



**METODECENTRET**  
Center for Innovation & Metodeudvikling

# Rusmidler og skadevirkning

**Koncept for gruppeforløb  
til borgere med udviklings-  
hæmning og rusmiddelproblemer**



**Metodebeskrivelse**

**Rusmidler og skadevirkning. Koncept for gruppeforløb til borgere med udviklingshæmning og rusmiddelproblemer.**

Metodecentret  
Olof Palmes Allé 19  
8200 Aarhus N

Udgivet januar 2022

Forfatter: Helle Høgh

Kontakt: [Helle@metodecentret.dk](mailto:Helle@metodecentret.dk)

Download på [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk)

Der kan frit citeres fra konceptet, korrekt angivelse er:

Høgh, Helle 2022. Rusmidler og skadevirkning. Koncept for gruppeforløb til borgere med udviklingshæmning og rusmiddelproblemer. Metodecentret, Aarhus.

Konceptet er udviklet i samarbejde med Rusmiddelcenter Viborg, Voksenhandicapområdet i Viborg Kommune, Specialområde Udviklingshæmning og ADHD, Region Midtjylland

# Indhold

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>5</b>
1.1 Læsevejledning.....	5
<b>2. Hvorfor gruppeforløb for voksne mennesker med udviklingshæmning? .....</b>	<b>6</b>
2.1 Formålet med koncept for gruppeforløb om rusmidler og skadevirkning .....	7
2.2 Temaer i gruppeforløbet.....	7
2.3 Sammensætning af en gruppe.....	8
<b>3. Tværfaglig facilitering af gruppeforløbet .....</b>	<b>9</b>
3.1 Facilitators rolle.....	9
3.2 Motivationsarbejde.....	10
<b>4. Rammesætning og tilrettelæggelse af gruppeforløbet.....</b>	<b>12</b>
4.1 Visitation til et gruppeforløb og organisatorisk samarbejde på tværs .....	12
4.2 Praktisk gennemførelse.....	13
4.3 Fælles aftaler i gruppen .....	16
4.4 Diplom.....	16
4.5 Det fysiske rum .....	16
4.6 Redskaber i gruppeforløbet .....	17
4.7 Oplysning om gruppeforløbet.....	18
4.8 Oplysninger om gruppeforløbet til deltagernes kontaktpersoner .....	18
4.9 Opfølgning efter gruppeforløbets afslutning.....	18
<b>5. Gruppemøde 1 - VELKOMMEN .....</b>	<b>19</b>
5.1 Formål.....	19
5.2 Vejledning til facilitator:.....	19
5.4 Facilitators selvevaluering og refleksion .....	23
5.5 Redskaber i gruppemøde 1 .....	23
<b>6. Gruppemøde 2 – ALKOHOL OG STOFFER .....</b>	<b>23</b>
6.1 Formål.....	23
6.2 Vejledning til facilitator.....	23
6.3 Struktur for gruppemøde 2.....	24
6.4 Facilitators selvevaluering og refleksion.....	27
6.5 Redskaber til gruppemøde 2.....	27
<b>7. Gruppemøde 3 – ABSTINENSER OG TRANG .....</b>	<b>27</b>
7.1 Formål.....	27
7.2 Vejledning til facilitator.....	28
7.3 Struktur for gruppemøde 3.....	28
7.4 Facilitators selvevaluering og refleksion.....	32
7.5 Redskaber til gruppemøde 3.....	32

<b>8. Gruppemøde 4 - FORANDRING .....</b>	<b>32</b>
8.1 Formål.....	32
8.2 Vejledning til facilitator.....	33
8.3 Struktur for gruppemøde 4.....	34
8.4 Facilitators selvevaluering og refleksion.....	36
8.5 Redskaber til gruppemøde 4.....	36
<b>9. Gruppemøde 5 – HOLD FAST.....</b>	<b>36</b>
9.1 Formål.....	36
9.2 Vejledning til facilitator.....	37
9.3 Struktur for gruppemøde 5.....	37
9.4 Facilitators selvevaluering og refleksion.....	40
9.5 Redskaber til gruppemøde 5.....	40
<b>10. Gruppemøde 6 - AFSLUTNING.....</b>	<b>40</b>
10.1 Formål.....	40
10.2 Vejledning til facilitator.....	40
10.4 Facilitators selvevaluering og refleksion.....	43
10.5 Redskaber til gruppemøde 6.....	43
<b>Noter .....</b>	<b>44</b>
<b>Referencer.....</b>	<b>44</b>

# 1. Introduktion

Metodecentret har, sammen med Viborg Kommunes voksenhandicapområde, Rusmiddelcenter Viborg og Specialområde Udviklingshæmning og ADHD i Region Midtjylland, udarbejdet dette koncept for gruppeforløb om rusmidler og skadevirkning. Gruppeforløbet er en særlig indsats, der er udviklet til borgere med udviklingshæmning og lignende kognitive vanskeligheder, der har et rusmiddelproblem.

Gruppeforløbet er udviklet til at kunne anvendes på tværs af det socialpædagogiske og rusmiddelbehandlingsmæssige arbejdsfelt. Det kan anvendes som enten et behandlingstilbud i rusmiddelcentre eller et forebyggende gruppebaseret tilbud på det sociale område.

Konceptet er udarbejdet af en tværfaglig arbejdsgruppe sammensat af Louise Gade (rusmiddelbehandler), Henriette Bjerregaard, Elise Morre, Sudanthi Overgaard (socialpædagoger), Anemone Borghus (psykolog) og Helle Høgh (antropolog). Konceptet er, som en del af udviklingsprocessen, blevet testet og afprøvet sammen med borgere i målgruppen i henholdsvis kommunal bostøtte (§85) og regionalt botilbud (§107/108). I alt 12 borgere har deltaget i test og afprøvning, og deres tilbagemeldinger har bidraget til at kvalificere konceptet. Nogle af redskaberne er udviklet sammen med Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF).

Konceptets indsats består af i alt seks gruppemøder. Gruppemøderne varer mellem 2-3 timer og afsluttes altid med fællesspisning. Her inviteres deltagerne til uformelt samvær og et simpelt måltid som en motiverende faktor for at gennemføre gruppemøderne og stimulere fremmøde. Hvert gruppemøde faciliteres af to til tre fagpersoner med henholdsvis en socialfaglig og behandlingsfaglig baggrund.

Beskrivelsen af gruppekonceptet er anvendelsesorienteret og skal anvendes som en guide til at tilrettelægge og gennemføre et gruppeforløb.

Der er foretaget forskellige former for research, der danner baggrund for udvikling af gruppeforløbet:

- Der er foretaget en screening af litteratur omkring gruppeforløb for voksne med udviklingshæmning med et rusmiddelproblem i flere forskningsdatabaser (1). Der er meget få fund, som beskriver indhold, form og effekt. Der er anført kildehenvisninger de steder, hvor konceptet bygger på inspiration fra studierne, men generelt er det et område, der forskningsmæssigt er underbelyst.
- Der er foretaget seks interviews med fagpersoner fra begge fagområder, der har praksiserfaringer med gruppeforløb, hvor der ikke forelægger skriftlige afrapporteringer eller dokumentation.
- Der er flere redskaber, der anvendes i gruppeforløbet, som er udviklet i et samskabelsesprojekt med Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF). Materialet kan downloades fra [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk).

## 1.1 Læsevejledning

Konceptet består dels af en generel introduktion til gruppekonceptet, og dels af en konkret beskrivelse af hver af de seks gruppemøder. Konceptbeskrivelsen skal læses og anvendes af facilitatorerne til planlægning og gennemførelse af et gruppeforløb i kombination med de øvrige materialer, der er udviklet.

Der er udarbejdet en logbog til facilitatorer, som anvendes til dokumentation af de konkrete gruppemøder. Der er også udarbejdet en logbog til deltagerne, hvor der til hvert gruppemøde er en hjemmeopgave, de skal arbejde med mellem gruppemøderne. Der er udarbejdet en informationsfolder til deltagerens støtte- og kontaktpersoner omkring gruppeforløbet, hvor deres støtte til deltageren er forklaret. Alle materialer findes på Metodecentrets hjemmeside [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk).

Samlet oversigt over materialer der er udviklet til konceptet for gruppeforløb:

- Rusmidler og skadevirkning. Koncept for gruppeforløb til borgere med udviklingshæmning og rusmiddelproblemer.
- Logbog til facilitatorer
- Logbog til deltagere
- Redskabshæfte
- Informationsfolder til deltagerens støttepersoner
- Informationsfolder til borgere om gruppeforløb
- Rusmidler og skadevirkning – kort fortalt om gruppekonceptet.

Borgeren kaldes i konceptet for deltager. Målgruppen er deltagere med en diagnosticeret udviklingshæmning og deltagere, der skønnes at have lignende kognitive udfordringer, men ikke er udredt diagnostisk.

Der anvendes forskellige termer omkring rusmiddelproblemer fx. forbrug, overforbrug og misbrug. Facilitator er de fagpersoner, der står for at lede, strukturere og gennemføre et gruppeforløb. Konceptet skal faciliteres af erfarne medarbejdere fra hvert fagområde.

## 2. Hvorfor gruppeforløb for voksne mennesker med udviklingshæmning?

Gruppeforløb for voksne med udviklingshæmning med et rusmiddelproblem tilbydes og praktiseres i meget begrænset omfang i en dansk sammenhæng. Der hersker en udbredt opfattelse af, at personer med udviklingshæmning ikke vil profitere af at deltage i et gruppeforløb som en del af rusmiddelbehandlingen. Der findes meget lidt forskning på området, hvorfor antagelsen ikke er blevet udfordret nævneværdigt.

I Metodecentrets litteraturscreening er der dog fundet enkelte studier, der har undersøgt netop gruppeforløb målrettet deltagere med et rusmiddelproblem og udviklingshæmning (1). Her fremhæves det, at gruppeforløb med et psykoedukativt formål er særligt gavnlige for deltagere i målgruppen (Lindsay et al., 2014). Mange borgere med udviklingshæmning har aldrig fået den generelle information om rusmidler, som de fleste andre har modtaget gennem diverse forebyggelsesindsatser fx i folkeskoler og andre uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladser osv. Målgruppen mangler ofte viden om generelle temaer som gode alkoholvaner, virkning, bivirkning og skadevirkninger af alkohol og stoffer, samt risikoen for afhængighed og misbrug. Desuden kan personer i målgruppen mangle viden om, hvor og hvordan de vil kunne hjælpes med deres problem.

I gruppeforløbet vil der, ud over konkret viden og dialog om rusmidler, også blive arbejdet pædagogisk med deltagerens udvikling og motivation. Forskellige forskningsstudier peger på, at gruppeformatet er særligt gavnlige for deltagere i målgruppen i forhold til at udvikle læring om sig selv, sætte nye udviklingsmål, skabe øget selvtillid, selvværd og selvbestem-

melse (Lindsay et al., 2014, Clarke et al., 2015). De positive effekter, ved at være i en gruppe, er at reducere stigma om at have en udviklingshæmning gennem det samspil, der opstår i gruppen af ligestillede deltagere. Gennem gruppeforløbet får deltagerne mulighed for at udvikle interpersonelle relationer, danne meninger, udforske roller og arbejde med deres identitet, selvtillid og resiliens (Lindsay et al., 2014, Reddy, 2015, Clarke et al., 2015). Gruppen kan være med til at øge deltagernes samhørighedsfølelse til andre mennesker positivt. Dette aspekt er vigtigt i behandlingen, hvis rusmidlernes funktion fx er at øge deltagerens selvtillid til at kunne begå sig i sociale sammenhænge eller mindske ensomhedsfølelse.

De redskaber, der foreslås anvendt i gruppeforløbet, skal stimulere dialog og motivation blandt deltagerne. Der arbejdes især med social spejling og genkendelse i gruppen med det formål at skabe et gruppertilhørsforhold og et trygt rum, hvor man tør dele sine erfaringer. Gruppen skal fungere som et øverum, hvor deltagerne trygt kan udtrykke og dele emotionelle oplevelser, erfaringer og drømme, hvilket kan bidrage til nye måder at tale og tænke på (Razza & Tomasulo, 2005). Det skal lede frem mod arbejdet med deltagerens forbrugsadfærd og de bagvedliggende temaer, som motiverer til at anvende rusmidler samt mulige strategier til at ændre disse.

## 2.1 Formålet med koncept for gruppeforløb om rusmidler og skadevirkning

Formålet med gruppeforløbsindsatsen er dels at øge deltagernes viden og bevidsthed omkring rusmidler og skadevirkning gennem psykoedukative elementer. Dels at motivere deltagerne til at ændre deres rusmiddelforbrug i en positiv og forebyggende retning, eller evt. helt at ophøre deres forbrug.

Målet er, at deltagerne ved gruppeforløbets afslutning:

- Har formuleret individuelle behandlingsmål eller mål for adfærdsændring.
- Har fået forøget viden om rusmidler og deres skadevirkning.
- Er motiveret for at skabe forandring i deres forbrugsadfærd.
- Har fået indsigt i, hvordan de selv positivt kan bidrage til at skabe forandring, og hvilke mestringsstrategier de kan benytte.
- At deltagerne ved, hvor de kan få hjælp, og hvem der kan støtte dem i deres adfærdsændring.

## 2.2 Temaer i gruppeforløbet

Konceptet omfatter seks gruppemøder, der har forskellige temaer, som deltagerne skal omkring:

- Rusmidler og skadevirkning
- Abstinenser og trang
- Forandringer i hverdagslivet
- Mestring og nødplaner
- Netværk og støtte

Der kan forventes nogen variation i grupperne, og derfor kan der være behov for at tilpasse indholdet i det enkelte gruppemøde, fx i forhold til hvilke rusmidler der skal fokuseres på. Det anbefales kun at omtale de rusmidler, som deltagerne kender og benytter, i gruppeforløbet. Samtidig vil der være en række faste elementer og redskaber, der kan

anvendes til at fremme dialogen og den sociale spejling i gruppen. Redskaberne er samlet i Konceptets redskabshæfte, der kan downloades fra [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk).

### 2.2.1 Logbog til deltagere med hjemmeopgaver

Hver deltager får udleveret en logbog, som er meget visuel i sin udformning. Her fremgår hvert mødes tema, så deltagerne er forberedt på, hvad der skal tales om. I logbogen er der, til hver gang, en hjemmeopgave, som de skal arbejde med i tiden mellem møderne. Deltagerne skal opfordres til at inddrage deres støtte- og kontaktpersoner i arbejdet med hjemmeopgaverne for at fremme dialogen om rusmidler uden for gruppen. Facilitatorerne har til opgave at informere deltagernes støttepersoner om gruppeforløbet. Der er udarbejdet en informationsfolder, som kan udleveres til faglige støttepersoner. Det kan også være en idé, at medarbejderne præsenteres for gruppeforløbets indhold på et personalemøde.

