

# Åben Anonym Rådgivning til unge med rusmiddelproblemer

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE



# Indhold

Forord .....	3
Del 1	
Hvorfor en åben anonym rådgivning? .....	7
Del 2	
Rådgivningen i U-turn .....	17
Rådgivningens praksis.....	21
Bag om Rådgivningens tilgange.....	53
Forandringsteori for U-turn.....	60
Hvis du vil vide mere .....	63

## **ANONYM RÅDGIVNING TIL UNGE MED RUSMIDDELPROBLEMER**

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

Materialet er samlet og redigeret af: Susanne Pihl Hansen, Pihl Inklusive, [www.pihl-inklusive.dk](http://www.pihl-inklusive.dk)

Medforfattere: Unna Madsen, Dirch Bacher, Johanne Møller, Kristian Kofod, Sonny Nielsen, Ellen Rosted og Lotte L. Larsen, Center for Unge og Misbrug (U-turn & Viden & kompetencecenter – unge og rusmidler).

© U-turn, 2015

Oplag: 2.000 stk.

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Fotos: Kim Adrian, U-turn

Tegninger: Kristian Maegaard Nielsen

ISBN: 978-87-992311-4-0

Inspirations- og metodehæftet indgår i en serie af hæfter, der beskriver U-turns metoder og tilgange. Hæftet kan downloades via [www.uturn.dk](http://www.uturn.dk). Der kan frit citeres fra publikationen med angivelse af kilde. Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Center for Unge og Misbrug, U-turn, Studiestræde 47, København K. Mail: [uturn@sof.kk.dk](mailto:uturn@sof.kk.dk)

## **U-TURN**

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

Se også [www.uturn.dk](http://www.uturn.dk), [www.ungrus.dk](http://www.ungrus.dk) og [www.dedrikkerderhjemme.dk](http://www.dedrikkerderhjemme.dk).

## **OM HÆFTET**

Dette inspirations- og metodehæfte er udviklet i forbindelse med Socialstyrelsens Projekt Misbrugsbehandling til unge under 18 år, 2011-2014, hvor U-turn-modellen har været systematisk afprøvet i hhv. Horsens og Helsingør Kommune.

Hæftet bygger på ledelsens og rådgivernes drøftelser og erfaringer samt den løbende dokumentation, som er gjort i U-turn om metoder, der virker i arbejdet med unge, der bruger rusmidler. Alle eksempler i hæftet er godkendt af de unge og forældre, der har lagt historie til, men alle navne er ændret.

# Forord

Gennem de sidste årtier har undersøgelser gang på gang dokumenteret, at en hel del unge i Danmark bruger rusmidler – og at nogle får et skadeligt forbrug, der går ud over deres sociale, psykiske og fysiske velbefindende. Den udvikling kalder på handling. Vi er nødt til både at forebygge og hjælpe de unge, der allerede har fået problemer.

Der skal tænkes ud af boksen. Faktum er, at kommunerne fattes penge, og at vi i dag skal kunne gøre mere for de samme ressourcer. Vi ved i dag, at jo hurtigere den unge får hjælp, jo bedre og billigere bliver det, både for den enkelte unge og for samfundet som helhed.

Området er stadig tabubelagt og præget af mange forskellige holdninger til, hvordan problemstillingen skal håndteres. Men der er heldigvis ved at komme en erkendelse af, at det er nødvendigt at møde de unges brug af rusmidler med tilbud, som de unge selv ønsker at tage imod. Hvor gerne vi end ville, kan vi ikke få de unge til at reducere eller helt stoppe deres rusmiddelbrug, hvis vi forsøger at tvinge, true eller lokke dem. De unge skal selv ville en forandring, og derfor må vi benytte tilgange, der kan understøtte en sådan forandringsproces.

Siden U-turn åbnede dørene i maj 2004 har vi været optaget af, hvad der bedst hjælper unge med rusmiddelproblemer, med mindst mulig indgriben. I Rådgivningen har vi fundet en tilgang, der sikrer en tidlig og fleksibel

indsats i tæt samspil med pårørende og fagfolk. Rådgivningen er et let tilgængeligt tilbud til de unge under 25 år, deres pårørende og fagfolk i kommunen. I Rådgivningen tilbydes korte anonyme forløb og en smidig brobygning til U-turns egne behandlingstilbud eller til samarbejdspartnere, når der er behov for anden støtte. Målet er at hjælpe de unge til bedst muligt selv at håndtere en tilværelse, hvor rusmidler er lettilgængelige og lige rundt om hjørnet.

En åben anonym rådgivning må siges at virke, hvis vi tager antallet af henvendelser som udtryk for brugbarhed. Antallet af henvendelser er steget fra 559 henvendelser pr. år i 2005 til 1.814 i 2013.

Med dette hæfte håber vi derfor at kunne inspirere andre til at etablere en åben anonym rådgivning, særligt rettet mod unge med rusmiddelproblemer. Alle kommuner bør, enten alene eller sammen med andre, have tilbud, der dækker et bredt spektrum af behov, fra tidlig forebyggelse til intensiv behandling af unge med rusmiddelproblemer. Korte rådgivningsforløb er ofte nok til at forebygge, at problemer opstår eller accelerer. Det bevirker, at kun en mindre del af de unge, som henvender sig i rådgivningen, efterfølgende bliver indskrevet i behandlingsforløb. Ved at omfordele eksisterende ressourcer til etablering af et rådgivningstilbud, som appellerer til unge og matcher deres behov, er det således muligt at nå flere unge på et



tidligere tidspunkt og dermed forebygge mere omkostningstunge behandlingsindsatser.

Hæftets første del beskriver de muligheder, der ligger i at etablere en åben anonym rådgivning målrettet unge med rusmiddelproblemer – og de voksne, der er omkring de unge, dvs. forældre og fagpersoner. Vi præsenterer en række anbefalinger til rådgivningens form og indhold, baseret på erfaringer fra U-turns rådgivning gennem de

sidste 10 år samt forskning og anbefalinger fra Regering og Sundhedsstyrelsen. I hæftets anden del fortæller vi nærmere om Rådgivningens daglige praksis og giver eksempler på tilgange og metoder, som rådgiverne anvender i samspillet med de unge og deres netværk.

*Unna Madsen*  
*Centerchef, Socialforvaltningen, Københavns kommune*

# Del 1

UNGE – OG DERES NETVÆRK – HAR BEHOV FOR EN SÆRLIG INDSATS



# Hvorfor en åben anonym rådgivning?

En åben anonym rådgivning, målrettet unge, der bruger rusmidler, er en relativ enkel indsats, der ikke nødvendigvis kræver større investeringer. Rådgivningen imødekommer ikke blot lovgivningen på området, men tilbyder en kortvarig indsats, der enten kan udgøre en intervention/behandlingsindsats i sig selv, eller kan motivere den unge til indskrivning i et behandlingstilbud. Et kort rådgivningsforløb kan være nok til at igangsætte forandringer hos den unge eller hjælpe familien og netværket til at få øje på nye handlemuligheder og tage de afgørende skridt, der kan understøtte forandring.

Mange undersøgelser har vist, at en sådan kort indsats har stor effekt, til gavn for den unge, for den unges netværk og for samfundet, og at der er et stort og stigende behov for denne type tilbud. Desuden anbefaler Sundhedsstyrelsen i deres *Forebyggelsespakke Stoffer*, at der på (tvær)kommunalt plan etableres tilbud om korte rådgi-

vende samtaler til unge, der bruger rusmidler, som en del af de basale kommunale indsatser.

## UNGE BRUGER RUSMIDLER – OG NOGLE FÅR BRUG FOR HJÆLP

Unge prøver grænser af og eksperimenterer – blandt andet med alkohol, hash og andre stoffer. Sundhedsstyrelsen konstaterer hvert år i deres opgørelser over befolkningens brug af rusmidler, at det at prøve hash og stoffer er et typisk ungdomsfænomen, og at langt de fleste unge stopper eller modererer deres brug, når de bliver ældre. Alkohol bliver dog ved med at være en del af kulturen for de fleste. Det eksperimentelle brug af hash og stoffer topper i aldersgruppen 16-19 år, og meget få prøver hash og stoffer første gang efter, de er fyldt 20 år. (*Sundhedsstyrelsen, 2013b*)

### KORT RÅDGIVENDE SAMTALE TIL UNGE MED ET EKSPERIMENTERENDE BRUG AF STOFFER

Kommunen tilbyder en kort rådgivende samtale baseret på evidensbaserede metoder til unge med et eksperimenterende eller regelmæssigt brug af stoffer. Det er vigtigt, at rådgivningen tilbydes kort efter, at stofbruget er blevet kendt, og at der er opmærksomhed på, om den unge har en samtidig psykisk lidelse.

Tilbuddet placeres og tilpasses, så det svarer til målgruppens behov, fx i ungerådgivningen eller som udgående tilbud til fx uddannelsesinstitutioner, ungdomsuddannelsesvejledningen, ungdomsklubber og udsatte boligmiljøer. Rådgivningen kan også tilbydes online.

*Forebyggelsespakke Stoffer, Sundhedsstyrelsen 2013b*

At en ung eksperimenterer med rusmidler, er ikke ensbetydende med, at han/hun også får *problemer* med rusmidler. Eller at den unge overhovedet vil være enig i andres (typisk voksnes) vurdering af, at forbruget er problematisk.

De unges rusmiddelbrug og opfattelse af forbruget hænger tæt sammen med en generel risikovillighed i de unge år samt med de sociale netværk, de unge indgår i. Samtidig går der noget tid, før især de helt unge selv oplever bagsiden af medaljen ved et stort forbrug.

Forskningen peger på, at unge, der begynder meget tidligt eller i forvejen er psykisk og socialt sårbare samt unge, der befinder sig i aktuelt pressede/stressede situationer, er i større risiko for at udvikle problemer med rusmidler, end deres jævnaldrende. Forskningen viser også, at en stor del af de unge ikke ser rusmidlerne som problemet, men snarere som en løsning på de problemer, de i øvrigt kæmper med, fx problemer på hjemmefronten, i skolen, med vennerne eller med hjemløshed. En del unge oplever derfor ofte selv, at de har brug for hjælp til at få løst de andre problemer, før det giver mening at se på rusmiddelproblemerne. (Pedersen & Frederiksen, 2012; Vind & Finke, 2006; Pedersen, 2005)

## UDVIKLINGEN KALDER PÅ HANDLING

Inden for de seneste 10-15 år er der sket en markant udvikling på området. Først og fremmest fordi de unges forbrug af rusmidler op gennem 90'erne og godt ind i 00'erne steg og vakte bekymring. I de senere år ser det ud til, at forbruget af alkohol og andre stoffer end hash er faldende, mens forbruget af hash i den seneste måling er steget. (Sundhedsstyrelsen, 2014 og 2013a)

Danske unges brug af rusmidler ligger dog fortsat på et relativt højt niveau:

- ▶ I en typisk uge overskrider 14,4 % af alle unge mænd mellem 16-24 år Sundhedsstyrelsens højrisikogrænse for alkoholindtagelse for mænd, dvs. de drikker mere end 21 genstande/uge, mens 14,9 % af alle unge kvinder overskrider højrisikogrænsen for kvinder og dermed drikker mere end 14 genstande/uge. (Sundhedsstyrelsen, 2014)
- ▶ 8,5 % af de unge mellem 16-24 år har, inden for den seneste måned, brugt hash, og 1,6 % har brugt andre stoffer end hash. (Sundhedsstyrelsen, 2013a)

Mange lokale faktorer spiller ind på, hvordan de unges rusmiddelbrug ser ud i den enkelte kommune, men at rusmidlerne er tilgængelige i ethvert hjørne af Danmark, kan ingen længere være i tvivl om. Derfor er det også nødvendigt at forholde sig til de unges brug af rusmidler – og til at nogle af de unge kan få et problematisk forbrug, der kræver, at kommunen går ind med tilbud om hjælp og støtte.

### HVOR MANGE I EN GENNEMSNITSKOMMUNE?

I en gennemsnitskommune med 50.000 indbyggere, hvoraf 5.800 er unge mellem 16-24 år, vil der være:

- ▶ 521 unge, der har prøvet hash den seneste måned
- ▶ 1.390 unge, der har prøvet hash det seneste år
- ▶ 2.433 unge, der har eksperimenteret med hash nogensinde
- ▶ 116 unge, der har prøvet andre stoffer end hash den seneste måned
- ▶ 232 unge, der har prøvet andre stoffer end hash det seneste år
- ▶ 521 unge, der har prøvet andre stoffer end hash nogensinde

Sundhedsstyrelsen, 2013a



## BEHOV FOR SÆRLIGE INDSATSER TIL UNGE

Flere og flere kommuner har siden midten af 00'erne, ændret deres rusmiddelindsats, så den ikke længere fortrinsvis er målrettet voksne. Efterspørgslen efter behandling for brug af heroin er faldet markant, mens flere søger behandling for deres brug af hash, kokain og amfetamin. Samtidig er det blevet tydeligt, at der er behov for tilbud særligt rettet mod de unge. Tilbud som formår at nå de unge mere effektivt, end erfaringerne med de voksenrettede tilbud viser. U-turn er ét eksempel blandt flere.

I 2010 anbefalede regeringen direkte i sin handlingsplan, *Kampen mod Narko II*, at der skulle iværksættes særlige indsatser over for de helt unge med problematisk forbrug af rusmidler. Handlingsplanen peger bl.a. på, at der er brug for tilbud med fokus på den unges samlede situation

### REGERINGENS ANBEFALEDE PRINCIPPER FOR EN SÆRLIG RUSMIDDELBEHANDLING TIL UNGE

- ▶ "At den unge først og fremmest ses som ung med problemer og dernæst som misbruger. Misbruget skal altså ikke i fokus. Det skal derimod den unges samlede situation. (...)
- ▶ At den unge tilbydes en troværdig, vedholdende og holdbar voksenkontakt. Det er afgørende, at den unge kan knytte en tillidsfuld kontakt til en voksen, som hverken tager afstand fra den unge eller lader sig skræmme af misbruget.
- ▶ At den unge opsøges og tilbydes hjælp.
- ▶ At den unge får hjælp hele vejen gennem systemet. (...)
- ▶ At den unge via hjælpesystemet møder voksne, der er brugbare og positive rollemodeller. (...)"

*Kampen mod Narko II, 2010*

– og ikke kun misbruget – på tillidsfulde relationer til voksne og på at sikre sammenhængende indsatser.

## RÅDGIVNING VIRKER

I det seneste årti har der været stor forskningsmæssig interesse for området unge og rusmidler, og i dag ved man en hel del om, hvad der virker og ikke virker.

Man ved bl.a. at der er stærk evidens for effekten af at begrænse tilgængeligheden af stoffer i festmiljøerne, at give struktureret undervisning udført af uddannede facilitatorer i skoleregi, at tilbyde forældreuddannelse og at igangsætte tidlig indsats via korte rådgivende samtaler (kort intervention). (*Sundhedsstyrelsen, 2013b*)

For de korte rådgivende samtaler gælder, at der er omfattende dokumentation for effekt, når samtalerne bliver varetaget af en uddannet rådgiver, kort tid efter forbruget er opsporet. Udvikling fra et eksperimenterede brug af stoffer over i et regelmæssigt brug sker glidende, og en tidlig indsats, der kan bremse denne udvikling, er derfor central. (*Sundhedsstyrelsen, 2013b*)

Andre undersøgelser har ligeledes peget på en positiv effekt af korterevarende interventioner, typisk 1-5 samtaler, baseret på fx den motiverende samtale, hvor de unge mødes ikke-dømmende og med ikke-konfronterende, reflekterende lytning, og hvor de unge støttes til selv at skabe forandring. Dog pointeres det i disse undersøgelser, at korte interventioner ikke bør stå alene, når målgruppen er unge med svære misbrugsproblemer. Her bør tilbuddet kombineres med andre indsatser, der tager hånd om de unges netværk og vilkår i øvrigt. (*Vind og Finke, 2006*)

## LOVGIVNINGENS RAMMER OG MULIGHEDER

Regeringens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at etablere anonyme rådgivningstilbud samt om at kunne iværksætte hurtig behandling i forbindelse med stof-

misbrug, afspejles også af de lovgivningsmæssige rammer, der fremgår af §§ 10-11 samt § 101 i Lov om Social Service.

### LOV OM SOCIAL SERVICE

#### Uddrag af Lov om Social Service, Kapitel 3

##### *Kommunens rådgivning*

**§ 10.** Kommunalbestyrelsen skal sørge for, at enhver har mulighed for at få gratis rådgivning. Formålet med rådgivningen er at forebygge sociale problemer og at hjælpe borgeren over øjeblikkelige vanskeligheder. På længere sigt er formålet at sætte borgeren i stand til at løse opståede problemer ved egen hjælp. (...)

*Stk. 2.* Rådgivningen skal kunne gives som et anonymt og åbent tilbud.

*Stk. 3.* Kommunalbestyrelsen skal i forbindelse med rådgivningen være opmærksom på, om den enkelte har behov for anden form for hjælp efter denne eller anden lovgivning.

(...)

##### *Børn, unge og forældre*

**§ 11.** Kommunalbestyrelsen skal sørge for, at forældre med børn og unge eller andre, der faktisk sørger for et barn eller en ung, kan få en gratis familieorienteret rådgivning til løsning af vanskeligheder i familien. Kommunalbestyrelsen er forpligtet til ved opsøgende arbejde at tilbyde denne rådgivning til enhver, som på grund af særlige forhold må antages at have behov for det. (...)

*Stk. 2.* Såvel forældre som børn og unge, der alene søger rådgivning efter stk. 1, skal kunne modtage denne anonymt og som et åbent tilbud.

(...)

#### Uddrag af Lov om Social Service, Kapitel 18

##### *Behandling*

**§ 101.** Kommunalbestyrelsen skal tilbyde behandling af stofmisbrugere.

*Stk. 2.* Tilbud efter stk. 1 skal iværksættes senest 14 dage efter henvendelsen til kommunen.

*Stk. 3.* Social-, børne- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler om behandling efter stk. 1 og 2 af stofmisbrugere under 18 år i særlige tilfælde.

(...)

#### Uddrag af bekendtgørelse

*I medfør af § 101, stk. 3, i lov om social service, jf. lovbekendtgørelse nr. 929 af 5. september 2006 som ændret ved § 1 i (L 5), fastsættes:*

**§ 1.** Kommunalbestyrelsen sørger for tilbud om behandling for stofmisbrug til unge under 18 år i særlige tilfælde.

*Stk. 2.* Tilbud efter stk. 1 skal iværksættes senest 14 dage efter henvendelsen til kommunen.

