan for eksempel genkende det ved, at alkohol kan have vidt forskellige virkninger alt efter om det indtages til en fed koncert eller om det er gravøl til en begravelse.

Faktisk har man ved flere lejligheder kunne vise, at folk blev voldsomt berusede, og sågar fik tømmermænd, efter en vild fest, hvor de troede, at de drak øl med alkohol i. Dette på trods af, at det øl de fik serveret var alkoholfrit.

På den måde kan vi sige, at situationer, stemninger og sindstilstand i høj grad med til at bestemme, hvordan et rusmiddel virker.





VIDEN OM: Nyttige links

Vi har samlet en række nyttige links til dig, der arbejder med unge.

www.helsingung.nu

Helsingungs hjemmeside primært lavet til unge. Her kan man læse om Helsingungs tilbud, se hvem der arbejder i Helsingung og downloade vores apps hashtrack og alcotrack. Mange professionelle er glade for at kigge på siden sammen med de unge, da den kan være et fælles tredje i arbejdet med at motivere unge til at skabe forandring.

www.helsingung.nu/til_professionelle/rusmiddelpolitik

Underside på Helsingungs hjemmeside med input, inspiration og anbefalinger til at udvikle rusmiddelpolitik på arbejdspladsen.

www.netstof.dk

Flere kommuners online rådgivning og dialogværktøj til unge om alkohol, hash og andre stoffer. Debatforum, vidensbank og online rådgivning via chat med professionelle rusmiddelkonsulenter, psykologer og læger. Her kan du også finde din kommunes tilbud om hjælp, hvis en ung har rusmiddelproblemer.

www.ssp.helsingor.dk

SSP i Helsingørs hjemmeside til unge, forældre og fagpersoner. Her kan du bl.a. finde information om SSP's anonyme ungerådgivning og om kommunens tilskud til fritidsaktiviteter, fritidspasset.

www.børnetelefonen.dk

Under overskriften - sur eller mobbet, glad eller droppet - tilbyder børnetelefonen brevkasse, sms, chat og telefon. Børns Vilkår er ansvarlige for Børnetelefonen, der primært drives af frivillige. Gode råd, børn der hjælper børn og ikke mindst en åben nattelinje er blandt

tilbuddene på siden.

www.børnsvilkår.dk

Forældretelefon, fagtelefon og skoletjeneste er blandt Børns Vilkårs tilbud på deres hjemme-side, hvor du også kan finde gode råd og fortællinger til professionelle og forældre om at håndtere mobning, skilsmitter og meget mere.

www.tuba.dk

TUBA tilbyder anonym og gratis terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. På deres hjemmeside kan du finde chat, brevkasse og ung til ung. Og så kan du læse mere om Tubas tilbud forskellige steder i landet.

www.headspace.dk

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år etableret af Det Sociale Netværk. På headspaces hjemmeside kan du finde det headspace, der er nærmest dig eller chatte online på hverdage mellem 12-18. Forældre kan også bruge hjemmesiden til at finde hjælpetilbud til dem.

www.bornungeogsorg.dk

Video, brevkasse, chat, telefonlinje og debatforum er blandt de tilbud børn, unge og sorg tilbyder på deres hjemmeside. Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

www.jellinek.nl/brain/index.html

Se en let tilgængelig film om, hvordan stoffer virker i hjernen. Drugs and the brain.

www.denmotiverendesamtale.dk

Artikler, redskaber, videoer og bøger om metoden Den motiverende samtale. Her kan du også bestille kurser. En god introduktion til tankerne bag Den motiverende samtale.

CFR – Center for rusmiddelforskning

Helsingør kommune har ca. 7300 unge mellem 15-24 år (2012 tal).

CFR estimerer at procentdelen af unge rusmiddelbrugere udgør hhv. 8,6 % med et direkte interventionskrævende misbrug og 17,3 % med et problematisk rusmiddelforbrug.