## 2.3 Sammensætning af en gruppe

Deltagere skal have en IQ på 70 eller derunder og dermed, i en faglig forståelse, have en udviklingshæmning. Ved manglende fyldestgørende udredning af en potentiel deltager, kan der tilbydes en plads i gruppen, hvis fagpersonerne skønner, at funktionsniveauet svarer til konceptets målgruppe.

Der skal derfor være særlig opmærksomhed på, at deltagernes kommunikative evner og sociale kompetencer er udfordret. Deltagerne kan også være meget behovs- og impulsstyret, hvilket kan påvirke gruppedynamikken.

Både forskning og danske erfaringer peger på flere vigtige elementer, når man skal sammensætte en gruppe af personer med udviklingshæmning:

- 1) Sammensæt deltagerne ud fra et bredt IQ-spektrum, hvor de fleste ligger i midten med en mild udviklingshæmning (IQ 50-70), mens der også kan være et par deltagere i ydergrænserne (Razza & Tomasulo, 2005).
- 2) Medtag ikke deltagere, der har paranoide eller sociopatiske træk. De vil typisk få mere ud af individuel behandling og kan ødelægge gruppedynamikken (Razza & Tomasulo, 2005).
- 3) Der bør gøres overvejelser om aldersspredning i gruppesammensætningen. Der findes god erfaring med et bredt aldersspænd, hvor der kan deles erfaringer på tværs af alder, og deltagerne kan spejle sig i hinandens tidshistorik. Der findes også gode erfaringer med grupper, der er alderssvarende, fx unge. Dét at være i gruppe med andre, der ligner en selv, kan virke tryghedsskabende.
- 4) Der bør ikke indeles efter om deltagerne har et alkohol- eller stofmisbrug, da der vil være fokus på forskellige rusmidler og deltagernes konkrete forbrugsadfærd i gruppeforløbet.
- 5) Der skal ikke indeles efter køn. Både mænd og kvinder vil kunne profitere af gruppeforløbet. Der vil dog oftest være en overvægt af mænd i målgruppen, der har et rusmiddelproblem.
- 6) Det kan overvejes om deltagere, der bor i egen bolig eller bor på et bosted med døgnstøtte, skal indgå i samme gruppeforløb, eller de skal deles op. Der gives ikke entydige anbefalinger, om hvorvidt opdelt eller blandede bo- og støtteforhold er bedst.



7) Det anbefales, at der deltager 6-8 personer i et gruppeforløb.

### **3. Tværfaglig facilitering af gruppeforløbet**

Der er, i en dansk sammenhæng, sparsom viden om eksperimentelle forsøg på at lave tværfaglige gruppeforløb for deltagere med udviklingshæmning, der har et rusmiddelproblem (2). Ofte mangler indsatserne at blive beskrevet og effekterne at blive dokumenteret og evalueret. Der mangler generelt et koncept for, hvordan gode gruppeforløb kan tilrettelægges, gennemføres og dokumenteres som enten et behandlingstilbud eller en social indsats. Det forsøger dette koncept at give et bud på.

Konceptet bygger på tværfaglig viden fra både rusmiddelbehandlings- og socialområdet. Begge faggrupper har en særlig viden på området, som er vigtig at få bragt i spil i gruppeforløbet.

Rusmiddelbehandlere har vigtig viden omkring rusmidler og de problematikker, der følger med et problematisk forbrug af rusmidler. Men de mangler ofte viden omkring personer med udviklingshæmning, og hvilke særlige opmærksomhedspunkter der må medtages i en behandlingsindsats, så den er målrettet deres behov. Her kan de socialfaglige medarbejdere bidrage med vigtige input i forhold til formidling, tilrettelæggelse og facilitering af et gruppeforløb. Men det socialfaglige personale vil oftest ikke have et indgående kendskab til rusmidler og deres skadevirkning. Derfor er begge grupper vigtige at inddrage i den behandlingsmæssige indsats og det understøttende pædagogiske arbejde.

En del rapporter og litteratur peger på, at netop tværfaglighed er et af kardinalpunkterne for at hjælpe rusmiddelproblemer blandt personer med udviklingshæmning effektivt (Gruber og Andersen, 2006, Day et al., 2005). Dét at arbejde "side om side" bidrager til brobygning mellem fagområderne, øger indsigt og forståelse for fagpersonernes forskellige arbejde og kompetencer.

Den tværfaglige facilitering kræver opmærksomhed på både fælles og forskellige roller og ansvarområder, som facilitatorerne har i gennemførelsen af de enkelte gruppemøder.

#### **3.1 Facilitators rolle**

Facilitatorernes fælles ansvar er at tilrettelægge en struktur for gruppemøderne. Der udarbejdes en visuel dagsorden, der hjælper deltagerne med at holde fokus på gruppemødets tema. Strukturen hjælper facilitatorerne med at styre og stimulere samtalerne i gruppen, så der dannes deltager-til-deltager samtaler fremfor, at det kun er facilitator-til-deltager samtaler (Razza & Tamoulso, 2005). På den måde styrkes gruppepsykoedukationen, ved at deltagerne lærer om sig selv gennem dialog og spejlinger i hinandens fortællinger og erfaringer. For at kunne hjælpe deltagerne bedst muligt er det vigtigt, at facilitator har sat sig godt ind i de redskaber og det materiale, der anvendes i gruppeforløbet. Men også, at facilitator besidder egenskaber som: At være nærværende, lyttende og respektfuld i sin tilstedeværelse i gruppen. Det er vigtigt, at facilitator hele tiden opfordrer til øjenkontakt og positiv kropspositionering over for gruppen. (Razza & Tomasulo, 2005). Det er især vigtigt, at den socialfaglige facilitator har stor erfaring og et indgående kendskab til personer med udviklingshæmning, deres behov og udfordringer.

Facilitatorerne skal have en fungerende indbyrdes aftale om, hvorledes begge kan være i spil og supplere hinanden. Det er derfor vigtigt, at facilitatorer ikke sidder ved siden af hinanden, men har mulighed for at have kommunikation og øjenkontakt under gruppemøderne.

### 3.1.1 Dokumentation via logbog

For at sikre dokumentation af gruppeforløbet er der udarbejdet en logbog til facilitatorerne, som anvendes under selve gruppemødet. Her noteres deltageres: fremmøde, følelsesmæssige scoring ved start og slut, individuelle problemstillinger og mål samt resultater af deltageres hjemmeopgaver. Efter hvert møde foretager facilitatorerne en kort fælles evaluering af mødet, via et skema i logbogen. Notaterne fra logbogen kan indgå som dokumentation i behandlingsjournalen, der føres af rusmiddelbehandleren, hvis gruppeforløbet er defineret som et behandlingsforløb. Eller de kan indgå i socialfaglige dokumentationssystemer.

## 3.2 Motivationsarbejde

Motivation er en vigtig faktor i personlig udvikling, og helt afgørende for at give individuelle grunde til at søge hen imod en bestemt adfærd. Derudover spiller motivation en essentiel rolle i beslutningstagen og guidning i adfærd (Ryan & Deci, 2000).

Mennesker med udviklingshæmning kan have svært ved at finde og fastholde en indre motivation, blandt andet på grund af deres overordnede lave kognitive funktionsniveau. Deres motivation virker mere "ydrestyret" og kræver stimuli og anerkendelse fra omverden. Det vigtige, i forhold til at arbejde med motivation for personer med udviklingshæmning, er derfor, at der arbejdes hen imod en såkaldt "autonom motivation" (Deci & Ryan, 2008). Det er en motivation, der er påvirket udefra, men omfatter at handlinger og adfærd stemmer overens med deltagerens oplevelse af at have kontrol over egen adfærd og egne mål. Det indbefatter, at der skal arbejdes med viden, kompetencer og tro på at kunne udføre en given forandring. Gruppeforløbets arbejde, med viden, skadevirkning, drømme, kopingstrategier og socialt netværk i forhold til rusmidler, skal netop facilitere en udvikling mod "autonom motivation", samt lede deltageren hen mod den ændring i forbrugsadfærd, de ønsker at opnå.

Det er vigtigt at understrege, at motivationsarbejdet ikke handler om at overbevise deltageren om, at de har et egentligt misbrug og behov for at få ændret på det. Motivationsarbejdet handler i dette koncept om at hjælpe deltageren med at finde motivationsfaktorer, der fremmer deltagelse og lyst til forandring. Det kan for eksempel være at vægte, at der bliver fortalt om rusmidler, hvilket kan virke informerende for personen, eller at de vil kunne bidrage positivt til gruppen og dermed have en betydning for de andre deltagere (Kroon, Frielink & Embregts, 2013).

Når der arbejdes i en gruppe af personer med udviklingshæmning, er det med andre ord vigtigt, at facilitatorerne har fokus på, at de har et medansvar for motivationsarbejdet hos deltagerne. Især ved manglende motivation har facilitatorerne en rolle at spille i forhold til at igangsætte, understøtte, styrke og opretholde deltageres motivation. Det skal indholdet af de forskellige gruppemøder være med til at understøtte. Men det kan være nødvendigt, at facilitator hjælper deltageren med at bære ansvaret for at turde drømme om en anden fremtid, fx ved at være et "vikarierende håb" (Cullberg, J 1976). Her påtager facilitator sig at drømme på deltagerens vegne og giver udtryk for at tro på, at deltageren vil få det bedre. Men samtidig viser facilitator respekt for, at deltageren ikke kan forestille sig det i øjeblikket. Dermed signalerer facilitator, at deltageren ikke er alene om at håndtere

sin situation og sit rusmiddelproblem. Der kan skabes et tilhørsforhold til gruppen, hvor der er opbakning og en tro på forandring samt en bedre fremtid. Gruppen kan tilbyde et tilhørsforhold og en identitet, som kan være en motiverende faktor i sig selv, fordi deltageren kan føle sig betydningsfuld, værdsat og holdt af i gruppen.

Der skal, i hele forløbet, være en opmærksomhed på forskellige processer eller dynamikker, der virker motiverende eller det modsatte, fx ved at give følgeskab til deltagerens tanker og følelser i nuet. Giver en deltager fx udtryk for, at han ikke føler, han har et rusmiddelproblem, så spørg hvad der gør, at han ikke lige nu føler, at han har et problem, og hvordan det kan være, han har det så godt lige nu. Det samme gælder, hvis deltageren udebliver fra et gruppemøde. Her skal de mødes med forståelse og empati, og der skal gives udtryk for, hvor værdifuldt og godt det er, når de deltager. Dette kan være med til at understøtte motivationen for at komme til møderne. Desuden skal dynamikken i gruppen hele tiden have særlig opmærksomhed. Opstår der konflikter, skal uenigheden kunne rummes, og strukturen kan give deltagerne et sprog for deres følelser, fx gennem tjek ind og ud med følelseskort.

### 3.2.1 Opmærksomhed på gruppedynamik

Konceptet tager udgangspunkt i, at alle mennesker er sociale væsener, og vi udvikler os i samspil med andre mennesker. Gruppedynamik påvirker det sociale, der opstår mellem deltagerne i gruppen og er med til at skabe et miljø, som kan have positiv indvirkning på deltagerne i gruppen. Det er vigtigt at være opmærksom på de personlige dynamikker ind i gruppedynamikken. Fx kan en gruppe ikke fungere, hvis alle deltagerne har angst (Razza & Tomasulo, 2005).

Facilitatorerne har en fælles rolle i at skabe og vedligeholde en positiv og tryk stemning i gruppen. Det kan blandt andet understøttes af at identificere positive og negative normbærere i gruppen, forstået som deltagerens positive og negative indstilling til at bidrage i gruppesamtalen. Facilitator kan med fordel skabe alliancer med de positive normbærere i gruppen for at fremme en anerkendende og positiv tilgang i gruppen. Det er en god idé fysisk at placere positive normbærere over for negative normbærere, så de mere negativt indstillede deltagere ikke sidder fysisk over for hinanden, med mulighed for øjenkontakt, så de kan skabe alliancer, der kan påvirke hele gruppedynamikken.

At identificere en positiv normbærer:

- Har ressourcer, sociale færdigheder og overskud
- Er bekendt med gruppens gældende normer og regler
- Kan formidle gruppens fælles oplevelser
- Har høj status i gruppen

Det er især den pædagogiske facilitators opgave at have et særligt gruppepædagogisk perspektiv på gruppens sammensætning og dynamikker. Det gruppepædagogiske perspektiv er kort beskrevet herunder:

*"Det gruppepædagogiske perspektiv ser gruppen som et øverum, hvor der dannes sociale erfaringer og udvikling gennem gruppens interaktion med hinanden. En forudsætning for at arbejde med gruppepædagogik er, at pædagogen aktivt skal bruge gruppen til at skabe udvikling. Dette gøres blandt andet ved at være opmærksomme på positive normbærere. Begrebet om positive normbærere dækker over en bevidsthed om de positive ressourcer i gruppen. Ved at inddrage de positive normbærere, skabes der i gruppen en*

social orden, hvor deltagerne inddrages i løsningen af gruppens problemer og konflikter" (Andersen, 2004).

#### OPMÆRKSOMHED PÅ GRUPPEDYNAMIKKER OG MOTIVATIONSARBEJDE I ET GRUPPEFORLØB:

Hvem er positive og negative normbærere i gruppen?

Hvordan kan der skabes alliance med positive normbærere i gruppen?

Hvordan placeres gruppens deltagere bedst for at skabe en god gruppedynamik?

Facilitator har et medansvar for motivationsarbejdet hos deltagerne

## 4. Rammesætning og tilrettelæggelse af gruppeforløbet

Konceptet skal skabe en vejledende rammesætning omkring gruppeforløbet. I hvert gruppeforløb skal hvert element ses i forhold til den sammenhæng og de personer, der forventes at deltage. Der kan derfor være behov for lokale justeringer i selve rammesætningen og tilrettelæggelsen. I dette afsnit nævnes nogle af de elementer, der bør være enighed om, før et gruppeforløb opstartes.

### 4.1 Visitation til et gruppeforløb og organisatorisk samarbejde på tværs

Deltagere skal visiteres til et gruppeforløb. Det er åbent, hvilket område der tager initiativ til et gruppeforløb. Det kan både være rusmiddelcentret, bostøttevejledere eller et botilbud, der samler en gruppe og visiterer til et forløb. Den visiterende fagområde er forpligtet til at tilrettelægge gruppeforløbet med en fagperson fra det andet fagområde.

#### 4.1.1. Journaliseringspligt hos rusmiddelbehandleren

Hvis et gruppeforløb tilrettelægges som et behandlingstilbud, har rusmiddelbehandleren pligt til at dokumentere forløbet og føre behandlingsjournal. Gruppeforløbet skal leve op til de Nationale retningslinjer for den sociale stofmisbrugsbehandling og §101 i Loven om Social Service samt Sundhedslovens §141 om alkoholbehandling. Hvis gruppeforløbet tilrettelægges som en social gruppebaseret indsats føres dokumentationen i de faglige systemer, der anvendes de konkrete steder.