*Stk. 3.* Forældre eller den unge kan anmode kommunen om et behandlingstilbud.

*Stk. 4.* Målgruppen er unge, som på grund af stofmisbruget har alvorlige sociale og adfærdsmæssige problemer, der medfører, at den unge ikke kan fungere i forhold til familie, uddannelse, arbejde eller skole. Der er tale om unge med sociale, fysiske og/eller psykiske skader forårsaget af stofmisbruget.

**§ 2.** Tilbud skal iværksættes med forældremyndighedens samtykke og kræver tillige samtykke fra den unge, når denne er fyldt 15 år.

## GODE GRUNDE TIL AT ETABLERE EN ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING

Der er således mange stærke argumenter for, at kommuner, alene eller sammen med andre, etablerer en åben anonym rådgivning målrettet unge, der har eller er på vej ud i problemer med rusmidler:

- ▶ Mange unge har behov for støtte og hjælp
- ▶ En kort indsats har ofte stor effekt
- ▶ Anonym rådgivning er ikke stigmatiserende for de unge og deres pårørende
- ▶ Anonym rådgivning er mindre indgribende – og billigere
- ▶ Unge er en særlig målgruppe
- ▶ Den anonyme rådgivning kan fungere som forpost til behandling

Mange unge har brug for hjælp, til at reducere eller stoppe deres rusmiddelforbrug, og deres forældre har brug for hjælp til at håndtere situationen og for konkrete redskaber til at understøtte deres børn.

Det er U-turns erfaring, at selv få rådgivende samtaler kan forebygge, at problemerne opstår, eller at de accelererer. Det handler om at hjælpe den enkelte til selv at kunne håndtere livet og de problemer, der måtte opstå undervejs og om at hjælpe til en bedre kommunikation mellem de unge og fx deres forældre, venner eller kæreste.

Et tilbud om anonymitet og let tilgængelighed kan gøre det nemmere for den unge og de pårørende at tage det første skridt til at bede om hjælp, og dermed afhjælpe den stigmatisering, der følger med et tabubelagt problem som brugen af rusmidler.

En anonym rådgivning er desuden mindre indgribende i de unges liv – den kan forebygge større, længerevarende

og mere omkostningstunge behandlingsindsatser og er dermed billigere. Hvis den unge kan nøjes med hjælp til selvhjælp gennem få rådgivende samtaler er meget vundet, både for den unge selv og for samfundet.

Særligt for de unge gælder det, at alder er en vigtig kulturel markør. Ungdomstiden er kendetegnet ved, at den unge er på vej: På vej til at danne sin identitet, på vej til at afprøve sig selv og sine grænser, på vej gennem uddannelsessystemet, på vej til at blive voksen. Den unge kan bedst identificere sig med et tilbud, der er målrettet ungegruppen, og som derfor fokuserer på dét, som er på spil for den unge.

## ANBEFALINGER TIL FORM OG INDHOLD

Fra 2011 til 2014 har U-turn i forbindelse med Socialstyrelsens *Projekt Misbrugsbehandling til unge under 18 år* haft fornøjelsen af at hjælpe to andre kommuner, Helsingør og Horsens, med at etablere en anonym rådgivning efter *U-turn-modellen*. Erfaringerne fra dette samspil har bidraget til formulering af en række anbefalinger til andre kommuner, om hvordan en åben anonym rådgivning, målrettet unge med rusmiddelproblemer, kan skrues sammen. En anonym rådgivning for unge med rusmiddelproblemer skal:

1. Bygge på anonymitet, frivillighed og fleksibilitet
2. Have erfarne medarbejdere med solidt fagligt fundament
3. Have attraktive rammer for de unge
4. Være målrettet unge, men også deres pårørende samt fagfolk (professionelle)
5. Være et tilbud på tværs af 18 årsgrænsen
6. Sikre en helhedsorienteret indsats med særlig fokus på uddannelse eller arbejde
7. Ikke stå alene



### **1. Anonymitet, frivillighed og fleksibilitet**

Rusmiddelområdet er præget af tabuer, forbud og vidt forskellige holdninger. For mange unge kan det være en stor overvindelse at bede om hjælp fra voksne. Det har derfor stor betydning, at tilbuddet om rådgivning bygger på anonymitet og frivillighed. Den unge skal desuden have mulighed for at give løbende feedback og påvirke rådgivningen. Rådgiverens tilgang skal således tilpasses den enkelte unges ønsker og behov.

### **2. Erfarne medarbejdere med solidt fagligt fundament**

De unge, der henvender sig i rådgivningen har ofte komplekse problemer og brugen af rusmidler spiller en forskellig rolle i de unges liv. Der findes derfor ikke én løsning eller tilgang, som vil hjælpe alle unge.

Der er mange veje at gå, og det er vigtigt, at rådgiverne har et bredt fagligt fundament.

Mange unge, der har været i kontakt med U-turn, lægger samtidig stor vægt på, at de voksne skal fremstå ikke-dømmende, tålmodige, nysgerrige og ikke mindst autentiske. De skal vise oprigtig interesse og kunne lide arbejdet med de unge.

### **3. Attraktive rammer for unge**

De fysiske rammer har også vist sig at have stor betydning. En åben anonym rådgivning bør have fysiske rammer, som den unge føler sig tilpas i, og beliggenheden skal helst være central og let tilgængelig.

Stedet skal virke indbydende – den unge skal få lyst til at gå ind, uden at føle sig udstillet eller stigmatiseret. Rådgivningen skal være nem at finde i gadebilledet og nem at komme til med offentlige transportmidler.

### **4. Målrettet unge, men også deres pårørende og fagfolk**

De unges tilbagemeldinger om rådgivningens indhold og form cementerer vigtigheden af, at tilbuddet er rettet specielt mod deres målgruppe. For ungegruppen gælder desuden at de, der støttes af deres nære netværk, bedre

kan håndtere problemer med rusmidler. Rådgivningen kan derfor med stor fordel også være et tilbud til forældre, pårørende og andre fagpersoner, der arbejder med unge, sådan at disse får redskaber til at forstå og støtte den unge i at stoppe eller reducere sit rusmiddelbrug.

### **5. På tværs af 18 års-grænsen**

18 års alderen markerer overgang mellem ung og voksen, i hvert fald i lovgivningen. Men i praksis er det en kunstig grænse, som unge med rusmiddelproblemer kan opleve som endnu en bureaukratisk hurdle, der skal overvindes. U-turn har gode erfaringer med at gå på tværs af 18 års grænsen. Ikke mindst fordi mange af de unge først i 17-18 års alderen bliver parate til at gøre noget ved deres rusmiddelforbrug – og fordi unge er unge langt op i 20'erne.

### **6. En helhedsorienteret indsats med særlig fokus på uddannelse eller arbejde**

Når der skal tages udgangspunkt i den enkelte unges unikke situation, er det vigtigt, at rådgiverne er parate til at yde rådgivning og støtte til også andre problemstillinger end rusmidler. Hvis den unge fx har sovet på sofaer hos kammerater gennem længere tid, fordi det ikke går at bo derhjemme mere, kan det være nødvendigt, at understøtte samspejlet med sagsbehandleren med henblik på en mere permanent boligløsning, før der tages fat om rusmiddelproblemerne. Udover de helt basale problemer med fx bolig, økonomi og problemer i de nære relationer, som det kan være nødvendigt at gøre noget ved her og nu, bør rådgivningen have særlig fokus på at fastholde eller genetablere den unge i uddannelse eller arbejde. Netop støtte til fastholdelse i uddannelse eller arbejde viser sig igen og igen at være en betydningsfuld faktor i arbejdet med at få den unge til at reducere eller stoppe sit rusmiddelbrug.

### **7. Rådgivningstilbuddet kan ikke stå alene**

Rådgiverne skal kunne tilbyde rådgivning, som er virkningsfuld for den unge – eller alternativt kunne igangsætte eller henvise til yderligere hjælp/behandling. Udover tilbuddet om korte rådgivningsforløb bør en åben anonym rådgivning derfor også omfatte en smidig overgang eller brobygning til egentlig behandling, i form af fx et længerevarende individuelt forløb og/eller et tilbud om at deltage i behandlingsforløb sammen med andre unge. Samtidig har det stor effekt at kunne give de nærmeste pårørende tilbud om samtaler, alene eller i gruppe med andre forældre.

## **SAMMENHÆNGENDE TILBUD OG TVÆRKOMMUNALT SAMARBEJDE**

Det er U-turns erfaring, at de bedste resultater opnås, når tilbuddet til de unge omfatter både anonym rådgivning og muligheden for at blive indskrevet i individuel behandling samt relevante tilbud til forældrene. Når alle disse tilbud er samlet under samme tag, kan der sikres en glidende overgang fra rådgivning til eventuel yderligere behandling.

Dette er særligt betydningsfuldt i arbejdet med de yngste unge, der ofte har kortvarige erfaringer med rusmidler – og dermed også begrænsede erfaringer med de negative følger af deres rusmiddelbrug. Her kan et anonymt rådgivningsforløb være første skridt i motivationsarbejdet og dermed bane vejen for ønsket om indskrivning i et lidt længere behandlingsforløb.

De individuelle behandlingsforløb giver mulighed for at bygge videre på de relationer, der allerede er opnået i rådgivningsforløbet, og kan være med til at sikre et tæt samspil med både den unges familie og netværk og med det professionelle netværk omkring den unge, fx sagsbehandler, skole og uddannelsesstilbud. De individuelle

samtaleforløb kan desuden kombineres med aktiviteter, fx sportsaktiviteter, der kan være med til at fastholde og styrke de unges motivation for og ønske om forandring.

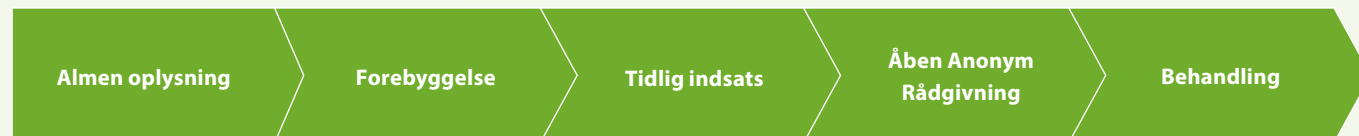
Det er U-turns vurdering, at et sådant tilbud kræver minimum 2-3 medarbejdere, afhængig af behovet i den enkelte kommune. Disse medarbejdere kan stå for både det anonyme rådgivningstilbud og for tilbuddet om individuelle behandlingsforløb. Desuden kan de – i forlængelse af den anonyme rådgivning – tilbyde forældre yderligere støtte og hjælp til selvhjælp via etablering af forældregrupper. (For yderligere inspiration, se U-turns hæfte om *Forældregrupper*, 2015)

En rådgivningsenhed med særlig ekspertise inden for rusmiddelbehandling for unge kan samtidig varetage opgaver ”uden for huset”. Fx sparring til sagsbehandlere

i ungesager eller til lærere, pædagoger, vejledere og elever på skoler, ungdomsuddannelser og andre institutioner. (For yderligere inspiration, se U-turns hæfte om *Hashgrupper på Ungdomsuddannelser*, 2011)

Medarbejderne kan dermed indgå i arbejdet med en lang række kommunale udfordringer inden for ”unge og rusmidler” og kan bl.a. bidrage til at sikre en tidlig indsats, der kan forebygge mere intensive behandlingsindsatser. Løsningen af de kommunale udfordringer, kan ses i et kontinuum af 5 sammenhængende og delvist overlappende indsatsområder, der går fra at være rettet mod mange unge, fx almen oplysning og generel forebyggelse i folkeskolens ældste klasser til at være rettet mod de få, der har behov for en mere intensiv og kompleks behandlingsindsats, fx i form af døgnbehandling.

## FEM SAMMENHÆNGENDE INDSATSOMRÅDER PÅ UNGEOMRÅDET



Rettet mod de mange  
Mindre intensivt  
Mindre komplekst  
Færre omkostninger pr. person

Rettet mod de få  
Mere intensivt  
Mere komplekst  
Flere omkostninger pr. person

# Del 2

KOMPLEKSE PROBLEMSTILLINGER KRÆVER  
ÅBENHED, DIALOG OG FLEKSIBLE LØSNINGER





# Rådgivningen i U-turn

U-turn blev etableret i 2004. Baggrunden var at et stigende antal unge i Københavns Kommune havde brug for en særlig og målrettet indsats, der netop appellerede til dem.

Siden opstarten har U-turn tilbudt åben anonym rådgivning – med særdeles positive resultater. Erfaringerne er systematisk blevet dokumenteret siden begyndelsen og viser, at det virker med korte rådgivningsforløb, baseret på en anerkendende, ikke fordømmende og helhedsorienteret tilgang til de unge. En tilgang, hvor der lægges vægt på at sikre en god relation til den unge, tage udgangspunkt i den unges ressourcer, samt at inddrage familie, netværk og andre relevante instanser i samspillet. (For uddybning se *www.ungrus.dk* og *Orbe, 2010*)

## RÅDGIVNINGEN – DET FØRSTE INDTRYK

Den åbne anonyme rådgivning er indgangen til U-turn. Rådgivningen er husets hjerte. Det er Rådgivningen, man kommer ind i, når man træder ind over dørtærsklen. Det er her, man ringer eller mailer til. Det er her, man møder U-turn og U-turns medarbejdere første gang.

Rådgivningen ligger i stueplan, med vinduer ud til gaden, så man kan kikke ind og fornemme stemningen, uden at dem, der sidder lige indenfor, føler det som et udstillingsvindue. De fysiske rammer er uformelle og giver et ind-

tryk af omsorg, hygge og imødekommenhed. Indgangen, møblerne og belysningen bryder med det måske forventede billede af en kommunal rådgivnings- og behandlingsinstitution: Stearinlys, frugt, kaffe, te og duften af nybagt brød byder alle velkomne.

Netop det første indtryk er utroligt vigtigt, viser tilbagemeldinger fra både unge og forældre til U-turn. Ofte har især de unge negative erfaringer og forventninger til dét at tale med voksne om rusmidler. Derfor har U-turn fokus på at gøre skridtene ind over dørtærsklen, så lette som muligt – det er vigtigt, at både de unge, forældre og andre pårørende straks føler sig velkomne. Med de indbydende lokaler forsøger U-turn at bryde med de negative forventninger til at skulle tale om noget så tabubelagt som et problematisk brug af rusmidler.

## HVEM BRUGER RÅDGIVNINGEN?

De unge, der henvender sig i U-turn, kommer med forskellige problemstillinger. Nogen er i gang med uddannelse, andre arbejder – eller er helt uden beskæftigelse. Nogen bor hjemme, andre bor for sig selv – eller på sofaer hos andre. Nogen har stor opbakning fra det nære netværk, andre har ikke. Kort sagt: De unge har mange forskellige erfaringer med sig, både hvad angår rusmidler, og hvad angår livet i det hele taget.

## U-TURN

U-turn ligger i et gammelt firetagers byhus i Studiestræde i Indre By i København – få minutter i gå-afstand fra Rådhuspladsen.

U-turn er et gratis tilbud til unge københavnere under 25 år, der ryger hash, tager stoffer eller bruger alkohol på en måde, der giver problemer.

**U-turns Rådgivning** tilbyder anonym telefonisk og personlig rådgivning og korte rådgivningsforløb.

Hvis der er brug for yderligere hjælp kan de unge fortsætte i U-turns behandlingstilbud eller i andre tilbud. Rådgivningen er åben tirsdage kl. 12-19, onsdage kl. 12-16 og torsdage kl. 12-19.

**U-turns behandlingstilbud** omfatter:

- ▶ Individuelle forløb – for unge under 25 år  
Forældre og andre nære pårørende vil så vidt muligt blive inddraget.
- ▶ Daggruppeforløb med intern skole – for unge under 18 år  
Skoletilbuddet gives i samarbejde med Københavns Kommunes Ungdomsskole og foregår i U-turn.
- ▶ Aftengrupper – for unge mellem 18-25 år, som er i gang med uddannelse eller i arbejde og derfor ikke har mulighed for at mødes i dagtimerne
- ▶ Vestergadegruppen – for unge mellem 18-25 år, der ikke er i gang med uddannelse eller i arbejde

Når den unge indskrives i et behandlingstilbud i U-turn, vil muligheden for anonymitet ophøre. Overgangen fra rådgivning til behandling vil dog ske glidende. Hvis den unge indskrives i et individuelt samtaleforløb, vil det typisk være den samme rådgiver, der fortsætter som behandler. Hvis den unge indskrives i et af gruppeforløbene, vil rådgiveren sikre en god overgang til behandlerne i disse grupper.

Som en del af rådgivnings- og behandlingsforløbene kan de unge i U-turn deltage i bl.a. sport, musik, foto og film.

**U-turn tilbyder forældre** individuelle samtaler eller familie-samtaler, og forældrene har mulighed for at deltage i husets forældregrupper, der består af et gruppeforløb med andre forældre til unge med problematisk brug af rusmidler.

U-turns overordnede mål er:

- ▶ At den unge reducerer eller helt ophører sit forbrug af rusmidler
- ▶ At den unge fastholdes i eller bliver forankret i uddannelse eller arbejde

Desuden arbejder U-turn målrettet for:

- ▶ At styrke den unges trivsel og stabilitet
- ▶ At hjælpe den unge til at få øje på handlemuligheder og eget udviklingspotentiale
- ▶ At styrke den unges generelle livsvilkår – herunder bolig, sociale forhold, fysisk og psykisk helbred
- ▶ At familieforhold opleves mindre konfliktfyldte
- ▶ At alle skal føle sig hjulpet – set, hørt og forstået

Se eventuelt U-turns forandringsteori bagest i hæftet.

I U-turn er det et vigtigt mål for medarbejderne at lære af erfaringerne med indsatserne, at indhente ny viden og inspiration fra andre samt at give viden videre til fagfolk, der arbejder med målgruppen eller som på anden vis er involveret i de unges liv og hverdag.

Alle U-turns tilbud er gratis for borgere i Københavns Kommune.

U-turn ligger ved Rådhuspladsen: Studiestræde 47, 1455 København K. Tlf.: 82 56 23 06. Læs mere på [www.uturn.dk](http://www.uturn.dk)

Nogle af de unge har brugt mange og forskellige rusmidler i årevis, andre har kortere tids erfaring med et enkelt rusmiddel, især hash. Nogle af de unge har af sig selv mindsket deres rusmiddelbrug, inden henvendelsen til U-turn, og har brug for hjælp til at fastholde denne udvikling. Andre har aktuelt et massivt forbrug af rusmidler og er først så småt begyndt at blive motiveret for, at der skal ske en forandring.