Hvis du gerne vil vide mere om underretninger så besøg disse sider:

www.ankestyrelsen.dk

www.bornogunge.dk

Hvis du arbejder i Helsingør Kommune og gerne vil underrette, så besøg denne side: <https://kilden.helsingor.dk> under Centre vælg BUF

Relevant faglig information

U-turn-modellen:

En helhedsorienteret tilgang til ungearbejde.

<https://uturn.kk.dk/nyheder/model-u-turn-hitter-i-provinsen>

Socialstyrelsen og nationale retningslinjer:

<http://socialstyrelsen.dk/udgivelser/>

retningslinjer-for-den-sociale-stofmisbrugsbehandling

I sin forebyggelsespakke vedr. rusmidler fra 2013 peger Socialstyrelsen på at betegnelsen 'misbruger' kan skabe barrierer i forhold til at hjælpe unge stofbrugere (forebyggelsespakke rusmidler s. 7).

Familiedialog:

Digitalt værktøj, der understøtter LØFT tilgangen i familie og sagsarbejde. Det er udviklet af Helsingør Kommune, find det på: <https://kilden.helsingor.dk>.

- Turnell, A. and Edwards, S. (1999) Signs of Safety. A Solution and Safety Oriented Approach to Child Protection Casework. W.W. Norton & Company, New York.
- De Jong, P. og Kim Berg (2006) Løsningsfokuserede samtaler. København, Hans Reitzels Forlag.
- Madsen, W. C. (2011). Collaborative helping maps: A tool to guide thinking and action in family-centered services. Family Process, 50, 529–543.
- Se også: www.family-centered-services.org

FORBEREDELSE TIL SAMTALEN

- Hvad er formålet med samtalen og hvilke rammer arbejder du inden for? Er det en samtale hvor der er sanktioner, en samtale hvor der er mistanke eller en samtale, hvor der er mulighed for at skabe et samarbejde om at skabe forandring for den unge?
- Forbered dig ved at kende de regler, rammer og evt. rusmiddelpolitik du arbejder inden for
- Overvej hvad regler og rammer betyder for, hvordan du kan være til hjælp og om der eventuelt skal andre på banen
- Overvej hvad det koster for den unge at sige sandheden
- Forbered dig på hvordan du vil gribe samtalen an. Vil du f.eks. undersøge bekymringer, håb, ressourser og næste skridt eller snakke fordele/ulemper?
- Overvej hvor samtalen skal foregå og hvor lang tid du skal sætte af
- Overvej hvordan du kan sikre dig, at den unge føler sig hørt i samtalen og i jeres videre forløb
- Forbered hvordan du gerne vil runde samtalen af. Vil du lægge op til en ny samtale? Inddragelse af andre? Samtykke til at gå videre? Hvis samtalen indgår som led i en række samtaler, hvordan skal I så arbejde videre med de emner, der er relevante for den unge.

”Den tillid du gav mig, betød rigtig meget, fordi andre ikke viste mig tillid, og det gjorde det lettere for mig at få tillid til dig. Jeg oplevede, at jeg kunne fortælle dig ting, og at det blev behandlet ordenligt.”

Camillas brev til hendes kontaktperson

”Samtaleguiden er rigtig godt skrevet. Den er meget brugbar i min hverdag, hvor jeg vejleder unge. F.eks. når den berører, hvad det kan betyde, når unge svarer ”det ved jeg ikke” og når den lærer os professionelle, at vi skal huske, at hashen og stofferne kan føles som den unges bedste ven.”

Charlotte, UU-vejleder, UU Øresund

”Masse af gode redskaber lige til at tage i brug. Afsnittet om hvad ordet misbrug gør ved de unge rammer plet. Vi øver os hver dag i at tale med de unge på en anden måde. Det virker.”

Pernille, Jobkonsulent Team Unge, Jobcenter Helsingør



HELSINGØR.NU