#### 4.1.2 Samarbejdsaftaler på tværs af områderne

Før et gruppeforløb etableres, skal ledelsen fra de to områder på forhånd indgå en samarbejdsaftale, hvor der er aftalt, hvilke økonomiske rammer, vilkår og forpligtigelser hvert område bidrager med (3). Det skal også afklares, hvorvidt udgifter til forplejning, materialer, lokaler etc. skal fordeles, og hvilket område der bidrager med hvad.

## AFKLARING FØR ET GRUPPEFORLØB ETABLERES:

Hvor mange personer skal deltage i forløbet?

Hvordan visiteres der til gruppeforløbet, og hvem tager initiativet?

Hvilke kriterier skal indgå i grundlaget for visitationen?

Er der indgået en samarbejdsaftale mellem rusmiddelcentret og socialområdet som en formel ramme for at kunne gennemføre et tværfagligt samarbejde i et gruppeforløb?

Det vil altid være rusmiddelbehandleren, der er forpligtet til at føre journal for gruppeforløbet, hvis det tilrettelægges som et behandlingstilbud. Dokumentationen skal leve op til de gældende retningslinjer og lovgivning.

## 4.2 Praktisk gennemførelse

Både rusmiddelområdet og det sociale område skal være motiverede for at planlægge og gennemføre et gruppeforløb. Det kræver fleksibilitet i forhold til kalenderplanlægning, håndtering af udgifter, og det kræver medarbejdere med passende faglig erfaring. Der skal reserveres 1-2 timers fælles forberedelse af hvert møde for facilitatorerne. Det kan være hjælpsomt, hvis et af områderne kan tilbyde administrativ hjælp til fx lokale booking, forplejning og kopiopgaver.

### 4.2.1 Mødekadence

Der er forskellige erfaringer med, hvad der er en god mødekadence for deltagere i gruppeforløbet. I konceptet foreslås, at hvert gruppemøde afholdes med 1- 2 ugers mellemrum på en fast ugedag. Det anbefales ikke at mødekadencen er længere, da deltagerne, pga. deres nedsatte hukommelse, kan have svært ved at huske indhold fra gang til gang. Det korte tidsinterval skal også være med til at fastholde deltagerens interesse og motivation for fremmøde. Der bør dog være opmærksomhed på, at et forløb kan virke intenst for nogle deltagere, hvorfor der kan være behov for tid til at fordøje information og oplevelser mellem møderne.

Facilitator kan evt. udforme et brev om gruppeforløbet, der kan informere deltagerens arbejdsleder eller uddannelsesinstitution om behovet for fritagelse.

### 4.2.2 Varighed

- Der anbefales en varighed på to til tre timer pr. møde
- Erfaring peger på, at målgruppen ikke er i stand til at holde koncentrationen i længere tid, hvorfor det er vigtigt, at facilitator er opmærksom på at holde tiden.
- Der bør holdes en kortere pause på max. 10 min. efter hver halve time eller 40 min.
- Hvert møde afsluttes med fællesspisning, med afslappet og uformelt samvær. Berammes til ca. 30 minutter, hvor der serveres et let måltid fx pizza, suppe, snacks eller en sandwich.
- Vær opmærksom på energiniveauet i gruppen og hold en kort pause, hvis koncentrationen ikke kan opretholdes. Første gang deltagerne mødes, anbefales det at holde et kortere møde på to timer for at give en let opstart.

### 4.2.3 Fast struktur

Det er vigtigt med en fast struktur, som er gennemgående i alle gruppemøder. For at understøtte strukturen på mødet er det en god idé, at de samme professionelle er ansvarlige for de samme punkter på mødet. Det skaber genkendelighed og ro for deltagerne gennem forløbet.

#### **Fast struktur i gruppemødet:**

1. Velkommen – præsentation af visuel dagsorden
2. Tjek ind – "Hvordan har du det lige nu"?
3. Tema for dagen
4. Hjemmeopgave
5. Tak for i dag - anderkendende runde
5. Tjek ud – "Hvordan har du det lige nu"?
6. Fællesspisning

Ved opstart af et møde er det en god idé at tilbyde kaffe, kage eller snacks for at give deltagerne stimuli, som kan virke beroligende. Der er også gode erfaringer med at lave en lille slikskål til hver deltager. Sørg for, at der er dækket bord inden deltagerne ankommer, så der er ro i lokalet. En "dimse-kasse" med anti-stresbolde eller ringe, risposer, små ballsticks kan være meget brugbare for deltagerne at nørkle med under sessionerne.

**Visuel dagsorden:** Som start på alle gruppemøder gennemgås en visuel dagsorden for deltagerne. Dagsordenpunkterne kan enten skrives på en tavle, flipoverpapir eller powerpoint. Der kan anvendes forskellige farvekoder for at markere de forskellige skift, der er i mødet, fx grøn= dagsordenspunkt, rød= pause, blå= fællesspisning. Det er også en god idé at beramme punkterne tidsmæssigt, fx "vi taler i 20 minutter om xx". På den måde får deltagerne et konkret overblik over mødets indhold, hvad der skal snakkes om, hvornår der er fællesspisning osv.

Når et punkt på dagsordenen er færdigt, streges det ud, så deltagerne kan se, hvor langt de er nået, og hvad der mangler. Det anbefales, at der ikke er for mange punkter på dagsordenen. I konceptet er der udarbejdet forslag til en visuel dagsorden for hvert gruppemøde. I facilitators logbog er der udarbejdet en huskeliste til facilitator for hvert punkt på dagsordene.

**Tjek ind:** Hver deltager vælger et følelseskort, der beskriver "Hvordan har du det lige nu?". Facilitator noterer i sin logbog, hvilke følelser hver deltager vælger. Tjek ind har til formål at undersøge, hvor hver deltager starter følelsesmæssigt i gruppemødet. Facilitator kan stille opfølgende spørgsmål til, hvorfor deltagerne har valgt deres kort. Nogen deltagere kan have svært ved at vælge ét kort, men vælger måske to eller tre, fordi de både kan være ok, kede af det og bange. Begge facilitatorer deltager i tjek ind og ud og starter med at vælge et kort for at vise, hvordan man skal gøre.

Der er fem forskellige følelseskort, der kan vælges imellem: vred, ked af det, bange, ok og glad. Alle følelseskort er udviklet til fire forskellige personer: ung mand, ung kvinde,

midaldrende mand og midaldrende kvinde. Det anbefales, at hver deltager får et sæt følelseskort med den persona, der afspejler den konkrete deltagers køn og alder. Følelseskortene findes i redskabshæftet, der er udviklet til konceptet.

Ved tjek ind anbefales det, at deltagerne sidder ned omkring bordet med hvert sit sæt følelseskort. Hver deltager siger på skift, hvad de har valgt. Der skal ikke nødvendigvis følge en begrundelse med valget af kortet, medmindre deltageren selv lægger op til det. Det er vigtigt, at deltagerne ikke bruger for lang tid på at vælge et kort og forstår, at alle kort er lige gode at vælge.

**Tema:** Hvert møde har et forskelligt tema og indhold. Facilitator har til opgave at trække en rød tråd fra møde til møde. Temaerne er nærmere beskrevet under hvert gruppemøde.

**Hjemmeopgave:** Mellem hvert møde skal deltageren arbejde med en hjemmeopgave, som lægger op til næste mødegang. Hjemmeopgaven er beskrevet i deltagernes logbog, og præsenteres af facilitator. Det er vigtigt at facilitator efterprøver, at deltageren har forstået hjemmeopgaven. Det må forventes, at ikke alle deltagere får lavet hjemmeopgaven til hver gang. Derfor er opgaverne forholdsvis simple, så alle kan være med, også selvom der ikke har været arbejdet med dem. Hjemmeopgaverne har værdi for de deltagere, der laver dem, men er også til inspiration for dem, der ikke får lavet dem, fordi de hører de andres input. Det er vigtigt, at facilitator ikke udskammer de deltagere, der ikke har lavet opgaverne.

Hvis muligt bør facilitator formidle formål og indhold om gruppeforløbet til deltagernes professionelle støttepersoner. Der er udviklet en informationsfolder, der kan benyttes til formålet. Det er vigtigt, at støttepersonen kender til hjemmeopgaverne og forstår, at det er vigtigt, at de har en undersøgende og ikke fordømmende eller kommenterende tilgang til at hjælpe deltageren med at løse opgaverne. Ligeledes bør ledelsen være opmærksom på, at støttepersonerne har tid til at hjælpe deltagerne med opgaverne.

**Tak for i dag - facilitator feedback til gruppen:** Inden mødet afsluttes, har facilitatorerne til opgave at give en stærkt anerkendende feedback på deltagelsen i gruppen og styrke gruppens identitet. Der gives konkrete eksempler på, hvad deltagerne har bidraget positivt med til gruppen. Eksempelvis nævne, hvor flot det er, at deltagerne har åbnet op eller været gode til at lytte til hinanden. Herefter får alle deltagerne mulighed for at give en bekræftelse på, om de har oplevet det samme, eller hvordan de har oplevet dagens møde. Det er vigtigt, at facilitator sørger for, at der bliver holdt en positiv tone, og at der ikke bliver stillet spørgsmål, som kan åbne op for samtaleemner, der kan medføre, at en deltager går hjem med nedtrykte tanker. I facilitatorlogbogen er der et skema, der kan benyttes til at skrive anerkendende feedbackpunkter ned for hver deltager.

**Tjek ud:** Selve mødet afsluttes med tjek ud, hvor deltagerne bruger følelseskortene til at vurdere samme spørgsmål som ved tjek ind: "Hvordan har du det lige nu?". Facilitator noterer i sin logbog, hvilke følelser hver deltager vælger. Scoringen kan være med til at give facilitator en pejling på, om deltagernes oplevelser ændrer sig via deltagelse i gruppemødet, fx fra ok til glad eller bange til ok. Hvis der er stor forskel på følelserne, kan der spørges ind til, hvad det kan skyldes. Det er også en god idé at spørge hver enkelt om: "Hvordan har det været at være i gruppen i dag", som et opfølgende spørgsmål, for at få feedback på deltagernes gruppeoplevelse.

**Fællesspisning:** Fællesspisningen er vigtig at prioritere, fordi det fungerer som en motivationsgivende faktor (belønning) for fremmøde og gennemførelse af gruppemødet.

Men også som et pusterum, med informelt samvær, som afslutning på noget, der måske har været svært, og som overgang til hverdagens gøremål. Det er vigtigt med dette mellemrum for deltagerne. Fællesspisning er en aktivitet, der er med til at understøtte arbejdet med gruppedannelse, tilhørsforhold og positive oplevelser og dermed forventninger til gruppeforløbet. Det giver deltagerne mulighed for at slappe af og skabe relationer i et rum, hvor der ikke er fokus på det, der er svært. Derfor anbefales det at lave en aftale om ikke at tale om rusmidler under fællesspisningen. Der kan være en risiko for, at deltagerne ellers kan få talt deres trang frem og inviterer deltagere i gruppen til at forbruge efter mødet. Formålet med gruppeforløbet er ikke at skabe nye forbrugsfællesskaber. Der kan fx serveres pizza, sandwiches, snacks eller frugt.

### 4.3 Fælles aftaler i gruppen

Det er en god idé at etablere fælles aftaler i opstarten af gruppeforløbet. Aftalerne kan evt. illustreres med tegninger af fx et øre, når der er behov for ro til at lytte. De fælles regler kan skrives op på en tavle eller flipover og hænge i mødelokalet.

#### **Eksempel på fælles aftaler:**

**Vi taler én ad gangen**

**Vi lytter til hinanden**

**Vi markerer, når vi vil sige noget**

**Vi taler pænt til hinanden**

**Vi skal blive i gruppen indtil, der er pause**

**Det, vi taler om i gruppen, bliver i gruppen**

#### 4.3.1 Gruppen er et fortroligt rum

Det er vigtigt, at deltagerne forstår, at de ikke må fortælle om andre deltagers forbrug og nævne dem ved navn uden for gruppen. Der skal gives konkrete eksempler på, at det andre siger i gruppen, det fortæller man ikke videre til andre uden for gruppen. Deltageren må til gengæld godt fortælle sin støtteperson, hvad vedkommende selv har sagt eller oplevet i gruppen om sig selv. Det er vigtigt ikke at bruge abstrakte begreber som tavshedspligt.

### 4.4 Diplom

Alle deltagere får et diplom som afslutning på gruppeforløbet. Det er en anerkendelse af at have gennemført gruppeforløbet. Facilitator har til opgave at lave en personlig og anerkendende udtalelse på 2-4 sætninger til hver deltager, der skrives på diplommet. Når diplommet udleveres på det sjette gruppemøde, skal det festliggøres. Én-efter-én får hver deltager læst deres personlige anerkendelse op. Der klappes af hver deltager, der får overrakt sit diplom. Det kan være følelsesladet for nogle af deltagerne.

### 4.5 Det fysiske rum

Det er en god idé at bruge tid på at undersøge mulighederne omkring de fysiske rammer. Målet er at finde et velegnet lokale, som vil kunne anvendes til alle gruppemøder. Reservér lokalet en time før mødet starter. Erfaringen er, at nogen deltagere godt kan lide at komme i god tid, og døren skal stå åben, så de har adgang til lokalet.



Der er flere særlige opmærksomhedspunkter til de fysiske rammer:

## INDRETNING OG DET FYSISKE RUM FOR GRUPPEFORLØBET

### *Undgå overflødige stimuli:*

Undgå så vidt muligt et lokale med store vinduespartier – eller træk gardiner for.

### *Kontinuitet:*

Anvend det samme lokale hver gang, med den samme opstilling.

### *Neutral grund:*

Find et lokale, hvor der er faciliteter til at afholde forløbet, og som er velkendt af alle deltagere

### *Fysisk placering omkring et bord:*

Det letter stemningen at sidde rundt om et bord og virker mere tryghedsskabende fremfor at sidde åbent i en rundkreds.

### *Stressbolde – dimseboks:*

Det kan være en god idé at medbringe en kasse med bløde stressbolde, stressringe, eller 'dimser', deltagerne kan sidde og holde sine hænder beskæftiget med under mødet.

### *Hygge:*

Det kan overvejes, hvorvidt det hjælper at have blomster, duftaroma, særlig belysning mm. for at skabe en hyggelig stemning, eller om dette vil være distraherende elementer for gruppen. Spørg evt. deltagerne om deres idéer.

Ved at afslutte med mad eller snacks efter hvert møde skabes der en hyggelig stemning facilitator og deltagere imellem samt sociale bånd mellem deltagerne. Sørg for, at der er service, servietter, kaffe, te, vand i lokalet fra start, så der ikke skabes for meget uro omkring fællesspisningen.

## 4.6 Redskaber i gruppeforløbet

Det er facilitators opgave at sørge for at skabe en struktur for samtalen i gruppen, som deltagerne kan overskue og følge. Det er også facilitators ansvar at holde samtalen kørende, skabe fremdrift og lave hyppige opsummeringer. En sælig opgave ligger i at skabe koblinger og spejlinger mellem deltagerne, som kan være med til at fremme deltager-til-deltager dialog i gruppen.