Fælles for alle de unge, der henvender sig i U-turn, er, at de altid har mindst én god grund, udover rusmiddelproblemet, til at henvende sig. Rusmidlerne er sjældent det eneste problem for dem, og de ønsker alle en eller anden form for forandring.

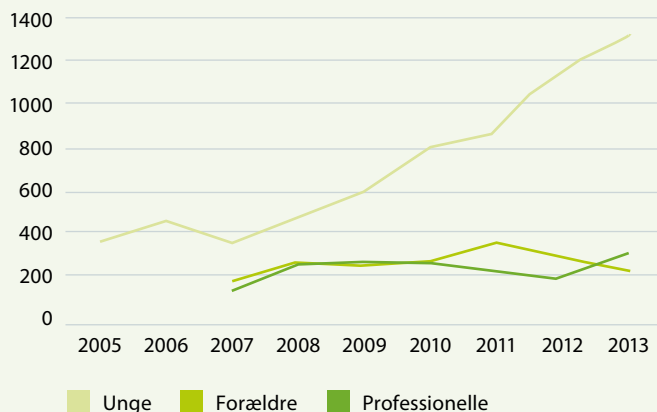
De fleste unge kommer i Rådgivningen, fordi de har hørt

om U-turn fra andre unge eller forældre. Andre har hørt om tilbuddet fra egen læge, sagsbehandler, studievejleder, eller de har fundet information om tilbuddet via nettet.

Ikke alle unge kommer helt af sig selv første gang. Nogle er blevet kraftigt opfordret af deres forældre eller henvist til Rådgivningen af fx Kriminalforsorgen eller deres kontaktperson. Det er oftest de helt unge, der er skeptiske, eller unge, der ikke selv oplever, at de har behandlingskrævende problemer med rusmidler.

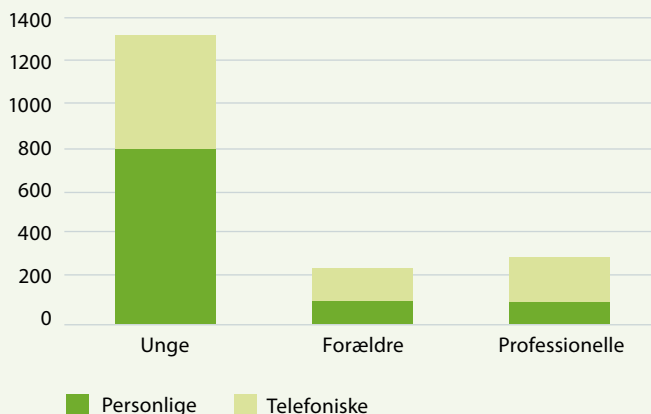
Det er frivilligt at henvende sig i U-turns Rådgivning. Uanset den unges begrundelse for at henvende sig, vil rådgiverne derfor altid møde den unge med en grundlæggende holdning om, at det skal være den unges eget projekt at komme: Det er den unges egen vilje til forandring,

#### ANTAL HENVENDELSER TIL U-TURNS RÅDGIVNING PR. ÅR



obs – henvendelser fra hhv. forældre og professionelle er ikke udspecificeret de første to år

#### TYPER AF HENVENDELSER TIL U-TURNS RÅDGIVNING, 2013



der – i samspil med den unges netværk og U-turns råd og vejledning – vil skabe de bedste resultater. I praksis vil mange af de unge have brug for flere tilløb. De kommer måske til de første to aftaler, hvorefter de udebliver og først kommer igen nogle måneder senere, når de er mere klar.

Rådgivningen får også mange henvendelser fra andre end unge. Typisk bekymrede forældre, kærester eller fagfolk, som ønsker mere viden om, hvad rusmidlerne gør ved de unge, og har brug for råd og vejledning til, hvordan de kan tackle situationen og bedst muligt hjælpe de unge videre. I 2013 havde Rådgivningen 1.814 henvendelser. Langt de fleste (1.284 henvendelser) kom fra unge under 25 år. Resten af henvendelserne kom fra forældre, andre pårørende og fagfolk.

(For uddybning – se [www.ungrus.dk](http://www.ungrus.dk))

En mindre del af de unge fortsætter i et af U-turns behandlingstilbud, dvs. i individuelle eller gruppebaserede forløb. I løbet af 2013 var i alt 111 unge indskrevet i et af U-turns tilbud.

## RUSMIDDELPROBLEMER KOMMER SJÆLDENT ALENE

Problemer med rusmidler kommer sjældent alene. I Rådgivningen må man derfor arbejde med hele den unges livssituation og hjælpe med de problemer, den unge står med, dvs. også fx problemer med forældre, problemer i skolen eller problemer som følge af kriminalitet. Og nogle gange må den unge og rådgiveren gå en omvej, før samtaleforløbet kommer til at handle om selve rusmiddelproblematikken. Ofte sker der en reduktion i den unges brug af rusmidler, når der er skabt forandringer på andre områder i den unges liv.

De første skridt på vejen hen imod reduktion eller ophør

med rusmidlerne handler bl.a. om at hjælpe den unge til at få øje på handlemuligheder og eget udviklingspotentiale. Det handler også om at hjælpe med at styrke de unges trivsel, forbedre forholdet til familie og venner, og evt. forbedre sundhedsmæssige og sociale livsvilkår. Det har stor betydning for de unges trivsel og reduktion af rusmiddelforbruget at have en meningsfuld hverdag og positive fremtidsudsigter. Derfor er forankringen i skole, uddannelse eller arbejde et vigtigt mål, som indsatserne i U-turn sigter hen imod.

## FLYDENDE GRÆNSE MELLEM RÅDGIVNING OG BEHANDLING

Rådgivningen tilbyder som grundregel op til fem samtaler af ca. én times varighed, hvor den unge eller de pårørende til en ung kan være anonyme. Samtalerne kan foregå i U-turns lokaler i Studiestræde, over telefonen eller ude af huset. Nogle unge er ikke parate til at sidde til samtaler i et samtalerum. Her er det vigtigt at have mulighed for at tage ud af U-turn og holde samtalen i rammer, som den unge er mere tryk ved, fx ved at gå en tur i den nærliggende park. For nogle unge er det vigtigt, at forældre eller andre i deres nære netværk, fx kæresten, deltager i en eller flere samtaler.

Grænsen mellem rådgivning og behandling er flydende i U-turn. Henvendelserne til Rådgivningen kan handle om alt, lige fra enkle spørgsmål omkring unges brug af rusmidler til mere komplekse problemstillinger, der kræver flere samtaler over en længere periode, og som inddrager de unges familie og netværk.

Samtaleforløbene kan have rådgivende karakter, men den sociale behandling vil mange gange begynde allerede i den første samtale. Samtalerne vil bidrage til få nye perspektiver i spil og dermed sætte gang i en forandringsproces for den unge.

# Rådgivningens praksis

Unge problemer med rusmidler er som tidligere beskrevet ofte komplekse at håndtere, og mange gange også tabubelagte, både for den unge selv, for forældre/pårørende og for fagfolk omkring de unge. Der er sjældent én simpel årsag og derfor heller ikke én simpel løsning på problemerne, tvært imod: Komplekse problemer kræver en fleksibel tilgang med udgangspunkt i den enkeltes behov.

Det er derfor ikke nogen enkel opgave at beskrive rådgivernes arbejde. Det kan hverken gøres med få ord eller sættes ind i manualer. Rådgivningens praksis er mange facetteret og kan antage mange former. Den følgende beskrivelse af Rådgivningens praksis er derfor sammensat af en række eksempler på, hvordan den fleksible og feedback-orienterede tilgang kan folde sig ud i samspillet med de unge og deres pårørende. I hæftets sidste del beskrives rådgivningens tilgang, faglige fundament og teoretiske inspirationskilder nærmere, og der stilles skarpe på rådgivernes professionelle og personlige roller og positioner.

Der vil i beskrivelsen af U-turns Rådgivning fortrinsvis være fokus på mødet med den unge, men metoderne benyttes også i rådgivningen af forældre, kærester, venner og andre nære pårørende.

## DEN UNGE ER ALTID UD GANGSPUNKTET

Udgangspunktet for U-turns Rådgivning er den unge. Den unge og den unges egen oplevelse af situationen vil altid være i centrum, uanset om samtalen er med den unge alene, eller om forældre/pårørende og andre fagfolk er inddraget.

I Rådgivningen bliver den unge mødt med en grundlæggende forståelse af, at den unge ikke *er* problemet. Dvs. at den unge ikke bliver mødt som ”misbruger”, men som et menneske, der på et givet tidspunkt i sit liv oplever forskellige problemer, herunder problemer med rusmidler. Det betyder også, at der i Rådgivningen ikke kun fokuseres på rusmidlerne, men på hele den unges liv, og der arbejdes med både udfordringer og forandringsmuligheder i en større sammenhæng.

I Rådgivningen arbejdes der ud fra en helhedsorienteret, anerkendende og ressourceorienteret tilgang. Rådgivningssamtalen er til for den unge. Det indebærer, at den unge kan være anonym, og at det er frivilligt og op til den unge selv at bestemme, hvad han/hun ønsker at tale om. Rådgiverne trækker på systemiske, narrative og løsningsorienterede metoder, samtidig med at andre metoder inddrages, når det er relevant. Metoderne anvendes

des således fleksibelt med afsæt i, hvad der virker for den enkelte i den situation, han/hun står i netop nu.

## DEN FØRSTE SAMTALE

Der er meget på spil i den første samtale. De første indtryk af Rådgivningen, af rådgiveren og af stemningen vil være betydende for det videre forløb. Det er her, rådgiveren skal arbejde for at danne det første spæde grundlag for et samarbejde med den unge. Et samarbejde, hvor den unges problem bliver en fælles udfordring, og hvor rådgiveren opnår tilladelse til at være nysgerrig og stille spørgsmål, som forstyrrer den unges forståelser og logikker og muliggør nye perspektiver på situationen. Og derigennem over tid også muliggør andre handlinger.

Det overordnede mål med den første samtale er, at den unge får dét ud af samtalen, som han/hun håbede på, og at den unge får lyst til at komme igen, hvis der er behov for det. I nogle tilfælde kan der allerede i første samtale aftales, at fx forældre skal inviteres med ind i de følgende samtaler – eller at den unge skal visiteres til et af U-turns behandlingstilbud.

Præcis hvordan den enkelte samtale bygges op, og hvad indholdet bliver, afhænger af situationen, af den unge, og af hvad den unge allerede har fortalt ved den første (oftest telefoniske) henvendelse – og ikke mindst af rådgiveren. De forskellige rådgivere kan have forskellige tilgange i første samtale, men uanset hvordan den bliver grebet an og kommer til at forløbe, vil rådgiverne være aktive lyttere undervejs. Den unge skal få lyst og plads til at fortælle om dét, der fylder og trænger sig på.

## SAMTALE OM SAMTALEN

Både den første samtale, og mange gange også de følgende samtaler, vil indeholde en samtale om samtalen. Den skal skabe rammerne for det forløb, som rådgiveren og den unge nu er på vej til at skulle have: Rådgiveren vil fortælle om U-turn, om hvor lang tid samtalen varer, om rammerne for et rådgivningsforløb og nogle gange også om mulighederne for behandling i U-turns øvrige forløb.

Rådgiveren vil fortælle om U-turns grundlag, bl.a. at den unge selv bestemmer, hvad han/hun har lyst til at tale om, og om muligheden for mere end én samtale. Den unge har retten til at kassere Rådgivningen efter første samtale. Det er med til at bekræfte den unge i, at det er frivilligt at have et forløb i U-turn, hvilket er helt centralt for at gøre det til den unges eget projekt og for at skabe grundlaget for en positiv forandring. Det er rådgivernes erfaring, at det er lettere for den unge at tage imod tilbuddet og sænke paraderne, når han/hun selv oplever at bestemme fart og retning.





### SPØRGSMÅL OM ØNSKER OG FORHÅBNINGER TIL SAMTALERNE:

- ▶ Jeg har tit hørt fra unge, at det kræver en del at træde ind af døren til et sted, som det her, og jeg forestiller mig, at du også har gjort dig en del overvejelse om dét at komme her i dag?
- ▶ Hvad har du især håbet på, at der ville komme ud af at komme her?
- ▶ Hvad ønsker du især bliver forandret?
- ▶ Hvad ville dette medføre af forandringer i dit liv, hvis det lykkes for os?

eller

- ▶ Hvem har været mest interesseret i, at du skulle komme her i dag?
- ▶ Hvad håber de på vil blive forandret?
- ▶ Hvad har du tænkt om det at komme her?
- ▶ Hvad er vigtigst for dig, at vi får talt om?
- ▶ Hvad håber du, det vil forandre?

Når det er relevant, vil rådgiveren fortælle om sin tavshedspligt, og på samme måde vil information om underrettningspligt blive nævnt, hvor dette bliver nødvendigt.

Rådgiveren vil altid spørge ind til den unges forventninger til samtalen, til U-turn og til rådgiveren. Svarene på disse spørgsmål giver betydningsfuld information til rådgiveren om, hvad der skal være opmærksomhed på i samtalen. Fx om samtalen skal foregå i et samtalerum, eller om det ville være bedre, hvis den foregik på bænken henne i parken, eller på en gåtur rundt om søerne.

Efter samarbejdstonen således er slået an, vil rådgiveren typisk spørge den unge, hvad der er vigtigst at tale om. På den måde indgår den unge og rådgiveren en aftale – en slags kontrakt om samtalen.

Målet med denne indledende samtale om samtalen er at skabe et trykt rum for den unge og sikre klarhed om, hvad der kommer til at ske. For en del unge er det grænseoverskridende at åbne op for et problem, som formentlig har fyldt igennem længere tid, og som kan være tabubelagt at tale med en voksen om.

## FEEDBACKORIENTERET KULTUR

Undervejs i løbet af den første samtale og i de samtaler, der måtte komme efter, vil rådgiveren sammen med den unge undersøge om formen opleves som meningsfuld. Det kan fx være i form af en timeout, hvor rådgiveren tjekker, at de stadig taler om dét, der var aftalen, eller om aftalen skal genforhandles. Eller fordi der er brug for at forsøge at skabe fælles retning igen.

På samme måde vil opsummeringer også blive brugt løbende gennem samtalen for at sikre, at rådgiveren har hørt, hvad der er blevet sagt. Når tiden er ved at være gået, vil der typisk være behov for at lave en lidt større



### SPØRGSMÅL, DER KAN GENFORHANDLE OG KORRIGERE AFTALE OM RETNING UNDERVEJS:

- ▶ Er det fortsat målet at ...?
- ▶ Taler vi stadigvæk om det, der er vigtigst for dig ...?
- ▶ Er der noget andet, som er blevet vigtigere for dig, at vi når at få talt om?



### OPSUMERENDE SPØRGSMÅL:

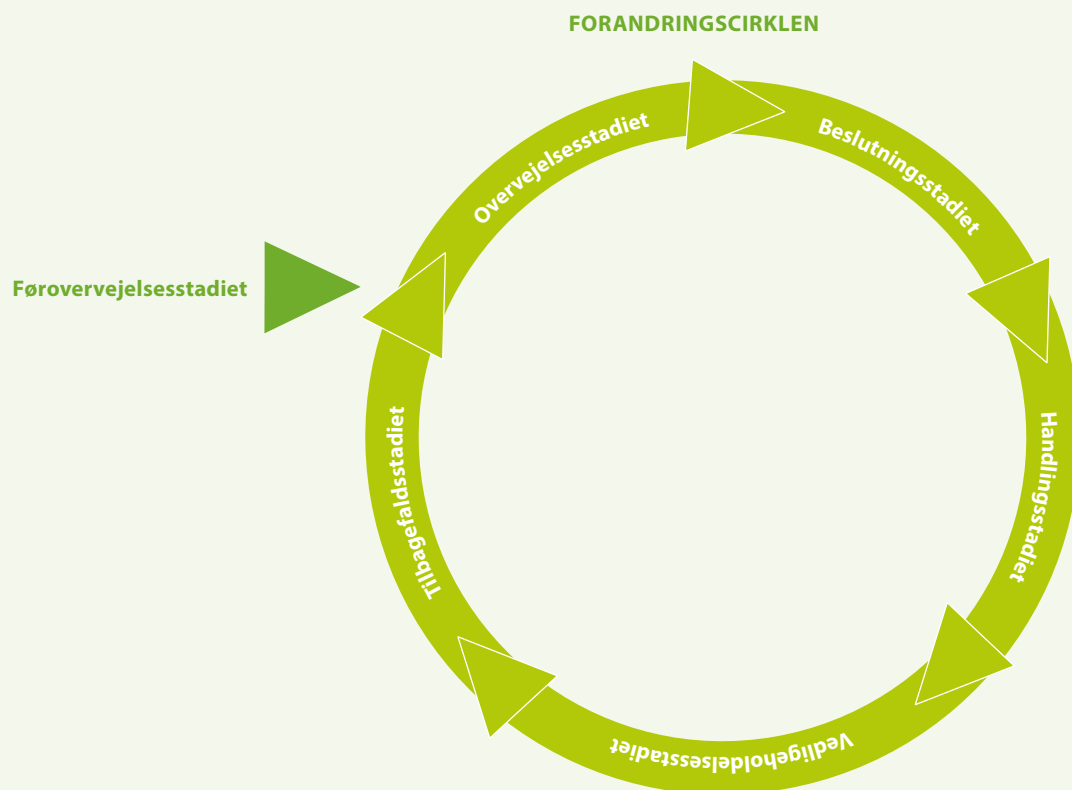
- ▶ Hvordan har det været at være her i dag?
- ▶ Talte vi om dét, der var vigtigst, eller glemte vi noget?
- ▶ Var det en ok måde, jeg spurgte dig, eller skal jeg gribe det an på en anden måde næste gang?
- ▶ Hvad var især vigtigt af dét, vi talte om?
- ▶ Hvad mener du er vigtigst, vi tager fat på næste gang?

opsummering, enten sammen eller ved at rådgiveren forsøger at give sit billede på dét, der er kommet frem i løbet af samtalen. Hvis der undervejs er talt om mål og særlige opgaver inden næste gang, vil rådgiveren typisk også samle op på disse – og så vidt muligt sikre, at målene er opnåelige, sådan at der er en god chance for succes.