Der anvendes forskellige redskaber til at styrke dialog, samtale og social spejling i gruppen. Alle redskaber er samlet i et redskabshæfte, der kan downloades fra Metodecenterets hjemmeside [www.metodecenteret.dk](http://www.metodecenteret.dk). Flere af redskaberne er udviklet sammen med Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF) (4).

### Liste over redskaber:

- Dialogkort om rusmidler
- Følelseskort med personaer
- Plus og minus skema (ambivalens)

- Informationspjecer om rusmidler (4 hovedgrupper)
- Niarns sang "Før det for sent"
- Drømmekort
- Netværkscirkel
- Personlig nødplan 1 og 2 (Mestringsstrategier og støtte)
- Diplom

## 4.7 Oplysning om gruppeforløbet

Der er udviklet en informationsfolder til borgere med udviklingshæmning om, hvad gruppeforløbet består af. Foldere kan downloades fra Metodecenterets hjemmeside: [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk). Her vil der også løbende blive lagt opdateringer ind omkring gruppekonceptet samt erfaringer, der bliver indsamlet fra praksis.

## 4.8 Oplysninger om gruppeforløbet til deltageres kontaktpersoner

Så vidt muligt bør facilitator på forhånd vide, hvem deltageres støttepersoner er, så de kan informere om gruppeforløbet, fx hvornår gruppemøderne foregår dato, tid og sted og videregive kontaktoplysninger på facilitatorerne. De skal også informeres om, at deltageren skal arbejde med hjemmeopgaver mellem gruppemøderne, og kan behøve støtte til dette. Her har støttepersonerne en vigtig funktion i at understøtte deltagelsen. I deltagerens logbog fremgår også en kort beskrivelse af, hvad deltageren behøver hjælp til, som kan vises til støttepersonen.

Støttepersonen kan også have en vigtig praktisk funktion i at hjælpe deltageren med at komme afsted til rette tid, og møde deltageren ved hjemkomst fra møderne. Her kan de måske være udfordret af trang eller har behov for socialt samvær.

Der er også udviklet en informationsfolder til deltageres kontaktpersoner, som bør udleveres før gruppeforløbet opstartes, kan downloades fra [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk).

## 4.9 Opfølgning efter gruppeforløbets afslutning

Det kan aftales, om der skal tilbydes opfølgning til deltagerne efter et gruppeforløb er afsluttet. Rusmiddelbehandleren kan fx kontakte hver deltager en til to måneder efter forløbet er afsluttet, og følge op på behandlingsmålene. Ligeledes kan det sociale område overveje andre former for tilbud og mulighed for, at gruppen vil kunne fortsætte deres arbejde med fastholdelse af forandring.

På de næste sider beskrives hvert gruppemøde mere detaljeret med dagsordenspunkter og indhold.

## 5. Gruppemøde 1 - VELKOMMEN

### 5.1 Formål

Formålet med gruppemøde 1 er at introducere til gruppeforløbet. Det handler om at skabe tryghed i gruppen, og at deltagerne lærer hinanden at kende.

Første gruppemøde indeholder information om gruppeforløbets format, rammer og aftaler, og åbner kun lidt op for deltagerens personlige erfaringer med rusmidler ved at kortlægge, hvilke rusmidler de har prøvet. Kortlægningen hjælper facilitator med viden om, hvilke rusmidler der skal være fokus på i resten af forløbet. Der skal være fokus på at fastholde deltagerens motivation til at komme næste gang, via positiv feedback til gruppen.

#### 5.1.1 Tid

Da første gruppemøde er lidt informationstungt, anbefales det, at det ikke er mere end to timer sammenlagt. Herved bliver det lettere at overskue for deltagerne og stimulerer deres lyst til at komme igen næste gang.

### 5.2 Vejledning til facilitator:

Der er en hel del forberedelse til at gennemføre et gruppeforløb. Der skal laves aftaler om de forskellige ansvarsområder, de to facilitatorer har - både i forhold til forberedelse og selve gennemførelsen af mødet.

#### 5.2.1 Forberedelse gruppemøde 1:

OPGAVER TIL 1. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
<ul style="list-style-type: none"><li>Lokale bookes en time før mødet</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Forplejning arrangeres</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Visuel dagsorden udarbejdes Aftal internt, hvem der skal stå for hvilke punkter</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Deltagerens logbøger printes Skriv evt. navn på forsiden</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Dialogkort om rusmidler gøres klar</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Planche med fælles aftaler gøres klar</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Følelseskort til tjek ind og tjek ud printes. Vælg kort med en persona, der matcher hver deltager. Lav et sæt kort til hver deltager, gerne lamineret.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Stress-bolde eller dimseboks medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Skriveredskaber medbringes</li></ul>	

## 5.2.2 Tværfaglig facilitering og ansvarsområder på gruppemødet

Konceptet for gruppeforløb bygger på tværfaglighed, hvor både den pædagogiske og behandlingsmæssige faglighed er i spil. Hvert fagområde har sine styrker i gruppeforløbet, og facilitator har særlige faglige ansvarsområder i løbet af møderne.

På gruppemøde er det den socialfaglige facilitators primære ansvar at have fokus på gruppedynamikken blandt deltagerne. Der gøres observationer om, hvilke deltagere der er positive og negative normbærere i gruppen. Der gøres noter i logbogen, og efterfølgende drøftes deltagerens placering og håndtering af næste møde.

Behandlerfacilitators primære ansvar er at stå for kortlægning af deltagerens erfaring med forskellige rusmidler og gøre notater i facilitators logbog om, hvilke rusmidler der skal fokuseres på i forløbet. Det anbefales, at der kun arbejdes med de rusmidler, deltagerne har erfaring med.

Begge facilitatorer har ansvar for at føre deltagerne gennem gruppemødets dagsorden, skabe struktur, være dialogskabende og skabe koblinger eller spejlinger mellem deltagerne. Begge bidrager med anerkendende feedback til gruppen ved afslutningen af gruppemødet – før tjek ud.

## 5.3 Struktur for gruppemøde 1

Deltagerens fremmøde og evt. udeblivelser noteres i facilitators logbog.

Facilitator giver gruppemødet struktur gennem en visuel dagsorden, der er skrevet eller tegnet på en tavle eller flipover. Hver gang et punkt bliver afsluttet streges det ud på dagsordenen, så deltagerne kan se, hvor langt de er nået. Dette gentages på alle gruppemøder.

Facilitators logbog anvendes på hvert gruppemøde. Dels som dokumentationsredskab for hvert gruppemøde. Dels som anvisning til facilitator om dagsordenens forskellige punkter og som en huskeliste med, hvad der hører til hvert punkt. I skemaet herunder fremgår dagsorden til gruppemøde 1 og facilitators huskeliste.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste
<b>1. Velkommen</b>	<b>-Facilitatorerne byder velkommen</b> , fortæller hvad de hedder og forklarer meget kort, hvad formålet med gruppeforløb er. Hjælp deltagerne med at forstå, hvad det vil sige at være i en gruppe og lav evt. fælles aftaler i gruppen. <b>-Visuel dagsorden</b> gennemgås <b>-Tjek ind</b> – alle deltagere vælger et følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?". Facilitator noterer i logbogen.
<b>2. Hvorfor er vi her?</b>	<b>-Runde blandt deltagerne</b> , hvor de siger hej til hinanden, fortæller: navn, hvor gamle de er, samt hvad de godt kan lide at lave. -Hver deltager fortæller, hvorfor de er med i gruppen. Facilitator noterer i logbogen.
PAUSE (10 min.)	
<b>3. Snak om alkohol og stoffer</b>	Rusmiddelfacilitator introducerer punktet.

	<p><b>-Dialogkort</b> anvendes til, at deltagerne udveksler erfaringer omkring forskellige rusmidler. Facilitatorerne skal have fokus på spejling og opsummering af deltagernes erfaringer og at få hele gruppen til at deltage i erfaringsudvekslingen.</p> <p>-Medfacilitator noterer hver deltagers erfaringer i logbogen.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>4. Hjemmeopgave</b>	<p><b>Plusser og minusser</b></p> <p>-Deltagerne guides til at åbne deres logbog og slå op på gruppemøde 1. Opgaven præsenteres.</p> <p>Det efterprøves, at deltagerne har forstået opgaven.</p> <p>-Deltagerne skal opfordres til at lave hjemmeopgaven sammen med deres faglige støttepersoner.</p>
<b>5. Tak for i dag</b>	<p><b>-Anerkendende runde</b>, hvor gruppen og hver deltager får positiv feedback for deres deltagelse i gruppemødet af facilitatorerne.</p> <p><b>-Tjek ud</b>, alle deltagere tjekker ud ved at vælge et følelseskort ud fra spørgsmålet. "Hvordan har jeg det lige nu"?</p> <p>-Facilitator noterer i logbogen.</p>
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	-Det kan evt. aftales, at der ikke skal tales om rusmidler under spisningen.

### 5.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 1

Facilitator skal gennem mødet være opmærksom på energiniveauet i gruppen. Der skal være mulighed for at sætte flere små pauser ind. Mange deltagere er rygere, og en rygepause skal maks. vare 10 minutter, måske endda kun 7. Hvis pausen varer for længe, viser erfaringen, at der er risiko for, at deltagerne kan finde på at gå. I pauserne er det en god idé, at facilitator får noteret punkter til anerkendende feedback i deres logbog, til punktet tak for i dag.

Facilitator beskriver kort, at der er seks mødegange i forløbet. Deltagerne får udleveret deres personlige logbog, hvor der fremgår en oversigt over temaerne for gruppemøderne. De præsenteres for, at der vil være en mindre hjemmeopgave mellem møderne.

Dernæst introduceres deltagerne for, hvad det betyder at være deltager i et gruppeforløb. Prioriter at bruge tid på det. Hvad ved deltagerne om at være en del af en gruppe? Fælles aftaler drøftes og noteres. Endelig introduceres fortrolighed i gruppen. At man ikke må sige noget om de andre i gruppen uden for gruppen. Men man må godt sige noget om sig selv.

Den visuelle dagsorden præsenteres og den første tjek ind gennemføres med følelseskortene. Facilitator tjekker først ind og viser, hvordan følelseskortene skal bruges.

For at skabe en samhørighed i gruppen, faciliteres herefter en personlig præsentationsrunde og deltagerne fortæller kort, hvorfor de er i gruppen. Facilitator starter for at vise, hvordan man kan præsentere sig selv. Der skal spørges til navn, alder og: "Hvad kan du godt lide at lave"? På den måde kan alle være med, og der opretholdes en positiv stemning. Spørg åbent og generelt til, hvad deltageren godt kan lide eller godt kan lide at lave. Det er vigtigt at undgå nederlagshistorier i præsentationsrunden. Hvis en deltager fx

ikke har en hobby, kan det føles som et nederlag, og gruppeforløbet vil danne negative associationer for den pågældende. Det er facilitators ansvar at lægge niveauet for, hvor personlig/ikke personlig runden bliver, ved at starte ud med at fortælle om sig selv. Formålet med præsentationsrunden er at få en kort introduktion til hinanden og ikke at fortælle ens livshistorie.

Det er ikke sikkert, deltageren kender ordet rusmidler. Det skal forklares, at det både er alkohol og stoffer man kalder rusmidler – at ordet henviser til midler til at få en rus – at blive fuld eller skæv. Rusmiddelfacilitator anvender redskabet Dialogkort til at starte en samtale om deltagerens erfaringer med forskellige rusmidler. Dialogkortene spredes ud på bordet med bagsiden opad. Deltagerne trækker på skift et kort, som facilitator læser højt, medmindre deltageren selv ønsker at læse kortet. Hver deltager byder ind med at fortælle, om de har prøvet rusmidlet, og hvad deres erfaringer er med det. Facilitator styrer talerækken. Medfacilitator noterer i sin logbog, hvilke deltagere der har kendskab til hvilke rusmidler. Dialogen fungerer som en kortlægning af deltagerens erfaringer, og hvilke rusmidler gruppeforløbet skal fokusere på. Dialogen om rusmidler afsluttes af facilitatorerne, når de har dannet sig et godt overblik over deltagerens erfaringer.

Den første hjemmeopgave præsenteres. Deltagerne skal kigge i deres logbog under gruppemøde 1 Velkommen. Hjemmeopgaven læses højt af facilitator.

Deltageren skal vælge ét rusmiddel, som deltageren oftest bruger og lave en vurdering af:

1) Fordele (plusser) ved rusmidlet – hvad kan deltageren godt lide ved rusmidlet og den positive virkning, det giver i deres liv?

2) Ulemper (minusser) ved rusmidlet – hvad synes deltageren er dårligt ved at tage rusmidlet, og hvilke géner giver det i deres liv?

Det er vigtigt at undersøge, om deltagerne har forstået opgaven. Facilitator spørger hver enkelt deltager, hvilket rusmiddel de vil vælge. Der kan være behov for, at facilitatorerne går rundt og hjælper hver deltager med at vælge rusmiddel og hjælper med at notere det i deres logbog. Samtidig noterer facilitator i egen logbog, hvilket rusmiddel hver deltager vælger.

Som afslutning på gruppemødet giver facilitator gruppen en anerkendende feedback. "Rose-runden" har det formål, at hver enkelt deltager personligt får noget godt med fra mødet og bliver motiveret til at komme næste gang. Samtidig skal feedbacken være med til at styrke gruppens identitet - at de er gode sammen. Det handler om at finde noget positivt at sige om hver deltagers deltagelse i gruppen. Eksempler på formuleringer, som kan anvendes er: "Det var flot, at du delte din erfaring om...", "Det var lærerigt for os at høre om...", "x og x kunne genkende, det du sagde om...", "x har været god til at lytte".

Deltagerne inviteres herefter til at give deres egen feedback. Spørg fx: "Hvordan har det været at være en del af gruppen i dag?", "Hvad tager du med fra mødet i dag?"

For at få et indblik i virkningen af dagens møde tjekkes der ud med de samme følelseskort og spørgsmålet: "Hvordan har du det lige nu?", som ved tjeke ind. Det er vigtigt at facilitator indgår i dynamikken og evt. starter med at tjekke ud. Facilitator noterer i sin logbog, hvilket følelseskort deltagerne vælger.

Det er facilitators opgave at italesætte forløbet og hjælpe med refleksionen ved at samle op på scoringen, fx "Da du tjekkede ind, var du bange – nu er du glad – hvad er sket?"

Det er vigtigt at passe på, at tjek ud ikke åbner op for følelser, som bliver uafklarede for deltageren.

Som afslutning på gruppemødet serveres et simpelt måltid eller snacks, som indtages i gruppen. Der skal være tid til small talk og relationsdannelse. Det anbefales, at der laves aftale om ikke at snakke om rusmidler under spisningen for at undgå stimulering af trang. Facilitator kan også under fællesspisningen få feedback på, hvordan deltagerne synes, det har været at dele erfaringer i gruppen? Om der er noget, der har været svært, og som de kan gøre anderledes næste gang?