En sådan feedbackorienteret tilgang vil give rådgiveren sikkerhed for, at samtalens indhold og retning giver mening for den unge, og dermed at den unge har lyst og mod på at fortsætte forløbet. Hvis det skal lykkes at skabe et solidt grundlag for forandring gennem rådgivningen, er det nødvendigt, at den unge selv er en aktiv del af processen, og at forventningerne løbende bliver afstemt.

## SÆRLIGE VILKÅR FOR RÅDGIVNING AF UNGE UNDER 18 ÅR

De helt unge har ofte kun kortvarige erfaringer med brug af rusmidler. Det gør, at de ikke altid har så mange negative erfaringer med et stort forbrug af rusmidler – eller i hvert fald ikke har talt om og tænkt så meget over det. Til gengæld reagerer deres nære voksne, fx forældre eller lærere, som regel med stor bekymring og ønske om handling her og nu. Rådgivning af de yngste unge bliver derfor nødt til at kunne håndtere, at disse unge ikke altid kommer, fordi de selv synes, at deres forbrug er et problem, men fordi voksne omkring dem mener, det er et problem.



Prochaska og DiClemente,  
her fra [www.Socialstyrelsen.dk](http://www.Socialstyrelsen.dk)



En del af disse unge møder op med negative forventninger og erfaringer til dét at skulle tale med voksne om noget, der kan være meget konfliktfyldt. De frygter måske, hvordan reaktionen bliver, hvis de fortæller åbent om omfanget af deres forbrug af rusmidler. Fx at deres forældre skal blive vrede, chokerede, bange, skuffede eller kede af det. Eller at sandheden kan have alvorlige konsekvenser for dem, fx i form af restriktioner af samvær med venner.

Udgangspunktet for rådgivningssamtaler med de yngste er at skabe en tryk ramme, som giver dem mod til at turde tale åbent med rådgiveren. Netop derfor er anonymitet og frivillighed vigtige signaler.

Målet for, hvad der kan nås på et kort rådgivningsforløb, afhænger af den enkelte unges livssituation og parathed til forandring. Ved den første henvendelse til Rådgivningen vil de yngste ofte befinde sig i førovervejelsestadiet i forandringscirklen, dvs. det stadie, hvor de endnu reelt ikke har overvejet, om deres brug af rusmidler er et problem eller ej. Eller i overvejelsestadiet, hvor de er begyndt at overveje, men stadig er ambivalente overfor, om de ønsker at forandre forbrugets omfang – eller måske forsøge at stoppe helt. At hjælpe de unge videre i en forandringsproces kan således fordrer både tid og tålmodighed. *Læs mere i historien om Jonas, 1. del ...*

I nogle tilfælde kan målet med rådgivningssamtalen blot være at tale om og overveje mulige konsekvenser ved at fortsætte det nuværende forbrug samt mulige gevinster ved en eventuel forandring. Selvom samtalen afsluttes uden beslutning om at ville en forandring, vil den unge gå fra forløbet med en større bevidsthed om og opmærksomhed på mulige negative konsekvenser af den aktuelle adfærd. Rådgiveren vil altid sikre sig, at samtalen afsluttes med en stående invitation om at kunne komme tilbage, og med en vished om, at det ikke behøver at være en

negativ oplevelse at tale med voksne om brug af rusmidler. En del af disse unge vender tilbage efter nogen tid, og efter at de har gjort sig flere erfaringer med rusmidlernes negative virkninger i deres liv.

Andre unge når igennem rådgivningsforløbet frem til en beslutning om at påbegynde en forandring. I tilfælde af, at denne forandring skulle kræve mere tid end et kort rådgivningsforløb, kan rådgivere tage kontakt til forældremyndighedsindehaveren og sagsbehandler mhp. beslutning om visitering til relevant behandlingstilbud.

Unge under 18 år har ret til anonym rådgivning, men netop pga. den unges alder vil rådgiveren altid være meget opmærksom på, om det er muligt at inddrage forældre og eventuelt andet netværk, sådan at den unge kan få



#### **SPØRGSMÅL, HVIS DEN UNGE ER AMBIVALENT OVERFOR, AT FORÆLDRENE INDDRAGES I SAMTALEFORLØB:**

- ▶ Jeg står i et dilemma, du må hjælpe mig med. Jeg skal orientere dine forældre på grund af min bekymring, så vi må sammen hjælpes ad med, hvordan vi kan gøre det på en god måde, som du er tryk ved.
- ▶ Jeg har gode erfaringer med at tale med forældre – så de tager det på en god måde.
- ▶ Hvad er det, du frygter ved, at dine forældre får det at vide?
- ▶ Hvad tænker du, der vil ske?
- ▶ Hvordan påvirker det dig at skulle holde det skjult?
- ▶ Hvad tror du, dine forældre kunne ønske, at der kom ud af et sådan møde?
- ▶ Hvad tænker du om det – er det realistisk?
- ▶ Hvad kunne, i dine øjne, være realistisk, at det medførte af forandring?
- ▶ Hvad kunne du håbe på, at det ville medføre af forandringer i dit liv?



den optimale støtte i en forandringsproces. En del af rådgivningen kan derfor også handle om at få den unge til at se fordelene ved, at forældrene bliver inddraget. Langt de fleste unge vil gerne have, at deres forældre bliver involveret, at deres forældre bliver involveret, men nogle unge har brug for at forberede sig og tale om, hvordan forældrene kan inddrages på den bedste måde.

## MOTIVATION

En del unge kommer første gang, fordi andre har opfordret dem til at henvende sig, og de ved måske ikke helt, hvad det er, de har sagt ja til. Måske har de kun sagt ja, fordi de mere eller mindre følte sig presset til det, og de kan derfor have stor modstand på at skulle tale med nogen i Rådgivningen. *Læs mere i historien om Jonas, 1. del.*

Her må rådgiveren bruge det meste af den første samtale på at skabe en åbning til den unge. Hvis den unge skal få lyst til at se på mulighederne for forandringer, kræver det, at rådgiveren formår at skabe en samarbejdsalliance med den unge. En alliance som bygger på, at den unge oplever sig hørt og forstået, og ikke føler sig nødsaget til at forsvare handlinger og holdninger.

Ofte kan den unge også være bekymret for, hvad det er, man forpligter sig til ved at sige ja til et samtaleforløb. Jo mere den unge oplever, at han/hun selv har kontrollen over, hvad der videre kommer til at ske, jo mere trygt bliver det at sige ja til at fortsætte. Det er vigtigt, at den unge oplever, at det er frivilligt og op til den unge selv at beslutte, om rådgivningsforløbet skal fortsætte eller ej.

## UDFOLDELSE AF PROBLEMETS HISTORIE

Når kontrakten og rammerne for samtalen er på plads, kan rådgiveren begynde at spørge nysgerrigt til problemets historie og effekt. Eller til dét, der fylder i den unges liv. Igen vil der være store variationer i, hvordan det bliver grebet an, og hvad der kommer til at fylde i samtalen. Nogle rådgivere vælger i nogle samtaler bevidst ikke at spørge ind til selve rusmiddelproblemet, fordi de unge signalerer, at noget andet er vigtigere. *Læs mere i historien om Martin.*

Samtalen kan gå mange veje, og rådgiveren kan benytte mange forskellige redskaber i værktøjskassen. I nogle

samtaler vil rådgiveren fx bruge den systemiske tilgang til at stille cirkulære og udforskende spørgsmål, eller den narrative tilgang til at komme bag om problemet og dermed få nogle andre perspektiver på det. Uanset metoden vil målet være at forsøge at udfolde historien om problemet, effekten af problemet og de overvejelser, forklaringer og tanker, som den unge selv gør sig.

Både i det indledende motivationsarbejde og i forsøget på at få udfoldet den unges egen oplevelse af problemet, benytter rådgiverne spørgsmål, der sætter fokus på både fordele og ulemper ved den unges brug af rusmidler. Nogle gange ved at udfylde fordele/ulempeskemaet på tavlen sammen med den unge, ofte over flere samtaler. Andre gange stilles spørgsmålene uden brug af skemaet.



### SPØRGSMÅL OM FORDELE OG ULEMPER VED HASHRYGNING:

	Fordele ☺	Ulemper ☹
<b>Ved hashrygning (Nutid – erfaring)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er de 3 bedste ting ved at ryge hash for dig?</li> <li>• Er der andet, som du er glad for ved hash?</li> <li>• Er der noget, som du særligt oplever, at hashen hjælper dig med?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er der også noget dårligt ved din hashrygning ...?</li> <li>• Hvorfor er det et problem?</li> <li>• Kender du nogen andre, som har røget for meget – hvordan kunne du se det / hvad gjorde det ved dem?</li> </ul>
<b>Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid – hypotese)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis vi legede med tanken, at det lykkedes dig at stoppe – hvad ville så blive anderledes i dit liv?</li> <li>• Er der noget, du ville kunne, som du ikke kan nu?</li> <li>• Er der noget, der ville blive lettere?</li> <li>• Hvad ville andre, som kender dig godt, lægge mærke til af forandringer?</li> <li>• Spændende – kan du fortælle lidt mere om det?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis vi legede med tanken, at du besluttede dig for at stoppe eller ryge mindre – hvad ville så blive det sværeste ved det?</li> <li>• Hvilke udfordringer skulle du overvinde?</li> <li>• Hvilke situationer ville være særligt vanskelige?</li> <li>• Har der været situationer, hvor du har overvundet lignende udfordringer – hvordan lykkedes det dig?</li> </ul>
<b>Opsamling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Når du ser på det på den her måde, hvad tænker du så om din hashrygning?</li> </ul>	

For uddybning, se bl.a. Hashsamtalen, 2005

# Historien om Jonas, 1. del

## OM AT ARBEJDE MED MOTIVATION OG SKABE DEN FØRSTE SPÆDE KONTAKT

*Fortalt af Dirch Bacher, rådgiver i U-turn*

FOR NYLIGT BLEV JEG RINGET op af en døgninstitution vedrørende en af deres unge, Jonas på 15 år. Døgninstitutionen oplevede, at Jonas tit stak af i flere dage i træk og mente, at det skyldtes, at hans rygevenner trak i ham. Jonas benægtede, at han havde et problematisk forbrug af hash, men var dog blevet pålagt at tage en samtale med en rådgiver fra U-turn, hvilket han havde accepteret.

Da jeg skulle møde Jonas på udebane og derfor ikke kunne tilbyde ham U-turns obligatoriske hjemmebagte boller, juice mv., tog jeg i stedet et par sodavand med i tasken, vel vidende at jeg nok fik brug for al den hjælp, jeg kunne stable på benene. Da jeg ankom til institutionen, blev jeg mødt af Jonas på gangen uden for hans værelse. Han havde armene over kors og fortalte mig straks, at

han egentlig ikke vidste, hvorfor jeg var kommet, og hvorfor pædagogerne mente, at han skulle tale med mig, for han havde jo fortalt dem, at han ikke havde et hashmisbrug.

Jeg lyttede og fortalte, at jeg godt kunne forstå, at det ikke gav meget mening for ham, men jeg spurgte ham, om vi så ikke bare kunne drikke en sodavand sammen, nu da jeg alligevel var kommet. Jonas virkede overrasket over, at jeg havde medbragt sodavand og indvilligede i, at vi satte os ind på en gammel slidt sofa i de unges opholdsstue og fik en lille snak.

Jonas sad helt ude på kanten af sofaen og virkede som en, der bare ventede på, at samtalen skulle overstå. Jeg forklarede ham, at jeg tit oplevede, at pædagoger på døgnin-

stitutioner ringede til mig, når de opdagede, at unge røg hash, og at de sikkert håbede, at jeg så lige kunne komme og få unge til at stoppe med det. For at rulle med den modstand, som Jonas tydeligvis havde mod at skulle tale med mig om sin hashrygning, valgte jeg at fremhæve hans autonomi og forklarede, at jeg ikke troede på, at man kunne få nogen til at stoppe med at ryge hash, hvis de ikke selv ønskede det. Jeg fortalte, at det bestemt ikke var min intention at forsøge at overtale ham til at stoppe med at ryge hash – det ville blot være at spilde vores begges tid.

Jeg forsøgte at sætte ord på hans mulige negative forventninger ved at fortælle, at mange af de unge, som jeg tidligere havde talt med, havde fortalt mig, at de havde forventet, at jeg ville fordømme deres hashryg-

ning og fortælle dem alt muligt om, hvor farligt det var. Jeg fortalte, at de efterfølgende var blevet meget overraskede over, at man kunne tale om hashrygningen, uden at blive kritiseret. Jonas slappede nu mere af og lænede sig tilbage i sofaen og smed fødderne op på stuebordet.

Jeg sagde, at jeg var helt med på, at hans hashrygning ikke var et problem for ham, men sagde, at jeg var lidt nysgerrig på at høre, hvornår han første gang havde prøvet at ryge, og hvordan han lærte det. Jeg fortalte, at jeg altid plejer at spørge unge om det, da jeg synes, at det er spændende at høre historierne, og spurgte om det var ok, at jeg spurgte ham om det? Jonas accepterede og fortalte, at han var 11 år, første gang han røg, og at han egentligt ikke havde mærket så

meget de første par gange. Men med tiden var det blevet sjovt, og han havde flere beskrivelser, fra han var 12 år, hvor dét at få grineflip med vennerne var noget af det sjove ved at ryge hash.

Jeg spurgte til, hvordan forbruget havde ændret sig med årene, om han havde oplevet ændringer i den effekt, hashen havde på ham og gav løbende eksempler fra andre unge, der havde oplevet noget af det samme. Jeg spurgte også til, hvad han oplevede, var det bedste ved hans hashrygning i dag, og inden vi havde set os om, havde vi talt sammen i en times tid.

I stedet for at presse samtalen videre, i retning af at få italesat hans hashrygning i et muligt problematisk skær, fortalte jeg ham, at jeg ikke

ville lægge beslag på mere af hans tid. Jeg takkede ham for hans åbenhed og for en spændende snak.

Jeg fortalte ham, at ”det er dét, det er” at tale med mig. Jeg fortalte, at jeg gerne ville tale med ham en anden gang, men kun hvis han selv fik lyst til det. Jeg bad ham tænke lidt over det og fortælle det til sine pædagoger, hvis han fik lyst til at tale videre med mig. Jeg forsikrede ham om, at hvis han havde lyst til at mødes igen, var det helt op til ham om det blot skulle være én enkelt gang eller flere, ligesom det også var op til ham, hvad han ønskede at tale med mig om, og hvor længe vi skulle tale sammen.

## UNDTAGELSERNE

Nogle gange kan det være mere effektivt at se på undtagelserne – de tidspunkter, hvor problemet ikke var helt så slemt, som det plejede. Ved at spørge ind til dét øjeblik, hvor det for en stund var en smule bedre, kan rådgiveren hjælpe den unge til at skabe et trygt sted at stå i samtalen. Et sted, hvor der er fokus på den unges kompetencer og ressourcer.

Ved at fokusere på undtagelserne og hjælpe den unge med at udfolde historien om undtagelserne, kan det blive synligt for den unge, at alt trods alt ikke er helt så håbløst, som det kan se ud til. Og at der måske – trods alt – kunne findes et alternativ til den nuværende situation.



### SPØRGSMÅL OM UNDTAGELSER

- ▶ Har der været perioder, hvor det har været bedre/værre – hvad var anderledes der?
- ▶ Hvad er det, du allerede har gjort?
- ▶ Hvad er det, du kan, som har gjort det muligt?
- ▶ Hvad er dét, du ved i dag, som gør, at du har kunnet lave denne ændring?
- ▶ Hvad er det, der er vigtigt for dig, som gør, at du har gjort det?

## EKSTERNALISERING

I mange samtaler benytter rådgiverne eksternalisering fra den narrative tilgang som en mulig vej at gå for at undersøge og udfordre problemet – og som et første skridt frem mod en ændring. Eksternalisering betyder helt basalt at skubbe noget ud af eller udenfor. I samtalen hjælper rådgiveren den unge med at adskille problemet fra den unge selv, fx ved konsekvent at omtale problemet i 3. person eller ved give det et særligt navn. Eksternalisering af problemet kan være med til at forandre den måde, den unge ser problemet: Den unge *er* ikke problemet, *problemet* er problemet. Problemet ses som noget, der optræder i relationer og som skaber problemer i relationer, og derfor er det også i relationer, problemet skal forstås og søges løst.

Forældre og andre nære pårørende kan med fordel indtages og bidrage til eksternaliseringen. Mange gange vil det også hjælpe dem og give dem nye perspektiver på problemet. *Læs mere i historien om Patrick og Anne, del 1.*



### SPØRGSMÅL, DER UDFOLDER ELLER NUANCERER PROBLEMETS HISTORIE:

- ▶ Hvad er problemets historie – hvornår startede det?
- ▶ I hvilke situationer optræder problemet mest? Med hvem? I forbindelse med hvad?
- ▶ Hvem er mest påvirkede af problemet? Hvem er mindst? Hvem reagerer hvordan?
- ▶ Når du gør sådan/siger sådan, hvad gør/siger andre? Hvad gør du så?
- ▶ Hvordan tror du din mor oplever/ville beskrive det du gør? Kunne der være andre forklaringer? Hvad gør hun så?
- ▶ Hvad tror du, hun håber på at opnå ved at gøre/sige det? Hvad får dét dig til at gøre/sige?



## UDFOLDELSE AF DÉT, DER GIVER MENING OG VÆRDI FOR DEN UNGE

Når unge bruger rusmidler, er det, fordi det giver dem mening, i hvert fald lige i nuet. Også selv om forbruget kan se problematisk ud for en udenforstående. Det gælder derfor om som rådgiver at være nysgerrig på at få undersøgt, hvordan og hvorfor fx hashen er værdifuld for den unge. Uanset hvor uhensigtsmæssig en adfærd virker, set udefra, vil den altid give mening, hvis man forstår den i den rette kontekst.

Mange fagfolk oplever, at det kan være svært at lytte til unges beskrivelser af deres forbrug af rusmidler. De føler, at de som ansvarlige voksne burde sige eller gøre noget for at synliggøre deres holdning og undgå, at den unge oplever deres lytning og interesse som et udtryk for en godkendelse af fx hashrygningen. Ved at tilbageholde denne impuls til at komme med, mere eller mindre skjulte løftede pegefingre, og turde spørge til oplevede positive

effekter ved hashrygningen, får rådgiveren mulighed for at skabe grundlaget for samtaler, hvor det senere også er muligt at spørge til oplevede ulemper ved forbruget, uden den unge behøver at forsvare sig mod disse perspektiver.

Netop åbenhed og forståelse af, hvordan rusmidlerne giver mening for den unge, muliggør, at den unge tør reflektere over og også formulere oplevede negative effekter af rusmiddelbrug. Forandring af et problematisk forbrug sker ofte, når unge selv begynder at tale *imod* det nuværende forbrug og *for* en forandring.

Rådgiverne forsøger i det hele taget at lytte efter dét, der er særlig værdifuldt for den unge. Samtaler om personlige værdier, som står i kontrast til rusmiddelforbruget og det midlertidigt levede liv, kan være med til at styrke den unges ønske om forandring, fordi den unge over tid vil stræbe efter at opnå en bedre balance og dermed mindske denne diskrepans. *Læs mere i historien om Jonas, del 2.*

# Historien om Patrick og Anne, del 1

## OM EKSTERNALISERING AF EN HASHVANE

*Fortalt af Sonny Nielsen, rådgiver i U-turn*

EN MOR (ANNE) MØDER frem i Rådgivningen og fortæller, at hun er i syv sind, da hendes søn (Patrick, 22 år) ryger hash. Hun fortæller desuden, at Patrick og hun taler sjældnere og sjældnere sammen, og når det sker, ender det tit i skænderi. Anne fortæller, at sønnen mest opholder sig på sit værelse, ofte sammen med sine venner, som han ryger hash med. Anne er bekymret for Patrick, fordi hun oplever, at han trækker sig mere og mere tilbage og virker tiltagende trist.

Adspurgt fortæller Anne, at hun har fortalt Patrick om U-turn, men at han ikke ønskede at komme til en rådgivningssamtale. Jeg foreslår Anne, at hun fortæller sin søn om sit møde med mig, og at jeg har bedt hende invitere Patrick med ind til næste samtale, så han kan få indblik i, hvad vi i U-turn prøver at ”bilde forældre ind”, og sådan at han kan

sikre sig, at vi behandler hende ordentligt. Anne siger her, at det kunne være en formulering, der får Patrick til at møde frem, da han dels er nysgerrig, og da han dels (på trods af skænderierne) er glad for sin mor.

Anne og Patrick møder frem til samtale ugen efter. Jeg byder Patrick velkommen og fortæller, hvilke tanker jeg har om vores møde – i henhold til hvad Anne og jeg aftalte. Jeg går i gang med at spørge Patrick, hvad han synes om at være inviteret med som sådan en slags kvalitets-vogter. Og han responderer med et: ”Det er da okay, jeg skulle lige se, hvad det var for noget det her.”

Jeg fortæller, at hans mor har fortalt mig, at han har ”en god nysgerrighed” og spørger om, det er sandt. Det svarer han bekræftende på. Jeg siger, at jeg også kender til dét at være nysgerrig og spørger, om jeg må spørge

lidt ind til ham og hans liv. Det accepterer Patrick, og jeg spørger ham, hvad han synes bedst om at lave for tiden. Han fortæller, at han ikke laver så meget, og at han mest er sammen med vennerne, som han ryger sammen med. Han fortæller endvidere, at han ikke kommer så meget ud og mest er hjemme på værelset. Sådan har det været, siden hans læge fortalte ham, at han havde en depression. Hans selvbeskrivelse forekommer mig umiddelbart mangelfuld for en ung nysgerrig mand, så jeg spørger, hvad hans nysgerrighed siger til, at han meget af tiden opholder sig på sit værelse.

Patrick svarer, at det har den det nok ikke så godt med. På spørgsmålet om den går rundt og sulter for tiden, svarer Patrick bekræftende. Jeg spørger: ”Er du egentlig okay med dét, eller overvejer du nogen gange at servere den et ordentligt kongemåltid?”



Patrick griner lidt, og siger, at det nok har noget med hashen at gøre, at nysgerrigheden er væk lige nu. Da jeg spørger ham, hvordan det hænger sammen, fortæller han, at hashen ligesom sætter en dæmper på det hele. Herefter følger denne ordveksling:

Rådgiver: ”Oplever du, at hashen er stærk og vedholdende, eller er den til at forhandle med?”

Patrick: ”Den er helt sikkert stærk. Det er den, der har ordet.”

Rådgiver: ”Okay? Kunne du prøve at fortælle mig lidt om dens strategi. Du ved, har den gode argumenter, eller bruger den ligefrem voldelige metoder, eller ... hvad kan man se den sige og gøre?”

Patrick: ”Den er i hvert fald hidsig (henvendt til Anne) – det kan du også skrive under på, mor, når jeg bliver vred derhjemme.”

Anne nikker genkendende og siger, at hun også kun kender den som aggressiv.

Jeg har nu fornemmelsen af, at begge parter er med på legen med det eksternaliserende sprog. Derfor vælger jeg en strategi, hvor jeg sætter spot på hashen som selvrådende aktør i familiens liv. Jeg spørger, om det er ok at stille nogle spørgsmål til hashen, så jeg kan lære den lidt bedre at kende. Det er de begge med på. Jeg

spørger dem begge og på skift, hvornår den har størst succes med at sætte fut i familien derhjemme. Og her kommer det frem, at den er kraftigt dominerende i snart sagt alt, hvad familien foretager sig. Jeg spørger, om den får nogen hjælp inde eller udefra, eller om den optræder helt på egen hånd. Anne fortæller, at den i hvert fald ikke holder sig tilbage, når der er venner på drengæværelset. På spørgsmålet om hvad der så sker, svarer Anne, at den gør hende irriteret pga. røgen, og især fordi hun har følelsen af hendes hjem er et opholdssted for unge mænd, der render frem og tilbage på gangen og sviner på toiletet. Her fortæller Patrick, at han har fortalt vennerne, at de ikke altid kan være hos ham, men han siger også, at de ikke har andre steder at være. Jeg vælger at gå ind i denne fortælling og spørger, om de har nogen aftaler om, hvornår og hvor tit, der kan være besøg, så det er mest optimalt for alle. Patrick tilbyder med det samme, at han godt vil aftale med moren, at han og vennerne ikke mødes derhjemme i et stykke tid, og jeg spørger Anne, hvad hun siger til sådan et forslag. Anne fortæller, at hun hellere end gerne vil have, at Patrick har sine venner på besøg. Det er hashen, der gør det besværligt.

Ved samtalens afslutning spørger jeg Patrick, om han nu er tryk ved, at hans mor kommer og taler med mig et par gange til. Og Anne henvender sig til Patrick og siger, at han måske på et tidspunkt vil med til en ny samtale. Patrick siger, at han godt vil med allerede næste gang. Inden de går, spørger jeg, om jeg må bede dem om noget: ”Kunne det være en ide at holde godt øje med, hvor hashen er mest og mindst dominerende i hjemmet?”

Det vil de begge gerne, og Patrick siger på vej ud ad døren, at han vil prøve at lade være med at ryge indtil næste gang, de skal herind. Jeg vælger at lade være med at forstørre dette sidste initiativ, da jeg ofte har oplevet, at unge, der ved afslutningen af en samtale med god stemning, stiler uforholdsmæssigt højt i forhold til at foretage svære ændringer i deres stærke vaner. Jeg nøjes med et træk på skulderen, og siger: ”Man kunne også prøve at se, hvordan en enkelt dag uden hash vil være”.

Efter denne samtale mødes vi to gange og diskuterer hashens (på dette tidspunkt navngivet *hash-stemmens*) natur og taktikker. Jeg holder fast i det eksternaliserende sprog, da både mor og Patrick synes at finde denne dialogform morsom.

## REFLEKSION OG PERSPEKTIVER PÅ DEN UNGES VIDEN OM RUSMIDLER

Rådgiverne i U-turn har en særlig viden om rusmidler. Ikke bare en viden om rusmidlers kemiske og biologiske påvirkninger, men også en forståelse for de kulturelle sammenhænge, som brugen af rusmidlerne udspringer af. Og ikke mindst den viden, som rådgiverne får fra de mange beretninger fra unge, forældre og andre om rusmidlernes påvirkning på relationer og levet liv. Tilsammen udgør det en nuanceret viden, som kan bruges i dialogen med den unge. *Læs også historien om Jonas, del 2.*

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, hvordan denne viden bruges, sådan at den rent faktisk bidrager til at igangsætte nye refleksioner og perspektiver hos den unge om forbruget af rusmidler.

Frem for at have de rigtige svar, handler det i rådgivningssamtalerne i højere grad om at kunne bruge denne viden til at stille gode refleksionsskabende spørgsmål. Spørgsmål, som hjælper den unge med at sammenligne egne erfaringer med mere generel viden, fra andre unge, fra eksperter og forskere, fra samfundsdebatter mv.

På denne måde kan den unge måske få øje på uopdagede sammenhænge mellem problemer, de oplever i deres hverdag, og forbruget af rusmidler. Opdagelser, der kan medvirke til nye forståelser, hvor rusmiddelforbruget ikke længere giver samme mening som tidligere.

Det er med andre ord ikke nok at tilegne sig viden om et stofs mulige negative effekt, og blot formidle den videre til den unge. Som rådgiver risikerer man at fremstå utroværdig, hvis beskrivelsen ikke hænger sammen med dét, den unge selv har erfaret. Samtidig kan det virke hæmmende for den dialogproces, som rådgivningen gerne skulle bidrage til, fordi den unge kan blive sat i en

position, som den, der skal forsvare det meningsfulde ved at bruge rusmidlet. En position, hvor åbenhed over for nye og anderledes tanker og mulig forandring udebliver. Desuden ved man fra forskning, at det sjældent virker at forsøge at skræmme til forandring. Den unge skal selv ville en forandring, hvis det rent faktisk skal lykkes at ændre på et problematisk forbrug af rusmidler.



### SPØRGSMÅL, DER KAN BRINGE VIDEN OM RUSMIDLER I SPIL MED DEN UNGES EGNE OPLEVELSER:

- ▶ Jeg høre ofte unge fortælle mig at ... har du også oplevet det?
- ▶ Nogle eksperter mener at ... hvordan hænger det sammen med dét, du har oplevet med ...?
- ▶ Mange har den holdning at ... hvad tænker du om det?

## INDDRAGELSE AF FORÆLDRE OG NETVÆRK

Mange af de unge, der kommer i Rådgivningen, har i perioder et vanskeligt forhold til forældre og andre i det nære netværk, pga. rusmidlernes indvirkning på ikke bare den unges liv, men også på omgivelserne. Forældrene oplever sig nogle gange magtesløse, og de kommer måske i frustration og afmagt til at støde den unge fra sig eller være overkontrollerende.

Disse reaktioner kan betyde, at nogle af de unge oplever forældrene som modspillere, men det er rådgivernes erfaring, at forældre gerne vil hjælpe den unge. Og det er vigtigt.

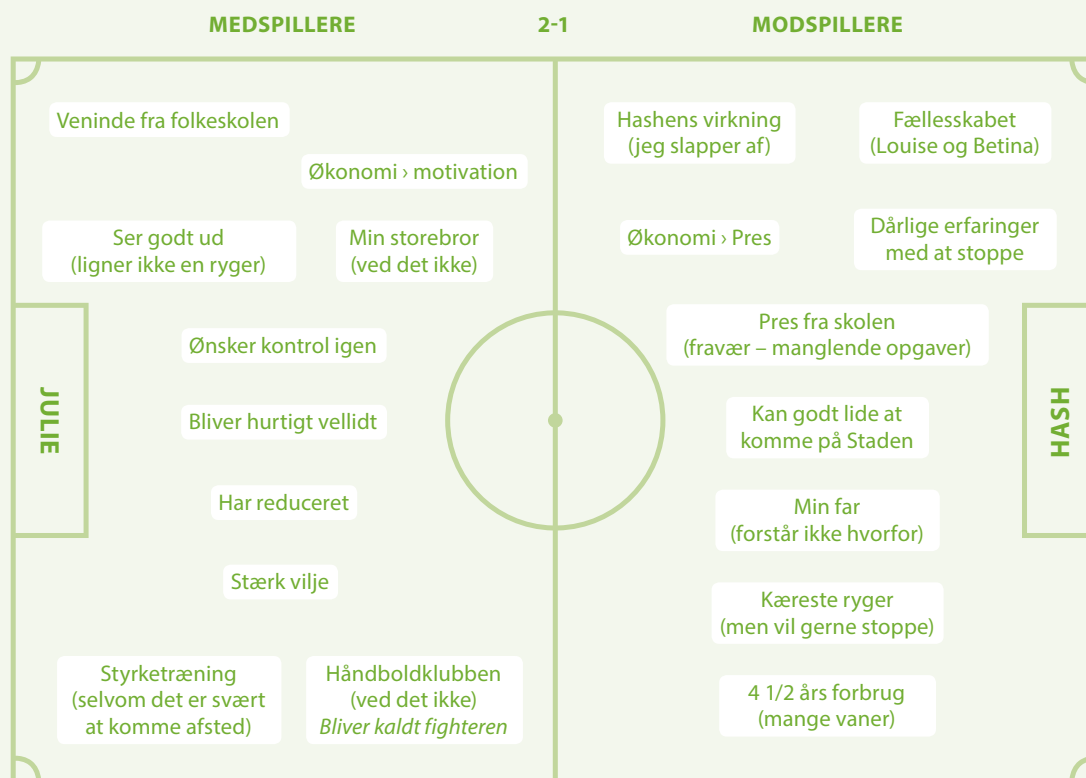
Selv om rådgiveren kan være en væsentlig støtte for den unge, mens samtaleforløbet kører, er støtten begrænset til

en kortere periode. Når en ung skal forandre et problematisk forbrug af rusmidler, er der brug for medspillere. Nogle, der både kan og vil støtte her og nu, og som også vil blive ved med at være i de unges liv fremover, når de ikke længere kommer i Rådgivningen. Derfor forsøger rådgiverne så vidt muligt at inddrage forældre eller andet netværk i rådgivningsforløbet, fx gennem fælles samtaler, der er grundigt forberedt sammen med den unge. Forældrene kan også tilbydes et individuelt samtaleforløb eller at komme ind i en af U-turns forældregrupper. *Læs mere om U-turns forældregrupper i **Forældregrupper**, 2015. Læs også historien om Patrick og Anne, del 2.*

## AFDÆKNING AF MEDSPILLERE OG MODSPILLERE

Alle unge, og særligt unge under 18 år har brug for støtte i forandringsprocessen. Det er derfor en god idé at af-dække mulige hjælpere i samtalerne med den unge.

Rådgiverne benytter ofte en enkel metode, ”fodboldbanen”, som metafor for at tale om den kamp, den unge står i. Det er selvsagt vigtigt, at den unge er med på legen. Rådgiveren og den unge kan sammen få et overblik over, hvad den unge har at kæmpe med, ved at optegne banen og udfylde den med de styrker, værdier m.m., den unge



# Historien om Jonas, 2. del

## OM AT LYTTE EFTER DÉT, DER ER VÆRDIFULDT

*Fortalt af Dirch Bacher, rådgiver i U-turn*

TO DAGE EFTER det første møde blev jeg ringet op af Jonas' kontaktpædagog, som fortalte, at Jonas gerne ville tale med mig igen. Jonas' specialskoletilbud krævede, at han gjorde noget for at ændre forbruget af hash, da de var bekymrede for hans mulige negative indflydelse på de yngre elever.

Jonas havde derfor foreslået, at han kunne tage ind og tale med mig, men da han kom ind af døren i U-turn, gjorde han mig som det første klart, at han fortsat ikke mente, han havde et problem med hash. Han forklarede, at hashen faktisk var en stor hjælp for ham, da han led af ADHD. Han oplevede, at hashen gjorde det muligt for ham at være til stede i undervisningen uden konstant at fare rundt. Han fortalte, at han, når han kom skæv i skole, blev skældt mindre ud af lærerne, og han mente også, at de burde være glade for, at han røg.

Jeg fortalte ham, at jeg sjældent mødte unge med et langvarigt forbrug

af rusmidler, der ikke havde en god grund til at bruge dem. De havde noget, som hashen hjalp dem med. Derfor var jeg interesseret i at høre om hans gode grunde til at ryge hash. Jeg tegnede et fordele-/ulempe skema op på tavlen og startede med at spørge ham til alt det, som han oplevede var positivt ved hans hashrygning. Listen blev dog ikke særlig lang. Det var mest noget med at kunne slappe af efter skole, kunne sove om aftenen, forholde sig i ro i skolen og på institutionen.

Jeg pressede på for at høre, om der ikke var flere ting, hashen hjalp ham med, men han mente mest, at hashen bare gjorde det rart at "chille" med vennerne, og rystede benægtende med hovedet, da jeg spurgte, om de fortsat fik grineflip sammen, når de røg hash.

Jeg spurgte ham efterfølgende, om han havde oplevet nogle ulemper ved hashen – hvilket han faktisk godt kunne finde nogle eksempler på. Det

gik ud over hans økonomi, så han altid skyldte penge til nogen og aldrig havde råd til nyt tøj. Han oplevede også, at hashen stjal hans energi og gjorde det meget svært for pædagogerne at vække ham om morgenen. Dét, der gik ham mest på ved hashen, var dog, at han syntes, at han var en dårlig rollemodel over for sin søster, når han var hjemme på besøg i familien. Han ønskede bestemt ikke, at hun skulle ende som ham selv.

Via gennemgangen af fordele-/ulempe-skemaet fik vi også talt om, hvilke ulemper, der ville være for ham ved at stoppe med at ryge hash, og vi endte til sidst med at tale om, hvilke fordele et hashstop ville give ham. Her kom der et overraskende svar fra Jonas, idet han mente, at det ville gøre det lettere for ham at passe sin skole og få noget ud af undervisningen. Jeg spurgte ham undrende, hvordan det udsagn hang sammen med dét, han tidligere havde sagt om, at hashen hjalp ham med skolen og hans ADHD. Jonas fortalte, at han

faktisk havde oplevet noget positivt, da han engang havde holdt et hash-stop i 14 dage. Den første uge havde været hård, men i den anden uge havde han været mere rolig i undervisningen og kunne bedre lytte efter, da han ikke dagdrømte så meget. Jeg bekræftede, at jeg havde hørt lignende fra andre unge og spurgte, om det var okay, at jeg gav mine bud på, hvad det kunne skyldes.