## 5.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter hvert gruppemøde er afsluttet, bruger facilitatorerne ca. 30 minutter på at evaluere mødet og reflekterer over, hvad der skal være opmærksomhed på næste gang. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Desuden aftaler facilitatorerne tilrettelæggelse af næste møde og ansvarsområder. Behandleren fører evt. journal for gruppeforløbet, hvis det er defineret som et behandlingstilbud.

## 5.5 Redskaber i gruppemøde 1

Redskaberne er samlet i en redskabshæfte, som kan downloades fra Metodecentrets hjemmeside [www.metodecenteret.dk](http://www.metodecenteret.dk).

- Deltagernes Logbog (udprintes)
- Følelseskort (et sæt til hver deltager, med relevante personaer)
- Dialogkort (udprintes og lamineres)
- Stressbolde og dimser (medbringes)

# 6. Gruppemøde 2 – ALKOHOL OG STOFFER

## 6.1 Formål

Formålet med gruppemøde 2 er at give læring om de forskellige rusmidler, deres virkning, bivirkninger og skadevirkning. Der tages udgangspunkt i deltageres hjemmeopgave om positive og negative erfaringer med de rusmidler, de har valgt at arbejde med. Det er vigtigt at huske, at facilitator ikke skal irettesætte i gruppen, hvis en deltager har glemt at lave sin hjemmeopgave. Hvis ikke de har lavet hjemmeopgaven, kan de godt være med ud fra deres erfaringer og spejling i hinandens plusser og minusser.

## 6.2 Vejledning til facilitator

Gruppemøde 2 handler især om edukative elementer om rusmidler. Det anbefales, at facilitator sidder blandt deltagerne og underviser gennem dialog fremfor at stå op og holde et oplæg, hvor facilitator står hævet over deltagerne og udtræder af gruppen.

### 6.2.1 Tværfaglig facilitering og ansvarsområder på mødet

På gruppemøde 2 har begge facilitatorer et ansvar for at tilrettelægge en god dialog omkring rusmidler som opfølgning på hjemmeopgaven. Der vil være en fælles opgave i at

stimulere deltageres spejling i hinandens erfaringer, lave koblinger mellem deltagerne, og lave løbende opsummeringer i gruppedialogen.

Rusmiddelbehandleren har et særligt ansvar for den faglige del omkring rusmidlernes virkning, bivirkning og skadevirkning. Der skal ske en kobling af deltagerens beskrivelser til den almene viden om rusmidlerne. Der kan tales om anbefalinger for max. grænse for antal genstande, og hvilke doseringer af stoffer der kan være farlige. Hvor mange forskellige stoffer der findes i hash, som kan give forskellig virkning for forskellige personer, fx at nogen kan opleve psykoser. Det er vigtigt at have fokus på, at deltagerne i målgruppen er meget konkret tænkende.

Facilitator med socialfaglig baggrund har ansvar for at placere deltagerne på en hensigtsmæssig måde, så positive og negative normbærere i gruppen sidder overfor hinanden. Der er opmærksomhed på gruppedynamik, deltageres opmærksomhed på hinanden og på at lave gode koblinger mellem deltagerne. Den socialfaglige facilitator kan også hjælpe behandleren med at efterprøve, om deltagerne har forstået budskabet og evt. oversætte viden om rusmidlerne til konkrete eksempler fra hverdagen, som er genkendelige for deltagerne.

### 6.2.2 Forberedelse til gruppemøde 2

OPGAVER TIL 2. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
• Lokale bookes en time før mødet starter	
• Forplejning arrangeres	
• Planche med fælles aftaler i gruppen findes frem	
• Visuel dagsorden udarbejdes	
• Følelseskort medbringes	
• Informationsfoldere om rusmidler printes ud	
• Medbring/lav planche opdelt i plus og minus + tusch	
• Stressbolde og dimser medbringes	

### 6.3 Struktur for gruppemøde 2

Deltageres fremmøde og evt. udeblivelser noteres i facilitators logbog.

Facilitator giver gruppemødet struktur gennem en visuel dagsorden. Hver gang et punkt afsluttes streges det ud på dagsordenen, så deltagerne kan se, hvor langt de er nået.

Facilitators logbog anvendes på hvert gruppemøde. Dels som dokumentationsredskab for hvert gruppemøde. Dels som anvisning til facilitator om dagsordenens forskellige punkter, og som en huskeliste med, hvad der hører til hvert punkt. I skemaet herunder fremgår dagsordenen til gruppemøde 2 og facilitators huskeliste.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste



<b>1. Velkommen</b>	<p>-<b>Facilitatorerne byder velkommen</b>, roser deltagerne for fremmøde.</p> <p>-<b>Gentag</b>, hvad formålet med gruppen er, at det er et trygt rum, hvor man ikke kan sige noget forkert og skal lytte til hinandens erfaringer med alkohol og stoffer og få ny viden om rusmidlerne.</p> <p>-<b>Visuel dagsorden</b> gennemgås</p> <p>-<b>Tjek ind</b> – deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?" Facilitator aftaler på forhånd, hvem der noterer i logbogen.</p>
<b>2. Plusser og minusser</b>	<p>-<b>Runde blandt deltagerne</b>, hvilket rusmiddel har de valgt i hjemmeopgaven? Hvad har de af plusser og minusser?</p> <p>-<b>Rusmiddelfacilitator</b> supplerer med viden om rusmidlernes virkning, bivirkning og skadevirkning. Der laves spejlinger og koblinger mellem deltagerne.</p> <p>-<b>Medfacilitator noterer</b> plusser og minusser for hver deltager i logbogen.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>3. Alkohol og stoffer</b>	<p>Rusmiddelfacilitator fortæller om <b>hovedgrupperne af rusmidler</b>.</p> <p>-<b>Informationsfoldere</b> udleveres til deltagerne med de grupper af rusmidler, de typisk anvender.</p> <p>-Facilitatorerne skal have fokus på spejling af deltagernes erfaringer og koble dem til den generelle viden.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>4. Hjemmeopgave</b>	<p>-<b>Hvad er godt ved at være i gruppen?</b> Deltagerne guides til at åbne deres logbog og slå op på gruppemøde 2.</p> <p>-<b>Opgaven præsenteres</b> og det efterprøves, at deltagerne har forstået opgaven.</p> <p>-Deltagerne skal opfordres til at lave hjemmeopgaven sammen med deres faglige støttepersoner.</p>
<b>5. Tak for i dag</b>	<p>-<b>Anerkendende runde</b>, hvor gruppen og hver deltager får positiv feedback for deres deltagelse i gruppemødet af facilitatorerne.</p> <p>-<b>Tjek ud</b> ved, at alle deltagere vælger følelseskort ud fra spørgsmålet. "Hvordan har jeg det lige nu?" - Medfacilitator noterer i logbogen</p>
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	<p>-Det kan evt. aftales, at der ikke skal tales om rusmidler under spisningen.</p>

### 6.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 2

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser. Der kan evt. være stillet navnekort op på bordet, hvis facilitator gerne vil have, at deltagerne sidder på en bestemt måde. Se afsnittet om positive og negative normbærere. Snacks, kaffe, te og vand står på bordet. Stressbolde og dimser er fremme på bordet.

Facilitatorerne introducerer dagens program via den visuelle dagsorden. Deltagerne huskes på de aftaler, der er lavet i gruppen, herunder "Hvad vi siger i gruppen bliver i gruppen". Fokus på at skabe tryghed og tillid i gruppen.

Efter tjek ind med følelseskortene starter facilitator med at samle op på hjemmeopgaven omkring plusser og minusser ved rusmidler. Det er primært rusmiddelbehandleren, der står for at facilitere opsamlingen på hjemmeopgaven. Det er vigtigt, at alle deltagere får mulighed for at sige noget. Facilitator starter med at vælge en deltager, der fortæller, hvilket rusmiddel der er valgt. Hvilke plusser og minusser der forbindes med rusmidlet. Facilitator stiller åbne og opklarende spørgsmål undervejs. Der skal prioriteres god tid til, at deltageren har mulighed for at tænke sig om. Undervejs kan facilitator benytte informationsfoldere om rusmidler som visuelle udtryk, der kan hjælpe deltagerne med at sætte flere ord på, hvad der er plusser og minusser. Behandleren supplerer med korte og enkle forklaringer på virkning, bivirkning og skadevirkning undervejs, så der gives faktisk viden til deltagerne om, hvorfor de oplever det, de har erfaret med rusmidlet.

Begge facilitatorer har til opgave at skabe koblinger og spejlinger, der kan motivere deltager-til-deltager dialog omkring plusser og minusser. Der skal veksles mellem, at alle har tid til at fortælle, og at gruppen bliver inddraget.

Spørg fx: "Er der nogen, der kan genkende det, der bliver fortalt?". Hjælp med at skabe brobygning mellem deltagerne ved fx at sige: "Det er ligesom det, du sagde N, kan du genkende det X fortæller...".

Der kan også spørges til, hvornår deltageren prøvede rusmidlet for første gang. På den måde åbnes der op for, at deltagerne kommer til at kende hinandens liv med rusmidler og igen kan skabe relationer gennem genkendelse eller spejling i de andres historie og fortællinger.

Facilitatorerne aftaler, hvem der skal notere plus og minus i logbogen, så det bliver dokumenteret, hvilke deltagere der har hvilke plusser og minusser. Deltagernes plusser og minusser noteres rusmiddelfacilitator løbende på en stor planche, der er inddelt i plus og minus. Denne planche gemmes og kan anvendes på flere af de efterfølgende møder.

Når alle deltagere har fortalt om deres rusmiddels plusser og minusser, samler rusmiddelfacilitator op på den fælles drøftelse ved at fortælle oplysende om, hvilke positive og negative effekter de forskellige rusmidler har. Her kan planchen, som er blevet udfyldt med plus - og minuselementer anvendes, evt. suppleret med de informationsfoldere, der er udarbejdet til målgruppen om forskellige typer rusmidler. Der fortælles herefter om, hvorfor deltagerne oplever de minusser, de gør, og hvad der eventuelt kan hjælpe eller lindre bivirkningerne (skadereducere).

Som hjemmeopgave skal deltagerne tænke over: "Hvad har været godt ved at være i gruppen i dag?" Formålet er at få deltagerne til at reflektere over gruppemødets indhold, og dét at være i en gruppe, hvor der tales om rusmidler. Hvilken gensidig læring oplever deltagerne, der skabes ud af gruppens samlede erfaringer med rusmidler? Det er vigtigt at undersøge, om deltagerne har forstået opgaven.

Mod afslutningen på gruppemøde 2 giver facilitator gruppen en anerkendende feedback. "Rose-runden" har det formål, at hver enkelt deltager personligt får noget godt med fra mødet og bliver motiveret til at komme næste gang. Samtidig skal feedbacken være med til at styrke gruppens identitet, at de er gode sammen. Det handler om at finde noget positivt at sige om hver persons deltagelse i gruppen.

For at få et indblik i virkningen af dagens møde, og for at hjælpe deltagerne til at reflektere over denne, tjekkes der ud med de samme følelseskort som ved tjek ind. Deltagerne vælger følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu. Facilitator noterer i logbogen, hvilket kort hver deltager vælger.

Facilitator kan evt. hjælpe med refleksionen ved at italesætte scoringen, fx "Da du tjekkede ind, var du bange – nu er du glad – hvad er sket?". Det er dog vigtigt at passe på, at tjek ud ikke åbner op for følelser, som bliver uafklarede for deltageren og ikke kan afsluttes.

Som afslutning på mødet serveres et simpelt måltid, som indtages i gruppen. Der skal være tid til small talk og snak om nogle af de ting, som deltagerne kan lide at lave. Det anbefales, at der ikke tales om rusmidler under spisningen, fordi det kan stimulere deltagerne til efterfølgende at forbruge sammen. Facilitator kan også under fællesspisningen få feedback på, hvordan deltagerne synes, det har været at dele erfaringer i gruppen? Om der er noget, der har været svært, og de kan gøre anderledes næste gang?

## 6.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter mødet er afsluttet, bruger facilitatorerne 30 minutter på at evaluere gruppemødet og reflekterer over, hvad der skal være opmærksomhed på næste gang. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Desuden aftaler facilitatorerne tilrettelæggelse af næste møde.

## 6.5 Redskaber til gruppemøde 2

Redskaberne er samlet i en Redskabshæfte, der kan tilgås på Metodecentrets hjemmeside [www.metodecenteret.dk](http://www.metodecenteret.dk).

- Følelseskort
- Informationsfoldere om rusmidler (4 forskellige)
- Planche plus og minus (printes I A3/skrives på flip-over)
- Stressbolde og dimser

# 7. Gruppemøde 3 – ABSTINENSER OG TRANG

## 7.1 Formål

Formålet med gruppemøde 3 er at sætte fokus på de ting, der er svære ved at have et rusmiddelproblem. Deltagerne skal blive motiverede for at skabe forandring af deres forbrugsmønstre. Der arbejdes med deltagerens erfaringer med abstinenser og trang. Hvordan de håndterer det, og hvad de eventuelt kunne gøre anderledes. Desuden skal deltagerne have konkret viden om, hvordan rusmidlerne på sigt kan virke skadelige, hvordan de kan arbejde med at reducere skader gennem adfærdsændringer, og hvordan de kan få hjælp.

## 7.2 Vejledning til facilitator

Der skabes en rød tråd til gruppemøde 2, hvor der blev taget hul på minusserne, som deltagerne har erfaret. Da der skal tales om erfaringer med abstinenser og trang, er det vigtigt at spørge meget konkret til deltagernes oplevelser, fx tidspunkter, hvor man befandt sig, hvordan forskellige dele af kroppen reagerede mv. Det er facilitators ansvar at vise omsorg for de evt. ubehagelige erfaringer, deltagerne fortæller om, og hæve dem op i en mere generel betragtning og læring omkring skadevirkninger af rusmidler.

### 7.2.1 Tværfaglig facilitering og ansvarsområder på mødet

I gruppemøde 3 har rusmiddelfacilitator et særligt ansvar for at tilrettelægge konkret viden om de forskellige rusmidlers skadevirkning. Der gives viden om, hvordan deltagerne kan arbejde på at reducere og nedsætte bivirkninger eller skader ved indtagelse af rusmidlerne. Hvordan afhængighed, abstinenser og trang typisk opleves ved forskellige rusmidler. Der arbejdes kun med de rusmidler, som deltagerne benytter eller har erfaring med. Hver deltager får udleveret en informationsfolder om det rusmiddel/ de rusmidler vedkommende benytter, som de må tage med hjem. Informationsfolderen kan deltageren læse sammen med deres støtte- eller kontaktperson og evt. fortsætte samtalen om rusmidlet. Den socialfaglige facilitator kan evt. hjælpe behandleren med at "oversætte" viden om rusmidler til konkrete og praksisnære eksempler, som er velkendte for deltagerne.

Facilitatorerne har et fælles ansvar for at fremme en dialog omkring deltagernes erfaringer med forsøg på ophør af forbrug. Der arbejdes med kobling og genkendelighed mellem deltagerne. Begge facilitatorer har til opgave at have fokus på små adfærdsændringer, der kan påvirke forbrugsmønstret i en positive retning.