Efterfølgende spurgte jeg ham, om der var andet, som ville ændres i hans liv, hvis vi legede med tanken om, at han stoppede med at ryge hash. Jonas mente, at han ville blive bedre til at tage ansvar for sit liv. Jeg greb ordet ”ansvar” og spurgte, om det var vigtigt for ham at være et ansvarligt menneske. Det bekræftede Jonas, og forklarede, at han havde tænkt over, at han, når han en dag blev far, formentlig selv ville få et barn, som havde ADHD. Han vidste, det var vigtigt for dette barn at have en ansvarlig far til at hjælpe sig igennem livet. Han havde ikke selv haft en far at støtte sig til, men han var sikker på, at han kunne blive en god støtte for sit barn, da han selv vidste, hvordan det var at have ADHD, og hvad man kan gøre ved det.

For at holde fast i og styrke fortællingen om ansvarlighed, spurgte jeg, om der var andre, som vidste, det var

vigtigt for ham at være ansvarlig, og om han havde oplevelser fra tidligere, hvor han havde taget ansvar. Jonas kunne komme med flere eksempler, som da han på et tidspunkt havde taget stoffer sammen med nogle venner, og en af hans veninder var blevet så dårlig, at de var nødt til at ringe efter en ambulance. Alle vennerne havde forladt stedet, inden ambulancen ankom, undtagen Jonas. Han var blevet tilbage og havde fulgt med pigen til skadestuen. Med et smil fortalte han, at hun i dag var hans kæreste.

Jonas fortalte også om, hvordan han, da han boede hjemme, havde sørget for at få sin søster op og af sted i skolen om morgenen og endda havde lavet madpakker til hende. Han fortalte desuden, hvordan han på døgninstitutionen tog sig af en af de yngre drenge, som han havde ondt af, fordi drengen havde det hårdt.

For at undersøge den umiddelbare diskrepans mellem ønsket om at blive en ansvarlig far og den måde han pt. levede sit liv på med et stort hashforbrug, spurgte jeg, om han tænkte, at hans hashrygning hjalp ham mod hans mål eller længere væk fra det. Jonas var ikke i tvivl: Hashen gjorde ham faktisk mere ansvarsløs.

Jeg spurgte ham, hvad der ville ske, hvis han rettede sin ansvarlighed

mod sig selv. Jonas tænkte lidt og svarede efterfølgende, at når han nu tænkte over det på denne måde, kunne han faktisk godt tænke sig at reducere sit hashforbrug. Vi talte lidt om, hvad der ville være realistisk at sætte som mål, og hvad han kunne forestille sig, det ville medføre af forandring i hans liv, hvis det lykkedes.

Som afslutning på samtalen spurgte jeg Jonas, hvad den mindste lille ting ville være, som han kunne gøre allerede i dag, og som ville medføre en forandring. Jeg tydeliggjorde, at det skulle være en *så lille ting*, at han var sikker på, at han kunne gennemføre den. Jonas sagde, at han ville prøve at lade være med at ryge sin ”efter-skole-fed”, som han havde til gode efter vores samtale, og bedyrede, at det var realistisk, at han kunne lykkes med det.

Jeg mødte Jonas igen en uge efter. Han havde overhovedet ikke røget noget, siden vi mødtes sidst. Han fortalte, at det faktisk ikke havde været så hårdt, men til gengæld havde han noget, som han gerne ville fortælle mig, som han ikke havde fortalt andre. Han fortalte, at han i længere tid havde haft et problem med, at han sniffede sin Ritalin-medicin, hvilket var svært for ham at stoppe med ...

selv har som spiller. Samtidig bliver det også tydeliggjort, hvilke med- og modspillere, der er på banen, og hvem der kan støtte op om forandringerne.

Metaforen kan hjælpe med at åbne op for en snak om de venskaber/fællesskaber, som har en særlig betydning. Den unge kan have venner, der vil modarbejde en forandringsproces – måske fordi de selv bruger rusmidler og ikke ønsker at ændre ved det? Men der kan også være venner, som vil række en hjælpende hånd frem – måske vil de være gode at bruge mere tid sammen med?

Afdækningen kan også være med til at få sat ord på manglende fællesskab og følelser af eksklusion og ensomhed, dvs. andre emner, som er vigtige at arbejde videre med, når den unge skal støttes i en forandringsproces.



#### SPØRGSMÅL, DER AFDÆKKER DEN UNGES MED- OG MODSPILLERE:

- ▶ Hvem er med på dit hold i kampen?
- ▶ Hvem er dine stærkeste modspillere på holdet? Fx hvem er den mest handlekraftige eller den stabile, der altid vil være der for dig? Måske din egen vilje og tålmodighed, eller én, du stoler 100 % på?
- ▶ Hvad kan du gøre for at styrke dit hold?
- ▶ Kan du nogen særlige finter?
- ▶ Hvad kan du gøre for at svække dine modspillere?
- ▶ Er der en træner? Hvilken rolle har han/hun?
- ▶ Har du nogen på bænken, som du kunne tænke dig at skifte ind?
- ▶ Hvem er du oppe imod?
- ▶ Hvem er deres stærkeste spiller?
- ▶ Hvem sidder på tilskuerpladserne? Er der nogle af dem, du kunne tænke dig at få med på dit hold nu, eller eventuelt senere? Eventuelt en kommende uddannelse eller andet du drømmer om?
- ▶ Hvad står kampen lige nu – hvem fører?

## INDDRAGELSE AF KREATIVE UDTRYKSFORMER

Mange af de unge, der henvender sig i Rådgivningen, oplever ikke selve rusmidlet som hovedproblemet. Der er andre forhold i livet, de er utilfredse med eller kede af, og som hænger sammen med deres forbrug. Det er rådgivernes erfaringer, at når de unge gennem kreativt arbejde fx med musik, foto, film eller digte skaber nye fortællinger, fører det også til refleksion og eksperimenter med at handle anderledes. *Læs mere i historien om Martin.*

De unge kommer typisk til Rådgivningen med mange negative dokumenter i bagagen. Dokumenter, der viser dårlige karakterer, udtalelser og tests fra skolepsykologen, problemfyldte sociale handleplaner eller diagnoser fra psykiatrien. Dvs. dokumenter, der fokuserer på fejl og mangler. Men en del af de unge medbringer også en interesse for selv at skabe andre fortællinger gennem kreativ aktivitet. De spiller, rapper, fotograferer og filmer og skriver dagbøger, digter – eller synger under bruseren.

Ved at arbejde med de unges interesse for at skabe kreative fortællinger søger rådgiverne at skabe mulighed for, at den enkelte unge kan fremstille fortællinger om identitet, som passer ind i hans/hendes foretrukne billede af sig selv. Rådgiverne prøver derved at give den unge et stærkere ståsted, når han/hun skal handle i forhold til sit forbrug af rusmidler og de sammenhænge, som forbruget indgår i.

U-turn har indrettet et rum i kælderen til musikstudie. Det giver rådgiverne mulighed for at invitere de unge til at arbejde med deres kreative fortællinger i professionelle omgivelser.



## FOKUS PÅ SUND KOST OG FYSISK UDFOLDELSE

Unge i Rådgivningen mødes altid af et tilbud om kaffe, te og måske lidt at spise. Ikke kun for at signalere venlighed og imødekommenhed, men også fordi det er erfaringen, at en del af de unge, der henvender sig, har brug for det. Når rusmidler fylder meget i den unges liv, vil andre ting glide i baggrunden, bl.a. en sund og varieret kost, og den unge har måske heller ikke haft overskud og tid til fysisk udfoldelse.

I U-turn kombineres fysisk udfoldelse og sund kost med samtaler for at hjælpe den unge til at skabe positive for-

andringer. Især i de længerevarende behandlingsforløb i U-turn er der opmærksomhed på at støtte de unge til at komme i gang med fysiske udfoldelser, fx i form af træning med Sportsgruppen i U-turn.

Både forskning og praksis viser, at sund kost og fysisk udfoldelse har en positiv effekt på mange unge, når de skal reducere eller stoppe deres rusmiddelbrug. Øget træning og motion kan fx hjælpe den unge til at komme af med rastløshed, søvnløshed og i det hele taget få indarbejdet nye gode vaner i tilværelsen, når rusmidlerne ikke længere skal fylde så meget.

# Historien om Patrick og Anne, del 2

## OM ETABLERING AF 200 % KLUBBEN

Fortalt af Sonny Nielsen, rådgiver i U-turn

I DEN FØLGENDE TID kommer Patrick og Anne til flere fælles samtaler. Fra gang til gang giver Patrick og Anne udtryk for, at der hersker bedre og bedre stemning i hjemmet, og at de taler mere og mere sammen. Det eneste punkt, der ikke ændrer sig så markant, som de (måske navnlig Anne) gerne så, er tendensen til hashrygning. Patrick vil gerne reducere, men det er svært for ham at være fast i sine udmeldinger: Han vil gerne ”holde fri fra hashen i dag”, men så er der lige en biograftur først, så det kan måske blive i morgen. Eller på mandag ...

Gennem samtalen får vi sammen afdækket, at hashen ligger på lur. Den bryder sig ikke om, at Patrick vil holde nogle dage fri. Patrick kommer frem til, at der skal noget til for at forsvare sig mod den, og herefter følger denne ordveksling:

Patrick: ”Jeg tror godt, jeg ville kunne gøre det med viljestyrke, og et blåt bælte. Så svært kunne det heller ikke være, hvis man virkelig sætter sig for det? Men så skal jeg også have hjælp af mor og Johnny (mors ven) ...”

Rådgiver: ”Er viljestyrken sådan en pædagogstemme eller er den en rolig en, eller er det en pivestemme?”

Patrick: ”Det er sådan en rolig én. Det er en lille én, jeg tror ikke, den er stærk nok. Den siger lidt forsigtig: Nu skal vi lige skære lidt ned, for det er ikke så godt for dig. Og så kommer hashstemmen og siger: Hold din kæft, og skrid med dig.”

Rådgiver: ”Så det er dét, du er oppe mod, når du vil skære ned?”

Patrick: ”Ja, så jeg ville gerne have, at den viljestyrke tog fat noget mere ... vågne op sådan der.”

Rådgiver: ”Hvad kunne du godt tænke dig, at viljestyrken sagde?”

Patrick: ”Jeg ville gerne have, at den var lige så stærk som hashstem-

men. At den sagde indefra: Nu skal vi skære ned. Du må gerne ryge, men du skal skære ned.”

Rådgiver: ”Du siger, jeg skal også have hjælp fra mor ...?”

Patrick: ”Ja, for hvis hun og viljestyrken siger det, og så hashstemmen kommer og bare bliver værre og værre. Så bliver jeg mere og mere irriteret. Så skal de være der, hvis jeg går amok over et eller andet.”

Rådgiver: ”Hvis nu man lavede sådan en klub ... hvis nu man sagde: Nej, dét vil vi ikke finde os i, tyranniet fra hashstemmen, så vi rotter os sammen: Patrick, Mor, Johnny?”

Patrick: ”Jamen, hvis viljestyrken, Johnny og mor slog sig sammen mod hashstemmen, ville der måske ske et eller andet ... håber jeg.”

Rådgiver: ”Hvad tror du hashstemmen ville sige, hvis det skete?”

Patrick: ”Det kommer an på, hvis det bare var viljestyrke og mor, så kunne den godt knække dem. Men



jeg ved, at hvis det var mor og Johnny ... Det er godt ... Så skal den nok få kamp til stregen ... Men det bliver svært, for så bliver den hidsigere og hidsigere.”

Anne: ”Men måske bliver det ikke så slemt alligevel?”

Rådgiver: ”Nej, hvad får dig til at sige det?”

Anne: ”Det kan jo være, at det ikke er så slemt, som man går og forestiller sig. Hvis man sørger for at snakke om det, når den er der ...”

Patrick: ”Ja, hvis nu jeg er sammen med jer, spiller et spil der, kommer ind og ser en film der ...”

Anne: ”Ja, og snakker om det.”

Patrick: ”Ja ... i stedet for at jeg bare går ind på værelset og sidder helt stille. For når jeg sidder alene, så har den jo ... frit spillerum.”

Rådgiver: ”Ja, og man kan tale sammen, var det din mor, der sagde det? Hvad synes du om det?”

Patrick: ”Det er en god idé, for så er jeg ikke alene med den stemme der”.

Anne fortæller nu, hvordan hun og Johnny vil være der for Patrick i nedskæringsperioden, og siger, at de alle sammen vil være der for Patrick ”200 %”. Jeg spørger, om det er klubnavnet: ”200 % klubben”, og fortæller, at jeg kan få lavet rygmærker. Det mo-

rer vi os lidt med, og skriver navnet på klubben ned.

I løbet af samtalen får Patrick fundet frem til flere ting, han kunne foretage sig for at distrahere hashstemmen, bl.a. kunne han ringe til søsteren, Maria, og hendes kæreste. Han tager umiddelbart herefter initiativ til at tale nedskæring, konkret, med antal dage og strategi.

Jeg har ofte prøvet at tale med unge i sådanne sammenhænge, hvor jeg har haft en klar idé om, at vi sammen har lavet en plan, eller at vi har sat en bestemt kurs, men hvor det viser sig, at jeg er på vej alene – uden den unge. Derfor spørger jeg Patrick, hvem han vil evaluere det med, hvem han vil tale med, om hvordan det går. Og her peger han prompte på tavlen, hvor 200 % klubben står nedskrevet: ”Det er kun dem, jeg vil tale med om det. Og du kan også godt skrive Maria (søsteren) på.”

Ved næste samtale fortæller Patrick, at han har været stoppet med hashen et par dage, og at han har konsulteret 200 % klubben, der hvor hashstemmen begyndte at røre på sig. Han fortæller også, at klubben har vist sig effektiv som modmagt til hashen. Én af hans meldinger er bl.a.: ”Der har

været gruppepres på hashstemmen”. Anne og Patrick fortæller, at de to øvrige medlemmer også er med på ideen om klubben og det 200 % stærke engagement. Vi bliver derfor enige om at invitere de to øvrige medlemmer, Johnny og søsteren, Maria, med til et klubmøde. Her bliver de interviewet om deres kendskab til hashens indflydelse på familien. Ligeledes stiller jeg dem spørgsmål om, hvilke positioner de vil foretrække at have i klubben, og hvad de selv mener, der kunne være de bedste bidrag, de kunne give til klubben. Det viser sig, at de ikke alene er med på ideen om klubben, men også det eksternaliserende sprog. Således foreslår søsteren, at hun passer klubbens kontor, hvor hun altid kan træffes hotline, mens Johnny fortæller historien om ham selv som ”hyggeren”, man altid kan opsøge for en snak eller bare selskab. I de følgende samtaler giver familien flere beskrivelser af, hvordan Patrick søger deres støtte, ligesom de beskriver, hvordan de selv optræder mere og mere aktivt i rollen som klubmedlemmer.

Det lykkes for Patrick at skære hashen ned til et minimum, for ved udgangen af forløbet at stoppe helt, hvilket sker i forlængelse af en tur med familien til Tyrkiet.



En del af de unge har positive oplevelser med sport fra deres barndom, som forholdsvis nemt kan genoplives – og genoptages – i løbet af samtaleforløbet. Det kan ske ved, at rådgiveren i løbet af samtalerne spørger ind til de oplevelser, den unge forbinder med sport, og får afdækket nogle af de færdigheder og de værdier, som var vigtige for den unge i den forbindelse. Ved på den måde at få ”tyknet” den unges fortællinger om fx sportspræstationer, udholdenhed eller socialt fælleskab, kan den unges oplevelser fra sportens verden måske bruges i kampen for at få rusmidlerne til at fylde mindre. Og det kan måske også give dem lyst til at genoptage gamle næsten, glemte sportsgrene, som de dyrkede som børn.



Andre har dårlige historier forbundet med alle former for fysisk udfoldelse og har brug for at opdage, at fysisk udfoldelse også kan være positiv. I nogle tilfælde vil rådgiveren måske tilbyde, at den unge kan deltage et par gange i U-turns sportsaktiviteter for at få snuset til, hvordan det egentlig foregår i et fitnesscenter. Andre skal hjælpes lidt mere kontant i gang, fx ved at rådgiveren – hvis det i øvrigt giver mening i forløbet – tilbyder, at de kan gå sammen i fitness, og at samtalen foregår, mens der bliver løftet vægte eller bagefter.



Rådgiveren vil altid indgå en eventuel træningsaftale individuelt, med udgangspunkt i behov og ønsker hos den enkelte unge, men det er erfaringen, at det at være en del af en gruppe eller at have nogen at træne med, er en betydningsfuld faktor for, at den unge bliver ved med at træne. Også efter at rådgivningsforløbet er afsluttet.

## OPSTILLING AF MÅL, DELMÅL OG SMÅ SUCCESSER

Nogle unge har, allerede inden den første samtale i Rådgivningen, truffet en aktiv beslutning om at gøre noget ved deres problematiske brug af rusmidler. Eller de kan være godt på vej. Andre unge kan være så begejstrede over, at første samtale gik godt, at de får lyst til at stille store, og måske også lidt urealistiske mål, om hvad de kan nå inden næste samtale.

Her vil rådgiveren ofte, ved hjælp af den løsningsfokuserede tilgang, forsøge at hjælpe den unge med at opstille realistiske mål og delmål. Mål, som nok vil kræve, at den unge står på tæer, men som er inden for ”zonen for nærmeste udvikling”, dvs. mål med gode chancer for succes. Netop fordi så mange forskellige faktorer kan spille ind, når et problematisk forbrug af rusmidler skal stoppes eller reduceres, er det vigtigt med små succeser undervejs. Det skaber tillid og motivation hos den unge til at gå videre med nye opgaver. Den unge kan mangle tro på, at forandring overhovedet er mulig. Ved at arbejde med nærmeste udviklingszone kan en forandringsproces begynde: Små delmål kan bryde med en oplevet handlingssammensætning og give erfaringer, som inspirerer til at turde påtage sig nye udfordringer.

Ofte vil rådgiveren også undersøge om den unge har mulighed for at inddrage andre i at nå målene, sådan at den unge ikke står helt alene. *Læs også Historien om Patrick og Anne, del 2.*



### SPØRGSMÅL OM SMÅ SKRIDT PÅ VEJEN:

- ▶ Hvad er den første lille ændring, du kan begynde med, for at bevæge dig mod dit mål?
- ▶ Hvad er den mindst mulige ting, du vil kunne gøre, allerede i dag, som ville gøre en forskel?
- ▶ Hvad kunne gøre det svært?
- ▶ Hvem vil kunne hjælpe dig?

eller

- ▶ På en skala fra 1-10, hvor vigtigt er det for dig?
- ▶ Hvad gjorde, at du ikke sagde eksempelvis 1?
- ▶ På en skala fra 1-10, hvor stor er din tiltro til, at det skal lykkes?
- ▶ Hvad skal være anderledes for, at du kommer op på eksempelvis 8?

## BEVIDNING AF ET FORLØB

I løbet af et rådgivningsforløb vil rådgiverne benytte forskellige redskaber til at bevidne den proces og de fortællinger, som den unge og de pårørende lægger frem.

Flere rådgivere bruger fx tavlen, som en måde at skabe en fælles agenda for samtalen og til at fastholde dét, der bliver sagt undervejs. Den unge vil blive spurgt, om det er okay, at rådgiveren skriver ord op undervejs. Det er den unges egne ord, der bliver skrevet på tavlen. Og altid de ord, der på en eller anden måde fremstår betydningsfulde for den unge, fx ord, der fortæller om skridt, den unge har taget i sit liv, eller om udfordringer den unge har klareret. Det kan også være ord, der fortæller om færdigheder, værdier og drømme og om den unges betydningsfulde relationer. Eller ord, der fortæller om svære ting, den unge har oplevet i sit liv.

Ved at skrive den unges ord på tavlen eller ved visuelt at

# Historien om Martin

## OM HVORDAN KREATIVE PROCESSER KAN NOGET ANDET

*Fortalt af Sonny Nielsen og Kristian Kofod, rådgivere i U-turn*

MARTIN HENVENDER SIG og beder om hjælp til at få styr på sit forbrug af hash. I første samtale fortæller han, at han ryger hash fra morgen til aften og ikke laver meget andet. ”Men”, siger han, ”det er egentlig ikke hashen, der er det største problem.” Tydelig berørt fortæller han, at det nok mere handler om hans familie, men det er for svært at tale om. Rådgiveren forsøger – uden held – at få uddybet dette, men vælger så i stedet at spørge om det modsatte: ”Når problemer fylder så meget i dit liv, hvad holder dig så oprejst og får dig til at søge hjælp?”. Martin svarer prompte: ”Jeg rapper”. Nu kommer der gang i dialogen. Martin fortæller om rap, tekstskrivning og musikgenrer og om, hvordan han har langt nemmere ved at ”få tingene ud” gennem rap end ved at skulle tale om dem.

Martin bliver gjort opmærksom på U-turns musikstudie og takker ja til at lade næste samtale foregå i studiet.

Den næste samtale foregår foran det store whiteboard i studiet. Martin og rådgiveren starter, hvor de slap sidst. Undervejs opdeler rådgiveren tavlen i fire felter med en stiplede cirkel i midten. I første felt nedfældes karakteriserende udsagn for det, som Martin bøvler med for tiden. Han fortæller, hvordan han og moderen altid skændes, og hvordan deres kontakt mest handler om, hvor meget han kan hjælpe moderen med praktiske gøremål – indkøb, passe lillebroren, løbe ærinder. I andet felt skrives Martins reaktioner på de forhold, han beskriver som vanskelige. Det handler om frustration og vrede og om skændelser med moderen og storebroren.

Og det handler om at sige fra over for den måde at være sammen på. I tredje felt noteres positionerende udsagn om, hvad Martin synes om informationerne i de øvrige felter. Han kommenterer bl.a. på sine reaktioner, hvor han både synes, det er i orden, at han siger fra, og samtidig ønsker sig en anderledes måde at gøre det på. Og han udtrykker sin modstand mod det, han betragter som uværdige kår i relationen til familien. I fjerde felt nedskrives Martins ønsker og håb, og det han måske kunne komme til at holde af, hvis forskellige forhold ændrede sig i hans liv – f.eks. beskæftigelse, uddannelse, familie og venner, boligforhold og rusmidler.

Halvvejs inde i interviewet bliver Martin bedt om at tage stilling til, hvilke af udsagnene på tavlen han

evt. kunne tænke sig at udfolde i en tekst. Han nedskriver disse i den stiplede cirkel i midten af tavlen. Han når frem til, at den kommende tekst må handle om hans mor. Der skal være hårde facts om hendes opførelse og deres relation. Behandleren spørger, om de skal prøve at skrive et vers, men Martin afslår. Han tænker og skriver bedst, når han er alene, siger han. Han får en halv times tid alene og begynder at forfatte starten på et vers.

Bagefter skriver Martin og rådgiveren verset på tavlen og arbejder med rim og stemning. ”Det må gerne være lidt dystert og melankolsk”, lyder beskeden. Rådgiveren, der nu fungerer som assistent, begynder at finde beats, der kan rappes til, og efter flere forsøg nikker Martin godkendende.

Der laves mikrofontest i den lydtætte sangboks. Det har Martin aldrig prøvet før. ”Man kan jo høre alt her inde!” – ”Skal jeg gå længere væk fra mikrofonen?” – ”Hvordan lyder det i højtalerne inde hos dig?” Følelsen af eksponering opleves proportionelt

med lydstyrke, lydeffekter og intensitet. Man føler sig lidt nøgen og udsat i begyndelsen. Men Martin rapper verset en mængde gange og vender tilbage til kontrolrummet for at høre resultatet. Her finder han ud af, at der skal laves lidt om på ’flow’et’, så de sætter sig og arbejder med det. Tilbage i sangboksen igen. ”Denne gang er den der,” siger han, og tilføjer: ”Kan du ikke lige skrue op for min stemme?”

Tiden er gået, og Martin får en CD med det foreløbige resultat med hjem. Ugen efter har han lyttet til sangen og skrevet endnu et vers, som han indspiller. Derefter arbejder han med lydniveauer, effekter og instrumentering. Imens diskuterer han og rådgiveren, om fortællingen træder frem, som Martin ønsker, og hvordan det opleves at stå i en sangboks og rappe om sin mor tilsat beat og effekter.

Tekstskrivning og musik-kreation fortsætter over to møder, hvor Martin hver gang får en CD med hjem til gennemlytning. Ved femte samtale fortæller Martin, at der er noget galt med nummeret. Han har spillet

det for sin bror, der synes, at han er hård ved moderen. Martin opdager derved, at han mangler at lade fortællingen gå tilbage i tid, for at budskaberne skal fremstå meningsfulde. Derfor går han og rådgiveren tilbage til tavlen, hvor de taler om og nedskriver nye udsagn i de fire felter. Det inspirerer Martin til at tilføje endnu et vers om barndomshjemmet, ligesom han indfletter støttende og forstående kommentarer til moderen.

Den færdige tekst rappes ind på ny, gennemlyttes, justeres med effekter og mixes, indtil Martin er tilfreds. Der brændes en CD, og dokumentet er fremstillet. Martin fortæller ved næste møde, at han har spillet nummeret for moderen og for første gang oplevet at have en lang dialog om det, de har været igennem sammen, og hvad det betyder for deres relation – uden at skændes.

*Dette er et redigeret uddrag af en artikel i STOF-bladet nr. 21: ”Æstetisk dokumentation af unges selv-fortællinger”, skrevet af Sonny Nielsen og Kristian Kofod. Artiklen kan læses i sin fulde længde på [www.ungrus.dk](http://www.ungrus.dk).*



udfolde, hvordan en bestemt adfærd hænger sammen med det øvrige liv, kan rådgiveren hjælpe den unge – og sig selv – med at få et billede på noget af dét, der har været vigtigt i den unges liv og historie. Nogle gange kan dét, at ordene bliver skrevet op på tavlen, også virke eksternaliserende – den unge får taget ordene ud af hovedet og sat op på tavlen, hvor de kan betragtes udefra. Den unge opfordres til selv at tage et billede af tavlen med sin mobiltelefon, sådan at dét, der kom frem i samtalen, eventuelt kan tages frem senere.

Nogle af rådgiverne bruger bevidning meget bevidst, både undervejs i samtalen og som afslutning på et forløb. Det kan fx være ved at sende et brev efter en samtale, hvor den unge har haft gæster med, for på den måde at bevidne den relation, der blev tydelig. Det kan være med til at fastholde over for den unge, at fx forældrene i løbet af samtalen gav udtryk for, at de vil være der for deres søn/datter uanset hvad.

Nogle af den unges ord og sætninger kan også blive samlet i et digt, som den unge kan få som en slags poetisk dokumentation af dét, der særligt kom frem i samtalen, fx når det bliver tydeligt, at der er sket en ændring i måden, den unge tænker rusmidler på. *Læs mere i historien om Mille.*

Brug af bevidning bygger på den narrative tilgang og på en forståelse af, at man skaber sin identitet i relationen til andre mennesker. Den unge vil gennem rådgivningsforløbet skabe en ny identitet med rådgiveren i samtalerummet, og når ordene bliver gemt i et digt eller et brev – eller bare på tavlen – vil betydningen af ordene vokse. Den unge kommer ofte med dominerende historier, hvor negativitet fylder. Men ved at fastholde nogle af de positive historier, undtagelserne, færdighederne, værdierne, som den unge finder frem til i løbet af samtaleforløbet, kan disse foretrukne historier blive forstærket.

## AFSLUTNING AF RÅDGIVNINGSFORLØB

Den sidste samtale i et rådgivningsforløb er vigtig. Det er her, den unge og rådgiveren skal samle op på samarbejdet og på dét, der kom ud af forløbet.

Rådgiveren har været den unges vidne i løbet af samtalerne. Det vil tit virke stærkt på den unge at gense fx noget af dét, der blev skrevet på tavlen i den første samtale – og derved få synliggjort de forandringer, der kan være sket undervejs i processen. *Læs også historien om Mille.*

Rådgiveren kan tale med den unge, om hvordan der kan skabes et sikkerhedsnet, dvs. hvad den unge og/eller andre kan gøre, hvis nu fx hashtrangen skulle træde kraftigt frem igen. *Læs også historien om Patrick og Anne, del 2.* Og det skal stå lysende klart for den unge, at det altid er muligt at komme tilbage til Rådgivningen, uanset hvordan det går siden hen.

Rådgiveren kan også spørge, om det er okay at bruge den unges historie i samtaler med andre unge. Det er rådgivernes erfaring, at de unge meget gerne vil høre historier om andre unge, fordi det viser, at de ikke er alene, og fordi der er inspiration at hente i de andre unges fortællinger. Mange gange bliver den unge bæret over, at historien kan bruges af andre. Unge vil meget gerne hjælpe andre unge.

Hvis et kort rådgivningsforløb ikke opleves som tilstrækkelig hjælp, vil den unge og rådgiveren formentlig allerede på dette tidspunkt have drøftet mulighederne for, fx at den unge kan starte i en af U-turns daggrupper, eller at rådgiveren følger den unge i et individuelt behandlingsforløb, eventuelt kombineret med et tilbud om at deltage i fx U-turns Sportsgruppe.

Nogle unge holder op med at komme – uden at give be-

sked om det. Nogle fordi de har opnået dét, de ville eller ikke synes, de får mere ud af at komme. Andre fordi de er faldet i, og rusmidlerne igen har fået overtaget. I de tilfælde vil rådgiveren forsøge at kontakte den unge for at forsøge at fastholde samtaleforløbet, eventuelt finde nye veje at gå, eller for i det mindste at få det rundet ordentligt af. Det er dog kun muligt, hvis den unge på forhånd har opgivet sit mobilnummer og givet tilladelse til, at rådgiveren må kontakte ham/hende. Rådgiveren vil så vidt muligt forsøge at få en sådan aftale i stand allerede i en af de første samtaler.

Muligheden for at kontakte de unge vil altid blive brugt varsomt, og afhænger af rådgiverens vurdering af, hvor langt man kan gå i forhold til den enkelte unge. For nogle unge kan det dog være en stor hjælp – og måske lette på den dårlige samvittighed eller nedtur over at være faldet i – at rådgiveren på den måde viser, at Rådgivningen stadig er der for den unge.

## RÅDGIVNING OVER TELEFON

Nogle unge eller pårørende har ikke noget ønske om at komme ind i U-turn, men vil gerne have rådgivning over telefonen. Det kan skyldes, at det er nemmere for dem rent praktisk. Men det kan også være fordi de gerne vil beholde kontrollen, fx muligheden for at smække røret på, hvis det bliver for meget.

Telefonrådgivning er en anderledes samtale end den personlige, bl.a. fordi dét at kunne lytte og tale, men ikke se, kræver noget særligt af rådgiveren. Det kræver fx, at rådgiveren er meget grundig i sin dialog med den unge for at være sikker på, at alt er kommet med, og at der ikke er misforstået noget.

Dét at få hjælp til at sprogliggøre sit problem og til at sætte ord på sine tanker over for én, som lytter empa-

# Historien om Mille

## BEVIDNING I POETISK FORM – OM AT SKRIVE DIGTE I EN FORANDRINGSPROCES

*Fortalt af Ellen Rosted, rådgiver i U-turn*

Mille på 21 år henvender sig i Rådgivningen. Hun har røget hash i 3 år, det sidste år dagligt. Tidligere var rygningen en social ting, men nu ryger hun for det meste alene. Mille går på pædagogseminariet og ryger tit en joint, inden hun går i skole om morgenen for at få tankerne til at falde til ro og klare sig igennem dagen. Hun henvender sig i U-turn, fordi hun er trist og stresset og føler, at hun er ved at bryde sammen. Hun vil gerne have en pause fra hashen.

Efter de første samtaler er det lyk-

kedes Mille at skære meget ned på sit forbrug af hash, og hun har på 14 dage kun røget en enkelt joint. Hun er glad og stolt af sig selv, og vi taler om, hvad hun har gjort for at undgå at ryge og om de forandringer, hun mærker, nu hvor hun næsten ikke har røget. Som sædvanligt bruger jeg tavlen undervejs i samtalen og skriver Milles ord op om det sted, hun står nu, og om hvordan hun ønsker at komme videre derfra. Det har været hårdt arbejde ikke at ryge – Mille beskriver sit kærlige forhold til hashen, men undervejs i samtalen

mærker hun også en spirende glæde, da hun taler om nogle af de ting, hun holdt af at gøre, før hashen kom ind i hendes liv. Der opstår en særlig stemning i rummet, og jeg får lyst til at skrive nogle af Milles egne ord sammen til et digt, for på den måde at holde fast ved den særlige stemning og Milles nye opdagelser i en poetisk form. Mille er med på idéen, og vi aftaler, at jeg skriver et digt, inden vi mødes næste gang.

Ved den efterfølgende samtale læser jeg digtet højt for Mille:



## Den anden dag kommer ikke af sig selv

Siden vi sås sidst har jeg kun røget 1 joint!  
Det er jeg super glad for

Jeg pressede mig selv  
Og diskuterede med mig selv  
Sagde: "nu er du kommet så langt"  
og "du kan ligeså godt gøre det nu"  
Jeg var sammen med min veninde uden vi røg  
Det var præcis det samme at være sammen,  
selvom vi ikke røg  
Det vi har sammen er der alligevel

Hash har været hele mit liv i så lang tid  
Jo længere jeg kommer væk fra hash  
Jo mere galt kan jeg se, at det har været  
Hvis jeg kunne vælge en joint gjorde jeg det –  
100%  
Der var ikke noget der kunne overgå hash,  
jo måske Oskar ...

Hash stjal min tid  
Tog mig væk fra venner  
Og fra nye oplevelser

Det er skræmmende at være i den proces  
på vej væk fra hash  
Det er så svært at fortsætte  
Og så let at falde tilbage

Hash er noget jeg elsker  
Den får mig til at føle mig godt tilpas  
Den må godt være en lille del af mig

Det er så nemt at udskyde det til en anden dag  
Så nemt at falde tilbage i de gamle vaner  
Udskyde holder ikke længere  
Og den anden dag kommer ikke af sig selv

Jeg har tit tænkt på,  
hvem jeg vil være når jeg ikke ryger hash  
Så har jeg tid  
Til at sy en kjole  
Til at læse en bog  
Til at gå i svømmehallen  
Den glæde vil jeg gerne finde igen

Mille bliver glad og også lidt rørt over at høre sine egne ord. Og digtet giver afsæt til en snak om flere værdier og foretrukne historier inden for temaet: "hvem vil jeg være, når jeg ikke ryger hash".

I slutningen af forløbet, fortæller Mille om den betydning, det har haft at få digte og print fra tavlen efter samtalerne. Hun siger: "Det er noget særligt at få et digt og høre sine egne ord blive sat sammen på en anden måde

... det er noget man kan tage med sig... samtalen kommer tæt på igen og bliver ligesom hos én. Så husker man, hvad man vil, og man bliver motiveret til at holde fast ved det".

tisk, kan gøre det lettere at komme videre med sin egen problembearbejdning. Her har telefonrådgivningen nogle fordele, fordi både den unge og rådgiveren tvinges til at finde frem til sproglige formuleringer, som den anden forstår, når nu det ikke er muligt at bruge fx kropssprog til at udtrykke sig.

I en telefonrådgivning ligger ansvaret for handling hos den unge. Rådgiveren har ikke mulighed for at handle på samme måde som i en personlig samtale. Rådgiveren kan

kun være katalysator for processen, dvs. den, der lytter, stiller spørgsmål, beder om uddybninger og på den måde bidrager til, at telefonsamtalen bliver et trygt rum, hvor den unge får sat ord på sine problemer og forhåbentlig også mod til at handle på dem.

Men selv om telefonsamtalen giver nogle andre betingelser for rådgivning, vil rådgiveren også her trække på nogle af de samme metodiske tilgange, som benyttes i andre samtaler.

### ? SPØRGSMÅL I EN TELEFONRÅDGIVNING:

Åbne spørgsmål, der har til hensigt at få den unge til at uddybe henvendelsesårsagen:

- ▶ Hvordan oplever du situationen?
- ▶ Kan du sige lidt mere om, hvad det er, der gør dig bekymret, ked af det, vred? – kom gerne med et eksempel
- ▶ Hvordan reagerede du selv i situationen? Hvordan reagerede andre, fx din far/mor? Blev han /hun vred, tavs eller ked af det?
- ▶ Er der tidspunkter, hvor du har været mindre bekymret?
- ▶ Så på baggrund af det, du har fortalt, hvad er det så vigtigst for dig at tale om?

Spørgsmål, der viser at rådgiveren lytter og responderer på dét, den unge fortæller:

- ▶ Bare lige for ikke at misforstå dig. Siger du at...?
- ▶ Er det det samme som ...?
- ▶ Vil det sige at ...?
- ▶ For et øjeblik siden sagde du ..., er det dét du mente?
- ▶ Er det rigtigt forstået at ...?