### 7.2.2 Forberedelse til gruppemøde 3

OPGAVER TIL 3. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
<ul style="list-style-type: none"><li>Lokale bookes en time før mødet starter</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Forplejning arrangeres</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Planche med aftaler i gruppen medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Visuel dagsorden udarbejdes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Følelseskort medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Informationsfoldere om rusmidler medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Drømmepiktorammer printes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Niarns sang "Før det for sent" kan medbringes/afspilles</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Stressbolde og dimser medbringes</li></ul>	

## 7.3 Struktur for gruppemøde 3

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser.

Facilitatorerne introducerer dagens program via visuel dagsorden. Hver gang et punkt afsluttes, streges det ud på dagsordenen, så deltagerne kan se, hvor langt de er nået.

Facilitators logbog anvendes på hvert gruppemøde. Dels som dokumentationsredskab for hvert gruppemøde. Dels som anvisning til facilitator om dagsordenens forskellige punkter, og som en huskeliste med, hvad der hører til hvert punkt. I skemaet herunder fremgår dagsordenen til gruppemøde 3 og facilitators huskeliste.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste
<b>1. Velkommen</b>	<p>-<b>Facilitatorerne byder velkommen</b>, roser deltagerne for fremmøde.</p> <p>-<b>Gentag</b>, hvad formålet med gruppen er, at det er et trygt rum, hvor man ikke kan sige noget forkert og skal lytte til hinandens erfaringer med alkohol og stoffer samt få ny viden om rusmidlerne.</p> <p>-<b>Visuel dagsorden</b> gennemgås</p> <p>-<b>Tjek ind</b> – deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?". Medfacilitator noterer i logbogen, hvilke kort der vælges af hvilke deltagere.</p>
<b>2. Tre gode ting ved gruppen</b>	<p>-<b>Opsamling hjemmeopgave</b> - hvilke tre ting har de fundet frem til var gode ved gruppen?</p> <p>-<b>Runde</b> blandt deltagerne faciliteres. Medfacilitator noterer i logbogen, hvad hver deltager peger på.</p>
<b>3. Abstinenser og trang</b>	<p>-Rusmiddelfacilitator viser flipover med <b>minusserne</b> fra sidste gruppemøde og læser dem højt.</p> <p>-Supplerer med viden om alkohol og stoffers <b>bivirkning samt skadevirkning</b>.</p> <p>- Løbende dialog med deltagerne om, hvad forbruget betyder for deres <b>helbred, sociale liv og økonomi</b>.</p> <p>-<b>Informationsfoldere</b> kan anvendes som materiale.</p> <p>-Facilitatorerne skal have fokus på spejling af deltagernes erfaringer og koble dem til den generelle viden.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>4. Hvordan stoppe?</b>	<p>Rusmiddelfacilitator fortsætter erfaringsudveksling omkring <b>håndtering af trang og forsøg på at stoppe</b>.</p> <p>-Hvad er svært, hvordan opleves og håndteres abstinenser?</p> <p>-Hvad kan være <b>farligt</b>?</p>
<b>5. Hjemmeopgave</b>	<p>-<b>At turde drømme</b> - om en anden fremtid.</p> <p>Deltagerne guides til at åbne deres logbog og slå op på gruppemøde 3.</p> <p>-<b>Opgaven præsenteres</b> og det efterprøves, at deltagerne har forstået opgaven.</p>
<b>6. Tak for i dag</b>	<p>-<b>Anerkendende runde</b>, hvor gruppen og hver deltager får positiv feedback for deres deltagelse i gruppemødet af facilitatorerne.</p> <p>-<b>Tjek ud</b> ved at alle deltagere vælger følelseskort ud fra spm. "Hvordan har jeg det lige nu"? Medfacilitator noterer i logbogen.</p>
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	<p>-Det kan evt. aftales, at der ikke skal tales om rusmidler under spisningen.</p>

### 7.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 3

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser. Snacks, kaffe, te og vand står på bordet. Stressbolde og dimser er fremme på bordet.

Facilitatorerne introducerer dagens program via den visuelle dagsorden. Deltagerne huskes på de aftaler, der er lavet i gruppen, herunder "Hvad vi siger i gruppen bliver i gruppen".

Efter tjek ind med følelseskortene starter facilitator med at samle op på hjemmeopgaven om, hvilke tre ting hver deltager syntes, der var godt ved at være i gruppen sidste gang. Tilbagemeldingerne noteres i facilitators logbog. Facilitator kan vælge selv at være med i runden og sige tre ting.

Rusmiddelbehandleren står for indholdet af punktet abstinenser og trang. Der skal skabes en rød tråd til sidste gang, hvor der var fokus på minusserne ved rusmidlerne, som deltagerne havde erfaringer med. Der gives viden om de relevante rusmidlers virkning, bivirkning og skader, som deltagerne har erfaring med. Der kan også spørges til forskellige dimensioner af deltagerens liv, der påvirkes af rusmidlerne. Spørg til: "Hvad er kroppens reaktioner?", "Hvordan påvirkes det sociale liv og familierelationerne?", "Hvordan påvirker det din økonomi?" – der findes billeder i redskabshæftet, der viser de tre dimensioner, som kan vises i drøftelsen.

Hver deltager får en eller flere informationsfoldere om rusmidler, de har erfaring med og bruger. Herefter gennemgås, hvad bivirkningerne kan være, og hvad der kan være sundhedsskadeligt på sigt - fx hvis man ikke skifter vand i sin hashbong. Ved hvert rusmiddel inddrages de deltagere, der anvender rusmidlet, med deres erfaringer omkring trang og abstinenser. Behandler anerkender, det de beskriver, og kobler det til den almene viden omkring rusmidlerne. Der kan evt. tales om doseringer.

Begge facilitatorer har opgaven at skabe koblinger og spejlinger, der kan motivere deltager-til-deltager dialog omkring abstinenser og trang.

Der kan også spørges til, hvornår deltageren prøvede rusmidlet for første gang. På den måde åbnes der op for, at deltagerne kommer til at kende hinandens liv med rusmidler, hvilket kan skabe relationer gennem genkendelse eller spejling i hinandens historie og fortællinger.

Dernæst glider drøftelsen over i erfaringer med at stoppe. Deltagerne vil ofte have prøvet at stoppe deres forbrug i en periode. Facilitator spørger ind til deltagernes erfaringer. Start med at spørge: "Hvem har erfaring med at prøve at stoppe?"

Uddybende spørgsmål i dialogen kan være:

- "Hvad gjorde du"?

- "Hvad lykkedes – hvad lykkedes ikke?"

- "Hvem hjalp dig?"

- "Hvor lang tid varede det?"

- "Hvad fik dig til at starte igen?"

Det er vigtigt, at deltagerne forstår, at det kan være farligt at stoppe fra den ene dag til den anden, hvis man har et alkoholproblem. Der skal også informeres om, hvor man kan få hjælp til at stoppe eller ændre sit forbrug.

Hjemmeopgaven til næste gang kan virke udfordrende for nogen af deltagerne. Det handler om at turde drømme om en bedre fremtid. Som optakt til at tale om forandring og drømmen om "det gode liv" kan der tages udgangspunkt i Niarns sang "Før det for sent". Især 1. vers egner sig til at tale om, hvad der kan ske, hvis man ikke får ændret sit forbrug i tide. Sangen handler om en fyr, der har en ven, der ender med at dø af sit forbrug. Niarn ønsker at få lytteren til at reflektere over, at man har ét liv, én chance og ét valg.

Sangen kan downloades fra en streamingtjeneste eller youtube og egner sig godt til især yngre deltagere. 1. vers eller omkvædet kan læses højt af facilitator. Sangteksten findes i redskabshæftet.

Facilitator kan skabe dialog omkring:

- "Hvad tror I der menes med før det for sent?"

- "Kan I genkende noget i sangen fra jer selv eller en anden, som I kender?"

- "Hvad tror du, at Niarn gerne vil fortælle med sangen?"

Som overgang fra sangen til hjemmeopgaven, kan det understreges, at der er et valg, som må tages, hvis man skal have en chance for at opnå et godt liv – før det er for sent.

Deltagerne slår op i deres logbog og introduceres for drømmekortene. Der kan også udleveres et sæt drømmekort til hver deltager, som de kan lægge ud på bordet. Drømmekortene skal symbolisere et scenarie om et godt liv og en god fremtid for deltagerne. Der er også et tomt felt, hvor deltageren kan tegne sin egen drøm eller sætte et billede ind, hvis deres drøm ikke fremgår af drømmekortene i logbogen. Piktogrammerne er udvalgt på baggrund af pædagogers erfaringer omkring målgruppens typiske drømmescenarier, og det kan derfor være den socialfaglige facilitator, der står for dette punkt.

Der findes følgende piktogrammer af drømmebilleder i materialet: familie, kørekort, arbejde, venner, blive rig, eget hus/lejlighed, kæreste eller deltagerens egen tegning.

Hver deltager skal, til næste gang, vælge et billede på en drøm. Det billede, deltageren vælger som sin drøm, skal de tegne en cirkel omkring. Hjemmeopgaven går ud på at øve sig på at fortælle om sin drøm. Det er vigtigt at undersøge, om deltagerne har forstået opgaven. Der kan være behov for, at facilitatorerne går rundt og hjælper hver deltager med at vælge et drømmebillede og cirkle det ind i deres logbog.

Som afrunding på gruppemødet giver facilitatorerne en anerkendende feedback. "Rose-runden" har det formål, at hver enkelt deltager personligt får noget godt med fra mødet og bliver motiveret til at komme næste gang. Samtidig skal feedbacken være med til at styrke gruppens identitet, at de er gode sammen. Det handler om at finde noget positivt at sige om hver deltagers deltagelse i gruppen. Deltagerne opfordres til at give feedback på sin oplevelse af at være i gruppen og måden, der bliver arbejdet med rusmiddelproblematikker.

For at få et indblik i virkningen af dagens møde, og for at hjælpe deltagerne til at reflektere over denne, tjekkers der ud med de samme følelseskort som ved tjek ind. Deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu". Facilitator noterer i logbogen, hvilke kort der vælges.

Facilitator kan evt. hjælpe med refleksionen ved at italesætte scoringen, fx "Da du tjekkede ind, var du bange – nu er du glad – hvad er sket?". Det er dog vigtigt at passe på, at tjek ud

ikke åbner op for følelser, som bliver uafklarede for deltageren, og det ikke er muligt at afslutte.

Som afslutning på mødet serveres et simpelt måltid, som indtages i gruppen. Der skal være tid til small talk og snak om nogen af de ting, som deltagerne kan lide at lave. Der skal så vidt muligt ikke tales om rusmidler, fordi det kan stimulere deltagerne til efterfølgende at forbruge sammen. Der kan være en aftale om, at deltagerne under spisningen ikke taler om rusmidler. Facilitator kan også under fællesspisningen få feedback på, hvordan deltagerne synes, det har været at dele erfaringer i gruppen? Om der er noget der har været svært, og de kan gøre anderledes?

## 7.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter mødet er afsluttet, bruger de to facilitatorer 30 minutter på at evaluere gruppemødet og reflekterer over, hvad der skal være opmærksomhed på næste gang. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Desuden aftaler facilitatorerne tilrettelæggelse af næste møde og ansvarsområder. Behandler fører evt. journal, hvis gruppeforløbet er defineret som et behandlingstilbud.

## 7.5 Redskaber til gruppemøde 3

Redskaberne er samlet i et Redskabshæfte på Metodecentrets hjemmeside [www.metodecenteret.dk](http://www.metodecenteret.dk).

- Følelseskort
- Informationsfoldere om rusmidler (4 forskellige)
- Planche plus og minus (A3)
- Niarns sang "Før det for sent"
- Drømmekort
- Skrive- og tegneredskaber
- Stressbolde og dimser

# 8. Gruppemøde 4 - FORANDRING

## 8.1 Formål

Formålet med gruppemøde 4 er at lægge op til, at deltagerne bliver motiverede til at skabe forandring af deres forbrugsmønster. De skal, som en del af gruppeforløbet, støttes i at tro på, at de selv kan påvirke deres liv i en positiv retning med hjælp fra andre. Der skal tales om deltagernes drømme for deres fremtid, hvordan rusmidlerne kan blokere for drømmene, hvilke mål de kan sætte ift. forbruget og hvilken adfærd i forbruget, det er muligt at ændre på. Det er helt bevidst, at konceptet først introducerer mål og mestring på dette tidspunkt i forløbet, frem for at starte med det. I Konceptet prioriteres det at skabe tryghed, tillid og viden om rusmidler i gruppen, før deltagerne skal arbejde med forandring og individuelle mål.



## 8.2 Vejledning til facilitator

Dette møde kræver en særlig opmærksomhed fra facilitatorerne, fordi de har et medansvar for motivationsarbejdet hos deltagerne. Der skal være opmærksomhed på, at nogen af deltagerne kan være sårbare overfor at turde drømme om "det gode liv". Mange har oplevet bristede drømme og skuffelser og kan have mistet håbet på at kunne ændre sin situation.

Ved manglende motivation har facilitatorerne en rolle at spille i forhold til at igangsætte, understøtte, styrke og opretholde deltagerens motivation. Det kan være nødvendigt, at facilitator hjælper deltageren med at bære ansvaret for at turde drømme om en anden fremtid, fx ved at være et "vikarierende håb". Her påtager facilitator sig at drømme på deltagerens vegne og udvise en tro på, at deltageren vil kunne ændre på sit forbrug. Samtidig skal der vises respekt for, at deltageren ikke kan forestille sig "det gode liv" i øjeblikket. Dermed signalerer facilitator, at deltageren ikke er alene om at håndtere sin situation og sit rusmiddelproblem.

### 8.2.1 Tværfaglig facilitering og ansvarsområder på mødet

Der må være særlig opmærksomhed på, at deltagerens eksekutive funktioner er udfordret. Det vil sige, at evnen til at foretage gode valg, målrette sin indsats og forudse konsekvenser er nedsat. Samtidigt kan deltagerne mangle tidsfornemmelse. Det betyder, at det kan være svært at skulle flytte sig mentalt i tid og forestille sig en fremtid, der vil være anderledes.

Begge facilitatorer har til opgave at facilitere deltagerens drømme om det gode liv på en positiv måde i gruppen. Det er vigtigt, at alle drømme anerkendes og mødes med: "ja – og" og ikke et "nej - men". Det er vigtigt at holde fast i, at det er en drøm. Deltageren skal hjælpes til at koble sin "store" drøm til små konkrete forandringsmål. Der skal være fokus på små adfærdændringer, der kan påvirke forbrugsmønstret i en positiv retning, som et første skridt mod det "store" mål for "det gode liv". Begge facilitatorer har en særlig opgave i at hjælpe deltagerne med at formulere realistiske mål for ændring af deres forbrug. Der kan evt. anvendes en måltrappe til at hjælpe deltagerne med at se forskel på store og små mål.

Hvis gruppeforløbet er defineret som et behandlingstilbud, har behandler ansvaret for at føre journal omkring deltagerens mål. Den socialfaglige facilitator kan med fordel trække på sin neuropædagogiske viden i drøftelsen af drømmen om det gode liv.

### 8.2.2. Forberedelse til gruppemøde 4

OPGAVER TIL 4. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
<ul style="list-style-type: none"><li>Lokale bookes en time før mødet starter</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Forplejning arrangeres</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Planche med aftaler i gruppen findes frem</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Visuel dagsorden udarbejdes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Piktogrammer med drømmebilleder medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Planche med plusser og minusser medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Redskabet nødplan printes og medbringes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Redskabet netværkscirklen printes og medbringes</li></ul>	

- Stressbolde og dimser medbringes

### 8.3 Struktur for gruppemøde 4

I skemaet fremgår strukturen for gruppemøde 4. Punkterne for dagsordenen skrives på en tavle, flip-over eller powerpoint, så de fremstår visuelt for deltagerne. Til højre for dagsordenspunktet er de elementer, som facilitator skal komme omkring, listet op, som støtte til facilitator.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste
<b>1. Velkommen</b>	<p>-<b>Facilitatorerne byder velkommen</b>, roser deltagerne for fremmøde.</p> <p>-<b>Visuel dagsorden</b> gennemgås.</p> <p>-<b>Tjek ind</b> – deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?" Medfacilitator noterer i logbog, hvilke kort der vælges.</p>
<b>2. Min drøm</b>	<p>-<b>Opsamling hjemmeopgave</b> - hvilken drøm har deltagerne valgt som fremtidshåb?</p> <p>-<b>Runde</b> blandt deltagerne. De fortæller på skift, hvilket drømmekort har de valgt og hvorfor? Facilitator giver anerkendende feedback til gruppen. Hjælp med at vælge en drøm eller et håb for dem, der ikke har lavet opgaven. Medfacilitator noterer i logbogen, hvilke drømme og håb, hver deltager har for fremtiden.</p>
PAUSE (10 Min.)	
<b>3. Alkohol, Stoffer og drømme</b>	<p>Facilitator spørger, hvordan <b>rusmidler står i vejen</b> for at nå drømmen? Hvordan spiller plusser og minusser ind på drømmen? Hvad tænker deltagerne de selv kan gøre, og hvad behøver de hjælp til? Facilitatorerne skal have fokus på spejling af deltagernes drømme og håb.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>4. Hjemmeopgave</b>	<p>-<b>Mit mål og hvem kan hjælpe mig?</b> Deltagerne guides til at åbne deres logbog og slå op på gruppemøde 4.</p> <p>-<b>Opgaven præsenteres</b> og det efterprøves, at deltagerne har forstået opgaven. Deltagerne skal opfordres til at lave hjemmeopgaven sammen med deres faglige støttepersoner.</p>
<b>5. Tak for i dag</b>	<p>-<b>Anerkendende runde</b>, hvor gruppen og hver deltager får positiv feedback for deres deltagelse i gruppemødet af facilitatorerne.</p> <p>-<b>Tjek ud</b> ved, at alle deltagere vælger følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu"? Medfacilitator noterer i logbogen hver deltagers valg af kort.</p>
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	<p>-Det kan evt. aftales, at der ikke skal tales om rusmidler under spisningen.</p>

### 8.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 4

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser.

Facilitator skal mødet igennem være opmærksomme på energiniveauet i gruppen. Der skal være mulighed for at sætte flere små pauser ind, fordi temaet forandring og drømme kan være svært at klapere for deltagerne.

Mødet starter med, at facilitatorerne introducerer dagens program via den visuelle dagsorden. Dernæst foretages tjek ind, hvor hver deltager vælger et følelseskort, ud fra spørgsmålet: "Hvordan har du det lige nu?".

Hjemmeopgaven, om at vælge en drøm om det gode liv, er det første punkt på mødet. Deltageren fortæller på skift om, hvilket drømmekort de har valgt, og hvorfor de har valgt det. Medbring alle drømmepiktogrammerne i kopi, så det billede deltageren har valgt, kan ligge på bordet, mens deltageren fortæller. Hvis nogen af deltagerne ikke tør drømme om fremtiden, skal det anerkendes, og de skal i stedet øve sig i at turde drømme. Facilitator skal give udtryk for, at de tror på, at deltageren kan drømme og evt. tilbyde at have en "vikarierende drøm" på deltagerens vegne, der kan tages udgangspunkt i. Det er vigtigt, at facilitator er opstøttende omkring drømmen, anerkender drømmen og udforsker den, selvom den ikke virker realistisk. Brug anerkendende "ja – og" frem for "nej – men" i faciliteringen. Det handler om at arbejde med deltagernes motivation til at skabe forandring.

Næste punkt er at hjælpe deltagerne med at undersøge, hvordan rusmidlerne blokerer dem i at opnå deres drømme. Her kan planchen med plusser og minusser anvendes til at se på barriererne, der forhindrer, at drømmen kan realiseres. Støt deltagerne i at finde ud af, hvem der vil kunne hjælpe dem med at forandre forbrugsadfærden, og hvad der kan gøres for at ændre på forbruget.

Spørg fx: "Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i forandringerne?".

Introducer redskabet netværkscirkel, som kan hjælpe deltageren med at identificere mulig hjælp og støtte til en forandring i deres netværk. Netværkscirklen er indsat i deltagernes logbog, men kan med fordel også udleveres i A-4 kopi.

Hjemmeopgaven går ud på, at deltageren skal formulere et forandringsmål og samtidig tænke over, hvem der kan hjælpe dem. Facilitatorerne hjælper hver deltager på vej med at formulere et forandringsmål og lave kobling til drømmen om fremtiden.

Det skal være et konkret og realistisk mål fx:

- "At ryge en joint mindre end i går" eller "drikke en øl mindre end i går".

- "At fortælle nogen, når jeg har lyst til at drikke eller tage stoffer"

- "At bede om hjælp, når jeg får lyst til at drikke eller tage stoffer"

- "At jeg kun må drikke eller tage stoffer på et bestemt tidspunkt på dagen eller kun i weekenden"

Det er vigtigt at undersøge, om deltagerne har forstået opgaven, om at formulere et forandringsmål til næste gang, og hvem de tænker kan hjælpe med at få forandringen til at ske. Der kan være behov for at facilitatorerne går rundt og hjælper hver deltager med at komme på et konkret mål for ændring af forbrug. Det kan også være en god idé at vise,

hvordan netværkscirklen skal udfyldes, og hvordan en person i netværket kan placeres i cirklen.

Som afrunding på gruppemødet giver facilitatorerne en anerkendende feedback. "Rose-runden" har det formål, at hver enkelt deltager personligt får noget godt med fra gruppemødet og bliver motiveret til at komme næste gang. Samtidig skal feedbacken være med til at styrke gruppens identitet, at de er gode sammen. Det handler om at finde noget positivt at sige om hver deltagers deltagelse i gruppen.

Tjek ud gennemføres, som ved tjek ind, for at få et indblik i virkningen af dagens møde. Følelseskort vælges ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu". Facilitator kan evt. hjælpe med refleksionen ved at italesætte scoringen, fx "Da du tjekkede ind, var du bange – nu er du glad – hvad er sket?". Det er dog vigtigt at passe på, at tjek ud ikke åbner op for følelser, som bliver uafklarede for deltagerne og ikke kan afsluttes på mødet.

Som afslutning på gruppemødet serveres et simpelt måltid, som indtages i gruppen. Der skal være tid til lidt small talk og snak om nogle af de ting, som deltagerne kan lide at lave. Der skal så vidt muligt ikke tales om rusmidler, fordi det kan stimulere deltagerne til efterfølgende at forbruge sammen. Der kan være en aftale om, at deltagerne under spisningen ikke taler om rusmidler. Facilitator kan også under fællesspisningen få feedback på, hvordan deltagerne synes, det har været at dele erfaringer i gruppen? Om der er noget der har været svært, og de kan gøre anderledes?

## 8.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter mødet er afsluttet, bruger de to facilitatorer 30 minutter på at evaluere gruppemødet og reflektere over, hvad der skal være opmærksomhed på næste gang. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Desuden aftaler facilitatorerne tilrettelæggelse af næste møde og ansvarsområder. Behandler fører journal, hvis gruppeforløbet er defineret som et behandlingstilbud.

## 8.5 Redskaber til gruppemøde 4

- Følelseskort
- Drømmekort
- Plusser og minusser planche
- Drømmekort
- Redskabet Netværkscirkel
- Stressbolde og dimser

# 9. Gruppemøde 5 – HOLD FAST

## 9.1 Formål

Formålet med gruppemøde 5 er at fremme og fastholde deltagernes motivation til at skabe forandring af deres forbrugsmønster. Der er fokus på mestringsstrategier og

håndtering af svære situationer, når trangen melder sig, samt forebyggelse af tilbagefald. Der samles op på den røde tråd i gruppeforløbet. Hvordan deltagerne kan holde fast i sine drømme, mål og de forandringer, de har besluttet at lave omkring deres forbrug. De skal også have undersøgt, hvem der kan hjælpe dem med at holde fast i forandringen og hvordan.

## 9.2 Vejledning til facilitator

I gruppemødet skal der være fokus på at holde fast i drømmen og målene som en motivation for at skabe forandring af forbruget, så det ændres i en positiv retning. Samtidig anerkendes den ambivalens, der vil kunne opstå i højrisiko situationer, hvor der vil være fare for tilbagefald.

### 9.2.1 Tværfaglig facilitering og ansvarsområder på mødet

Begge facilitatorer har fokus på, hvem der i deltagerens netværk kan tilbyde "ydre" støtte og hjælpe med at tage ansvar i arbejdet med behandlingsmål og det at skabe forandringer. Rusmiddelfacilitator har ansvaret for at italesætte den ambivalens, der kan opstå i svære situationer og vigtigheden af at holde fast og få hjælp til dette.

### 9.2.2 Forberedelse til gruppemøde 5:

OPGAVER TIL 5. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
• Lokale bookes en time før mødet starter	
• Forplejning arrangeres	
• Visuel dagsorden udarbejdes	
• Piktogrammer med drømmebilleder medbringes	
• Planche med plusser og minusser medbringes	
• Redskabet nødplan 1 og 2 medbringes i A3 print	
• Redskabet netværkscirklen medbringes i A3 print og evt. A4-kopi til deltagerne.	
• Skriveredskaber medbringes	
• Stressbolde og dimser medbringes	

## 9.3 Struktur for gruppemøde 5

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser

Facilitator introducerer dagens program via den visuelle dagsorden.

I skemaet fremgår strukturen for gruppemøde 5. Punkterne for dagsordenen skrives på en tavle, flip-over eller powerpoint, så de fremstår visuelt for deltagerne. Til højre for dagsordenspunktet er de elementer, som facilitator skal komme omkring, listet op, som støtte til facilitator.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste

<b>1. Velkommen</b>	<p>-<b>Facilitatorerne byder velkommen</b>, roser deltagerne for fremmøde.</p> <p>-<b>Visuel dagsorden</b> gennemgås.</p> <p>-<b>Tjek ind</b> – deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?" Medfacilitator noterer i logbogen, hvilke kort der vælges af hvilke deltagere.</p>
<b>2. Mit mål – og hvem kan hjælpe?</b>	<p>-<b>Opsamling hjemmeopgave</b> - Hvilke mål for forandring har deltagerne valgt? Hvem kan hjælpe dem med at holde fast i målet, når det bliver svært?</p> <p>-<b>Runde</b> blandt deltagerne. De fortæller på skift, hvilket mål de har valgt og hvorfor? Facilitator giver anerkendende feedback til gruppen.</p> <p>-Hjælp med at finde mål for forandring for dem, der ikke har lavet opgaven.</p> <p>-Tal dernæst om netværkscirklen, og hvem der kan hjælpe dem.</p> <p>Medfacilitator noterer i logbogen, hvilke mål hver deltager har for fremtiden, og hvem der kan hjælpe.</p>
PAUSE (10 Min.)	
<b>3. Mestring af svære situationer</b>	<p>Facilitator spørger, hvad der er svært, og hvilke gode erfaringer deltagerne allerede har med at <b>håndtere svære situationer</b>.</p> <p>-Skriv evt. deltagernes <b>gode mestringsstrategier</b> op på en flipover eller whiteboard, så de kan lære af hinandens erfaringer.</p> <p>-Facilitatorerne skal have fokus på spejling og kobling af deltagernes forskellige erfaringer - koblet med relevant faglig viden.</p>
PAUSE (10 min.)	
<b>4. Hjemmeopgave</b>	<p>-<b>Personlig nødplan 1 og 2</b></p> <p>Deltagerne guides til at åbne deres logbog og slå op på gruppemøde 5.</p> <p>-<b>Opgaven præsenteres</b> og nødplan 1 og 2 gennemgås sammen med deltagerne.</p> <p>-Det efterprøves, at deltagerne har forstået opgaven.</p> <p>-Deltagerne skal opfordres til at lave hjemmeopgaven sammen med deres faglige støttepersoner.</p>
<b>5. Tak for i dag</b>	<p>-<b>Anerkendende runde</b>, hvor gruppen og hver deltager får positiv feedback for deres deltagelse i gruppemødet af facilitatorerne.</p> <p>-<b>Tjek ud</b> ved, at alle deltagere vælger følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu"? Medfacilitator noterer i logbogen hver deltagers kort.</p>
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	<p>-Det kan evt. aftales, at der ikke skal tales om rusmidler under spisningen.</p>

### 9.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 5

Facilitator noterer evt. fravær eller udeblivelser i logbogen.

Mødet starter med, at facilitatorerne introducerer dagens program via den visuelle dagsorden. Dernæst foretages tjek ind, hvor hver deltager vælger et følelseskort, ud fra spørgsmålet: "Hvordan har du det lige nu"?

Første punkt er opsamling på hjemmeopgaven. Opgaven er, at deltagerne har formuleret: "Mit personlige mål for at ændre mit nuværende forbrug" og "Hvem kan hjælpe mig". Facilitator leder en runde blandt deltagerne, hvor de på skift fortæller om deres mål og hjælpere. Deltagerne kan evt. vise deres netværkskort, og der kan tales om, hvem der kunne være mulige støttepersoner, som ikke er en del af rusmiddel miljøet. De deltagere, der ikke har fået formuleret et mål eller hjælpere, støttes af facilitator til at finde frem til mål og hjælpere på mødet – med inspiration fra de øvrige deltageres løsning af opgaven. Medfacilitator noterer mål og hjælper i logbogen.

Næste punkt, der skal faciliteres, er en dialog om erfaringer med mestringsstrategier. Hvad har deltagerne erfaring med kan hjælpe, når trangen melder sig? Anvend evt. Personlig nødplan 1, hvis deltagerne har svært ved at komme på noget. Her fremgår forskellige ting, der erfaringsmæssigt kan virke som gode mestringsstrategier, fx gå en tur, dyrke motion, læse en bog eller se en film etc. Anvendelse af Personlig nødplan 1 i dialogen er samtidig en god måde at introducere hjemmeopgaven på.

Hjemmeopgaven introduceres med afsæt i drøftelsen om mestrings af svære situationer. Deltagerne skal have forklaret Nødplan 1 og Nødplan 2, der findes i deres logbøger.

- Nødplan 1 går ud på at beskrive, hvad der kan hjælpe deltageren i en svær situation, hvor trangen melder sig. Der arbejdes med spørgsmålet: "Hvis jeg får trang ... så kan jeg..."
- Nødplan 2 handler om, hvem og hvordan en støtteperson konkret kan hjælpe i en vanskelig situation. Netværkskortet, som deltagerne har udfyldt som hjemmeopgave til dagens møde, kan bruges til at udfylde Nødplan 2.

Det er vigtigt at undersøge, om deltagerne har forstået opgaven. Der kan være behov for, at facilitatorerne går rundt og hjælper hver deltager med at komme på gode mestringsstrategier. Det kan også være en god idé at se på netværkscirklen sammen og finde frem til, hvilke personer i netværket der gerne må hjælpe i svære situationer. Deltagerne skal opfordres til at inddrage deres støtte-kontaktpersoner i løsningen af opgaven, fordi det er en plan deltageren skal anvende fremadrettet, også efter gruppeforløbet er afsluttet.

Som afrunding på gruppemødet giver facilitator gruppen en anerkendende feedback. "Rose-runden" har det formål, at hver enkelt deltager personligt får noget godt med fra mødet og bliver motiveret til at komme næste gang. Det handler om at finde noget positivt at sige om hver deltagers deltagelse i gruppen.

Deltagerne skal gøres opmærksomme på, at næste gang er sidste gang i gruppeforløbet.

For at få et indblik i virkningen af dagens møde tjekker deltagerne ud ved at vælge et følelseskort som ved tjek ind. Deltagere vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu". Facilitator kan evt. hjælpe med refleksionen ved at italesætte scoringen, fx "Da du tjekkede ind, var du bange – nu er du glad – hvad er sket?". Det er dog vigtigt at passe på, at tjek ud ikke åbner op for følelser, som bliver uafklarede for deltagerne eller ikke kan afsluttes på mødet.

Som afslutning på mødet serveres et simpelt måltid, som indtages i gruppen. Der skal være tid til small talk og snak om nogle af de ting, som deltagerne kan lide at lave.

## 9.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter gruppemødet bruger de to facilitatorer 30 minutter på at evaluere mødet og reflektere over, hvad der skal være opmærksomhed på næste gang. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Desuden aftaler facilitatorerne tilrettelæggelse af næste møde og ansvarsområder, som blandt andet består af at lave diplomer til alle deltagere. Behandler fører journal, hvis gruppeforløbet er defineret som et behandlingstilbud.

## 9.5 Redskaber til gruppemøde 5

- Følelseskort
- Netværkscirkel
- Redskabet Nødplan 1 + 2
- Stressbolde og dimser

# 10. Gruppemøde 6 - AFSLUTNING

## 10.1 Formål

Formålet med gruppemøde 6 er at skabe en god afslutning på gruppeforløbet. Der samles op på hjemmeopgaven med personlige nødplaner for mestring af svære situationer. Hver deltager anerkendes ved at fremhæve det personlige udviklingsforløb, de har været igennem, og de mål de har valgt at arbejde med. Der uddeles et personligt diplom til hver deltager for gennemførelse af gruppeforløbet, hvor deres særlige bidrag i gruppen fremhæves af facilitatorerne. Desuden anerkendes gruppen for at have gennemført forløbet sammen. Der afsluttes med at gruppen evaluerer, hvad de har fået ud af at være med i gruppeforløbet, og hvad deres næste skridt er.

## 10.2 Vejledning til facilitator

Dette gruppemøde er afslutningen på gruppeforløbet. Facilitatorerne skal især have fokus på den enkelte deltager gennem anerkendende feedback og fejring af at have gennemført gruppeforløbet. Der skal opsummeres på, hvilke mål deltagerne har valgt at arbejde videre med. Deltagernes personlige nødplaner for svære situationer, hvor det kan være svært at holde fast, skal drøftes og anerkendes. Der skal prioriteres rigelig tid til udlevering af de individuelle diplomer, fordi det kan påvirke nogle af deltagerne emotionelt. Der skal også være fokus på gruppen, hvad sker der, når vi skal sige farvel? Hvordan holder vi fast i vores forandringer? Hvis planen er at tilbyde opfølgning til deltagerne, skal det italesættes som en del af gruppemødet.

### 10.2.1 Forberedelse til gruppemøde 6

Til gruppemøde seks skal begge facilitatorer sørge for at skabe så positiv en afslutning af gruppeforløbet som muligt. Der må beregnes ekstra tid til forberedelse, fordi facilitatorerne



skal formulere personlige og anerkendende feedback på deltageres diplomer, ca. 2-4 linjer til hver deltager.

OPGAVER TIL 6. GRUPPEMØDE	ANSVARLIG
• Lokale bookes en time før mødet starter	
• Forplejning arrangeres	
• Visuel dagsorden udarbejdes	
• Nødplan 1 og Nødplan 2 medbringes	
• Diplom udarbejdes med personlige kommentarer	
• Stressbolde og dimser medbringes	

### 10.3 Struktur for gruppemøde 6

Facilitatorerne registrerer fremmøde og evt. udeblivelser i logbogen.

I skemaet fremgår strukturen for gruppemøde 6. Punkterne for dagsordenen skrives på en tavle, flip-over eller powerpoint, så de fremstår visuelt for deltagerne. Til højre for dagsordenspunktet er de elementer, som facilitator skal komme omkring, listet op, som støtte til facilitator.

Dagsordenspunkt	Facilitators huskeliste
<b>1. Velkommen</b>	- <b>Facilitatorerne byder velkommen</b> , roser deltagerne for fremmøde. "I dag skal vi fejre, at I har gennemført gruppeforløbet, og I skal have diplomer". - <b>Visuel dagsorden</b> gennemgås. - <b>Tjek ind</b> – deltagerne vælger kort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu?" Medfacilitator noterer i logbog, hvilke kort der vælges af hvilke deltagere.
<b>2. Min nødplan 1 og 2</b>	- <b>Opsamling hjemmeopgave</b> - Hvilke nødplaner og mestringsstrategier har deltagerne lavet? Hvem kan hjælpe dem med at holde fast, når det bliver svært? - <b>Runde</b> blandt deltagerne. De fortæller på skift om deres nødplan 1 og 2. Medfacilitator noterer i logbogen, hvilke mestringsstrategier hver deltager har fundet frem til, og hvem der kan hjælpe. -Facilitator giver anerkendende feedback til gruppen.
PAUSE (10 Min.)	
<b>3. Opsamling – hvad har vi lært?</b>	-Facilitator laver <b>opsamling på gruppeforløbet</b> . Den røde tråd tegnes mellem temaer vi har været igennem på møderne, og facilitator spørger ind til, hvad deltagerne har lært. -Facilitatorerne skal have fokus på spejling og kobling af deltageres forskellige erfaringer.
<b>4. Hvordan har det været at være med?</b>	- <b>Fælles evaluering</b> af hvordan det har været at være med i et gruppeforløb, og hvad gruppen har betydet for

	deltagerne. Medfacilitator noterer deltagernes feedback i logbogen.
PAUSE (10 Min.)	
<b>5. Diplomer</b>	- <b>Diplomer uddeles</b> , og hver deltager får læst en personlig anerkendende sætning op af facilitator -Der klappes af hver deltager, der modtager diplom. -Gruppen anerkendes samlet af facilitatorerne. - <b>Tjek ud</b> ved, at alle deltagere vælger følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige nu"? Medfacilitator noterer i logbogen hver deltagers kort.
<b>Fællesspisning (evt. pizza)</b>	-Der gøres evt. lidt ekstra ud af måltidet og borddækning mv.

### 10.3.1 Opmærksomhedspunkter for gruppemøde 6

Facilitatorer introducerer dagens program via den visuelle dagsorden. Fælles aftaler gennemgås – og deltagerne skal forstå, at aftalen om ikke at tale om andre i gruppen, udenfor gruppen, fortsat gælder efter gruppeforløbet er afsluttet, og gruppen ikke længere er aktiv.

Deltagerne tjekker ind med følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har du det lige nu"? Deltagernes følelsesmæssigscore noteres i facilitators logbog.

Første punkt er opsamling på hjemmeopgaven. Begge facilitatorer har ansvaret for, at der tales om, hvilke nødplaner, mestringsstrategier og handlinger deltagerne har fundet frem til, hvis de befinder sig i svære situationer med risiko for tilbagefald.

Brug evt. formuleringerne "hvis x... så... skal jeg... y".

Lyt efter fællestræk og lav koblinger mellem deltagerne. Hjælp deltagere, som måske ikke er kommet i mål med opgaverne, til at få idéer til hvad og hvem, der kan hjælpe dem.

Dernæst arbejdes i dybden med, hvilke funktioner støttepersonerne kan have i at hjælpe deltageren med at ændre forbrugsadfærden i en positiv retning. Der spørges ind til, hvad hver af støttepersonerne kan hjælpe med.

Spørg fx: "Hvad kan de hjælpe med? Hvornår kan de hjælpe dig? Hvornår kan de se, at du har brug for hjælp? Hvordan kan du mærke, at du har brug for hjælp?".

Der kan arbejdes med signaler og aftaler, som vil virke for deltageren i samarbejdet med støttepersonen.

Efter udveksling af nødplaner, laver facilitatorerne en kort opsamling på hele gruppeforløbet. Der skabes en rød tråd med opsummering af:

- Hvordan gruppen har arbejdet med plus og minus
- Hvordan rusmidler virker og har bivirkninger samt skadevirkning
- Hvordan rusmidler kan spænde ben for ens drøm
- Hvordan der skal fokuseres på at holde fast, samt hvad og hvem der vil kunne hjælpe til dette. Det er vigtigt, at deltagerne føler ydre støtte og motivation til det videre arbejde med at holde fast, gennem deres nødplaner i logbogen.

Der laves en fælles evaluering af deltagernes vurdering af gruppeforløbet.

Facilitator kan evt. tage udgangspunkt i et plus- og minus-skema, hvor der skiftevis spørges til plus og minus ved forskellige dimensioner af gruppeforløbet.

<b>PLUS</b>	<b>MINUS</b>
Hvad har været plusser ved at mødes i gruppen?	Hvad har været minusser ved at mødes i gruppen?
Hvad har været plusser ved at tale om rusmidler?	Hvad har været minusser ved at tale om rusmidler?
Hvad har været plusser ved at tale om drømme om det gode liv?	Hvad har været minusser ved at tale om drømme om det gode liv?
Hvad har været plusser ved at tale om forandring af forbruget og lave nødplaner?	Hvad har været minusser ved at tale om forandring af forbrug og lave nødplaner?

Som afrunding af gruppeforløbet uddeles et diplom til hver deltager. Facilitator siger lidt omkring hver deltagers engagement på en anerkendende måde og med håb for deltagerens fremtid. Hver deltager anerkendes for den måde, de har indgået i gruppen på. De øvrige deltagere har også mulighed for at rose ved overrækkelsen. Der klappes af hver deltager, når de får uddelt deres diplom.

Når alle diplomer er uddelt, er det vigtigt, at facilitator igen tager et gruppefokus og anerkender gruppen og den udviklingsproces, gruppen har været igennem. Deltagere tjekker ud ved at vælge et følelseskort ud fra spørgsmålet: "Hvordan har jeg det lige\_nu"?

Gruppeforløbet afsluttes med fællesspisning. Der kan evt. være gjort lidt ekstra ud af forplejningen denne gang.

## 10.4 Facilitators selvevaluering og refleksion

Efter mødet er afsluttet, bruger de to facilitatorer 60 minutter på at evaluere gruppemødet og hele gruppeforløbet. Facilitatorerne reflekterer over, hvad der eventuelt skal justeres på i forhold til et nyt gruppeforløb. Refleksionerne noteres i facilitators logbog. Behandler fører journal, hvis gruppeforløbet afvikles som et behandlingstilbud.

## 10.5 Redskaber til gruppemøde 6

- Følelseskort
- Redskabet Nødplan 1+2
- Diplom
- Stressbolde og dimser

## Noter

(1) I Metodecentrets litteraturscreening har der været søgt i forskningsdatabaserne PubMed og Scopus. Herudover er der søgt gennem Google Scholar samt KL, Socialstyrelsen og Socialpædagogernes Vidensbank

(2) Der er få eksempler på gruppetilbud til målgruppen, der er dokumenteret fx Solsikken i Kalundborg Kommune (2004), Sødisbakke Region Nordjylland (2003), VAMiS Aalborg Kommune har også elementer af gruppeforløb (2016).

(3) Se fx Gruber og Andersen (2006) for eksempel på samarbejdsaftaler mellem rusmiddelcenter og institutioner.

(4) Redskaberne udarbejdet af ULF og Metodecentret kan downloades frit fra Metodecentrets hjemmeside [www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk)

## Referencer

Andersen, T (2004). BØGHOLTPROJEKTET. Pædagogisk praksis, livsforløb og tilbageblik. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Andersen, T.D & Fly, N (2004). Gruppebehandling og udviklingshæmmede med alkoholmisbrug. Minirapport om erfaringerne fra et forsøgsarbejde i samarbejde mellem RC Kalundborg og Støttecenter Solsikken.

Cullberg, J. (1976). Krise og udvikling: en psykoanalytisk og socialpsykiatrisk studie. Hans Reitzels Forlag.

Day, E., Huxley, A., & Copello, A. (2005). Substance misuse and the need for integrated services. *Learning Disability Practice*, 8(6), 14.

Decy, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

Gruber, T. & Andersen, J. (2006). Forebyggelse, behandling og tværfagligt samarbejde. UFC Handicap, Ringsted.

Frielink, N. (2013). Motivation, well-being, and living with a mild intellectual disability: A self-determination theory perspective. Primaprint.

Høgh, Helle (2017). Misbrugsadfærd blandt borgere med udviklingshæmning – en litteraturgennemgang. Metodecentret. Aarhus.

Lindsay, W., Smith, K., Tinsley, S., Macer, J., & Miller, S. (2014). A programme for alcohol related violence with offenders with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities and Offending Behaviour*. 5. 107-119.

Razza, N. & Tomasulo, D. (2005). Healing Trauma – The Power of Group Treatment for People With Intellectual Disabilities. American Psychological Association, Washington DC

Reddy V. (2015). Inpatient group therapeutic interventions for patients with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*. 19(1):51-57.

Ryan, R.M.& Deci,E.L.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, (55), 68-78.

Stenner, P., Funk-Hansen, L., & Hemmingsen, M. (2006). Guide til tværfagligt samarbejde mellem alkoholbehandlere og pædagoger. Lænken og Pensionatet Hulegården

Socialstyrelsen (2015). Medicinpædagogik og psykoedukation; Gruppepsykoedukation – introduction til facilitator. Socialstyrelsen.