I stedet for spørgsmål kan rådgiveren også blot gentage hovedpointerne i dét, den unge fortæller, sådan at denne løbende ved, at rådgiveren stadig er med i samtalen.

Bekræftende energigivende spørgsmål, fx ved at komplimentere og anerkende den viden, de følelser, tanker og handlinger, den unge fortæller om, og ved at lytte efter eventuelle forandringer og fremskridt og undersøge, hvad der gjorde dem mulige:

- ▶ Jeg kan høre, at du allerede har gjort dig en del tanker om det, der er sket?
- ▶ Det lyder, som om der også er sket et par positive ting i dit liv i den senere tid – hvad har gjort det muligt? Hvad har du selv gjort? Hvad har andre gjort?
- ▶ Jeg er nysgerrig efter at høre, hvordan du gjorde det? Fortæl mig lidt mere om..."

Spørgsmål, der opsummerer og fastholder sprog og vendinger, sammenhænge, erkendelser og værdier, både løbende i samtalen og som afslutning:

- ▶ Hvad kunne være det første initiativ, du kunne tage?
- ▶ Hvilke mulige konsekvenser kunne afholde dig fra eller opmuntre dig til at tage dette initiativ?
- ▶ Hvem vil kunne støtte og hjælpe dig?
- ▶ Synes du, at du har fået svar på de spørgsmål, som oprindeligt var grunden til, at du henvendte dig?



## SAMTALER KRÆVER TRÆNING – OG LØBENDE FEEDBACK

Undervejs i et samtaleforløb vil rådgiverne benytte sig af mange forskellige metoder og samtaleteknikker til at få synliggjort forskellige perspektiver i den unges problemstilling og til at finde nye veje at gå i samtalen, når der er brug for positionsskifte.

Uanset om den foregår over telefon eller personligt, kan rådgivningssamtalen med den unge opleves som en dans. Hvis den går godt, følger den unge og rådgiveren en fælles takt, så dansen bare glider, men hvis samtalen ryger ud af takt, og den unge eksempelvis igen og igen svarer: ”Det ved jeg ikke”, vil det være et tegn til rådgiveren om, at den position, man har valgt for samtalen, måske ikke fungerer.

I stedet for blot at konkludere, at ”den unge vist ikke er motiveret lige nu”, vil en rådgiver i U-turn prøve at flytte fokus hen på sit eget bidrag til, at samtalen er kørt fast. På

den måde åbnes op for, at der kan vælges en ny position og metode – og dermed kan rådgiveren byde den unge op til dans på ny.

For at blive god til at danse må man træne flittigt. Det samme gælder for rådgivningssamtaler. En god rådgiver må løbende udvikle sine kompetencer både gennem kurser og uddannelse og gennem supervision og sparring med kollegaer. Men frem for alt må en rådgiver udvikle sine kompetencer gennem dialog med de unge og deres netværk, og derved løbende få feedback på sin indsats som rådgiver.

En god rådgivning af unge med et problematisk brug af rusmidler fordrer, at rådgiverne er klædt godt på. Det er vigtigt at sørge for altid at have gode og relevante samtaleteknikker og metoder at trække op af rygsækken, og at de tilpasses samtalen og benyttes på en måde, så de ikke står i vejen for, at rådgiveren fremstår nærværende og autentisk i mødet med den unge og de pårørende.



# Bag om Rådgivningens tilgange

Gennem de sidste 10 år har U-turn løbende arbejdet på at udvikle Rådgivningen. Dels gennem praksis og dels gennem mange metodiske drøftelser, både internt i medarbejdergruppen og eksternt med andre fagfolk og eksperter på området. Og sidst, men ikke mindst: I tæt samspil med de mange unge og deres pårørende, der har benyttet Rådgivningen, og som har givet deres mening til kende.

Det er en ”on-going”-proces. Arbejdet bliver aldrig helt færdigt. Rådgivningen vil og skal blive ved med at udvikle sig i takt med, at målgruppen og det omgivende samfund forandres. Og i takt med at rådgiverne udvikler sig og får ny viden, flere kompetencer og inspiration udefra. De konkrete metoder og redskaber i rådgivningsarbejdet vil derfor udvikles og muligvis også ændres over tid, men de grundlæggende værdier, som de unge og deres forældre/pårørende mødes af, har en mere vedvarende karakter. De er en del af U-turns fundament og har været det siden opstarten i 2004.

## EN MODEL TIL FORSTÅELSE AF RÅDGIVNINGENS TILGANGE

Rådgivningens opgave er at samarbejde med og hjælpe den unge til at forstå sin egen situation ud fra egne præmisser og hjælpe med de første skridt til forandring. Det kræver stor kreativitet og ikke mindst fleksibilitet i tilgangen: Dét, der virker for én ung, virker ikke nødvendigvis for en anden ung. Og dét, der virker for én rådgiver i mødet med en ung, virker ikke nødvendigvis for en anden rådgiver.

Tilgangene til de unge er dog ikke af den grund tilfældige. Rådgivningen hviler på et solidt fagligt fundament, som på trods af nuanceringer, er gennemgående i alle U-turns indsatser.

Modellen på næste side skitserer dét, som Rådgivningens tilgange hviler på. Alle dele er vigtige, men på hver sin måde. Helt så skematisk som modellen fremstår, dvs. med klart adskilte dele, er virkeligheden selvfølgelig ikke. I praksis hænger delene tæt sammen og interagerer på kryds og tværs.

## MODEL TIL FORSTÅELSE AF U-TURNS TILGANGE



### 1 GRUNDLÆGGENDE TANKER OG VÆRDIER

Tilgangen til de unge og til det at yde rådgivning bygger på en række grundlæggende værdier og orienteringer, som er med i alt, hvad U-turns medarbejdere siger og gør. Det er en del af U-turns fundament.

Rådgivningens grundlag bygger bl.a. på en humanistisk, anerkendende forståelse og på socialkonstruktionistiske idéer. Det vil sige en forståelse, hvor den unge sættes i centrum og anerkendes som et individ med selvstændig værdi og mulighed for at udvikle sig i. I dette menneske-

syn ligger også, at mennesker altid handler meningsføgende og intentionelt. Uanset hvor uhensigtsmæssig en adfærd måtte virke, vil den give mening, hvis den bliver forstået i den rette kontekst. En ung med et stort forbrug af rusmidler vil selv opleve, at rusmidlerne giver mening, i hvert fald lige i nuet. Måske hjælper rusmidler med at klare en kedelig hverdag, eller måske giver rusmidlerne den unge et længe savnet fællesskab. Anerkendelsen af, at brugen af rusmidler kan være meningsfuld, er et vigtigt udgangspunkt for, at den unge føler sig forstået af rådgiveren.

Inspirationen fra socialkonstruktionismen indebærer en forståelse af, at verden primært erkendes gennem sproget. Det vil sige, at måden, man taler om verden på, er med til at skabe ens virkelighedsforståelse. Det betyder bl.a. at rådgiveren som regel kun bruger begrebet ”misbrug”, hvis den unge selv omtaler sit forbrug på denne måde. I stedet bruger rådgiveren det mere neutrale begreb ”brug” af rusmidler og lader den unge selv tillægge dette en god eller dårlig værdi. I forlængelse heraf bygger Rådgivningens fundament på en forståelse af, at der ikke findes én sandhed, men derimod mange sandheder, dvs. ikke ét univers, men et multivers. Målet for rådgiveren bliver ikke at finde sandheden om den unges problematiske brug af rusmidler, for den findes ikke. Der findes flere sandheder – og den unge skal selv definere sin egen sandhed.

Rådgiveren vil møde den unge nysgerrigt, åbent, ikke dømmende og med et ønske om at indgå i et samarbejde, hvor det overordnede mål er – gennem fælles refleksion – at få andre perspektiver på den unges livssituation og herigennem at få øje på nye handlemuligheder. I tæt samarbejde med den unge bliver opgaven for rådgiveren at forsøge at udfolde og nuancere de historier, som den unge har med sig, sådan at det bliver muligt for den unge at bygge videre på både de gode og dårlige erfaringer. Det sker bl.a. ud fra en erkendelse af, at der bag enhver problembeskrivelse altid ligger et ønske om en anden måde at leve livet på. Gennem rådgivningssamtalerne skal den unge føle sig både set, hørt og forstået, samtidig med at de dominerende, og ofte negative historier, også vil blive udfordret nysgerrigt og nænsomt.

Derfor er det nødvendigt, at rådgiveren stiller sig selv i en nysgerrig position og forholder sig opmærksomt til sine egne forståelser og forforståelser, dvs. til sine egne erfaringer, viden og holdninger. Forforståelser kan stå i vejen for nærvær og evnen til at lytte efter, hvordan problemet

ser ud for lige netop denne unge person. I værste fald kan rådgiveren komme til at stille sig i en ekspertposition og komme med (helt sikkert velmenende) råd til, hvordan den unge bør leve sit liv. Dét kan komme til at blokere for dialogen og være ude af trit med dét, den unge selv ser som sin virkelighed.

Det betyder ikke, at rådgiveren altid skal forholde sig 100 % neutralt i samtalerne. Rådgiveren har både faglig viden og personlige erfaringer med livet, som kan sættes i spil i samtalerne. Men det vil altid blive serveret nænsomt og med dyb respekt for, at den unges liv er unikt og ikke kan reduceres til statistik og generelle leveregler. Dvs. at rådgiverens viden og erfaringer bringes i spil som perspektiver og mulige forståelser frem for at blive fremlagt som objektive fakta. Brugt ordentlig kan det være med til at gøre rådgiveren mere troværdig og synlig som menneske i den unges øjne, og vil tjene som inspiration til at stille gode refleksionsskabende spørgsmål i samtalen. Mange af de unge har brug for en voksen at spille bold op ad. Nogle gange efterspørger den unge selv viden og råd, andre gange giver rådgiveren råd som en del af samarbejdet. Men om rådet kan bruges – eller om det vurderes som godt – kan i sidste ende kun afgøres af den unge selv.

Dette grundlag er med til at forme de organisatoriske principper, som Rådgivningen styres efter, og danner rammen om de overordnede teorier og metoder, som rådgivningerne trækker på i samtalerne med de unge, deres forældre og andre pårørende.



## 2 PRINCIPPER FOR ORGANISERINGEN

De overordnede principper viser medarbejderne – og alle andre – hvad U-turn stræber efter. Principperne bliver således en del af strategien for, hvordan Rådgivningen kan opnå sit overordnede mål: At bidrage til, at den unge reducerer eller helt ophører med et problematisk brug af rusmidler.

- ▶ Det skal være frivilligt at komme i Rådgivningen
- ▶ Rådgivningen skal have en helhedsorienteret tilgang og inddrage alle relevante parter, når det er muligt
- ▶ Rådgivningen skal være imødekommende og have hyggelige rammer
- ▶ Der tages altid udgangspunkt i den enkelte unges behov

- ▶ Den unge skal vide og mærke, at Rådgivningen er et tilbud til ham/hende
- ▶ Rådgivningen skal byde på attraktive tilbud, der vækker nysgerrighed – der skal være noget at løbe efter og noget at miste
- ▶ Der skal lægges vægt på kreativitet og aktivitet – det skal være livgivende og sjovt
- ▶ Der lægges vægt på service og hurtig handling: Rådgivningen er til for den unge – ikke omvendt

Jo hurtigere en ung søger hjælp, jo mindre behandling er der behov for. Rådgivningen stræber derfor efter at komme ind så tidligt som muligt og at være medvirkende til at finde/skabe løsninger, som ligger så tæt på den unges normale liv som muligt.



### 3 METODER

I det daglige forholder rådgiverne sig løbende pragmatisk refleksivt til den aktuelle situation, og vil i praksis vælge mellem forskellige tilgange og positioner ud fra overvejelser: Hvad virker bedst her?

Som tidligere nævnt trækker rådgiverne især på tre overordnede metodiske tilgange: Den systemiske, den narrative og den løsningsfokuserede tilgang. Men der bliver også hentet inspiration fra mange andre beslægtede tilgange, fx den motiverende samtale og kognitiv terapi. Fælles for alle disse tilgange er, at de kan rummes i det tankesæt, som U-turns grundlæggende værdier bygger på.

I det følgende gives et indblik i den inspiration, der hentes fra de tre overordnede tilgange.

**Den systemiske tilgang** bidrager bl.a. til at forstå betydningen af kontekst og sammenhæng. Den unges udsagn kan aldrig stå alene, men må altid ses i en større sammenhæng. Derfor bliver det interessant at spørge nysgerrigt ind til hvornår, sammen med hvem i hvilke situationer osv. i forsøget på at forstå, hvorfor den unge bruger rusmidler – og for derigennem også at finde andre mulige veje at gå. I den systemiske tilgang er nysgerrighed over for at forstå sammenhæng og kontekst samt uærbødighed over for egne hypoteser vigtige pejlemærker for rådgiverne i samtaleforløbene.

U-turn er bl.a. inspireret af følgende teoretikere i den systemiske tilgang: Humberto Maturana, Milanogruppen, Gianfranco Cecchin og Gregory Bateson.

**Den narrative tilgang** bidrager bl.a. til at gøre den unge og rådgiverne opmærksomme på det skjulte, men implícite, og på de foretrukne historier, der kan overdøves af de dominerende og tit også meget negative historier, som de unge kommer med. Mange af de unge har forskellige negative elementer i deres forståelse af sig selv. De kalder det fx ”lavt selvværd”, ”miste mig selv”, ”Damp-barn”, ”ikke god nok”. Disse selvforståelse bygger på oplevelser i hverdagen (familie, skole, sociale netværk) eller kan hænges sammen med kulturbårne idéer og forventninger om det rigtige og gode liv. Nogle gange kan selvforståelserne have en lang historie i den unges liv, og de negative selvforståelser kan være med til at skabe nogle nedadgående spiraler, der ikke bare fastholder, men også forværrer situationen. En væsentlig opgave i Rådgivningen bliver derfor at forsøge at få den unge til at bryde med nogle af de negative spiraler og handle anderledes, end han/hun plejer, samtidig med at den unge får opbygget nye beskrivelser af sig selv. Historier som fortæller om dét, der er værdifuldt og betydningsfuldt, og om dét, som den unge faktisk kan, gør og vil.

Følgende teoretikere inden for den narrative tilgang har bl.a. inspireret U-turn: Michael White, Barbara Myerhoff, David Epston, Art Fischer og Alice Morgan.

**Den løsningsfokuserede tilgang** bidrager især ved at rette fokus mod mulige løsninger på den unges problemer, frem for på selve problemet, ud fra devisen: ”Hvis vi taler om problemet, bliver vi eksperter på problemet, taler vi om løsninger, bliver vi eksperter på løsninger”. Tanken er, at løsningen på problemer ikke nødvendigvis hænger sammen med årsagerne, der har skabt dem, og at det er vigtigere at tale om det, man ønsker at opnå, end det man vil undgå. Ved fx at fokusere på undtagelser, hvor det i mere eller mindre grad lykkedes at håndtere problemet, eller perioder, hvor problemet ikke fyldte så meget, syn-



liggøres styrker, ressourcer og handlinger, som den unge selv kan begynde at trække mere på.

U-turn er bl.a. inspireret af følgende teoretikere inden for den løsningsfokuserede tilgang: Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Andrew Turnell, Ben Furman og Scott Miller.

**Andre metoder** inddrages efter behov og efter den enkelte rådgivers præferencer, dog altid på baggrund af det grundlag som Rådgivningen er baseret på, samt med udgangspunkt i, hvad der vil være mest hensigtsmæssig for at bringe samtalen videre. Det kan fx være elementer fra den kognitive tilgang, motivationssamtalen, brug af stof-undervisning eller mindfulness.

Uanset metodisk tilgang vil der i rådgivningen være stor opmærksomhed på den sociale kontekst, som den unge indgår i, og hvordan den bedst muligt bringes i spil. Det betyder bl.a. at rådgiverne vil forsøge at inddrage forældre og netværk, hvor det er muligt. Mens rådgiverne i U-turn forsvinder ud af de unges liv, skal forældre og det sociale netværk gerne udgøre vedvarende og stabile relationer. Rådgiverne vil også stræbe efter at skabe gode og smidige samspil med relevante aktører og fagpersoner i den unges liv, bl.a. så der sikres hurtig handling og sammenhæng mellem de forskellige instanser.

## FEEDBACK OG FLEKSIBILITET I MØDET MED DEN UNGE

U-turns Rådgivning er således baseret på et fagligt og værdibaseret, teoretisk/metodisk grundlag, som sætter sit præg på samtalerne med de unge, deres forældre og det øvrige netværk. I selve mødet med den enkelte unge vil rådgiveren også i høj grad benytte sig af fleksibilitet, baseret på en feedbackorienteret kultur. Flexibiliteten kommer til udtryk på mange planer i samtalerne. Det sker ved, at rådgiveren:

- ▶ har fokus på **relationen** – i de fleste tilfælde vil rådgiveren stræbe efter at skabe en tæt relation til den unge, men nogen gange kan det være nødvendigt – i hvert fald i begyndelsen – at anlægge en mere distanceret tilgang, indtil den unge er parat til en tættere relation
  - ▶ har fokus på **inddragelse** – og veksler mellem at samtale med den unge alene og at inddrage mange parter, fx forældre, venner og fagpersoner
  - ▶ har fokus på **settingen** for samtalen – settingen kan være meget formel, når det er nødvendigt, men rådgiveren vil tilstræbe, at samtalen foregår i en uformel atmosfære
- ▶ lader **indsatsformen** strække sig fra terapi til socialt arbejde/praktisk hjælp, alt efter den unges behov og samtalens progression
  - ▶ lader **handlingen** i mødet med den unge veksle mellem samtale og aktivitet, fx en sportsaktivitet
  - ▶ sætter sig selv og sin egen **position** i spil, ved at veksle mellem at være i en ikke vidende/nysgerrig position, hvor den unge kan udfolde sin viden om fx rusmidler, og at være i en rådgivende position, hvor den unge kan spørge ind og få nuanceret sin viden om rusmidler ved at trække på rådgiverens ekspertviden.

Disse greb er med til at understøtte, at den enkelte rådgiver kan agere fleksibelt i dialogen med den unge. Den unge skal mødes med et helhedssyn, og rådgiveren skal have fokus på at hjælpe med de øvrige problemer, som den unge kan have, fx problemer med økonomi, bolig familierelationer. En væsentlig forudsætning for at kunne agere fleksibelt er dog også, at den enkelte rådgiver har et solidt erfaringsgrundlag og løbende bliver udfordret og får ny viden gennem bl.a. efteruddannelse, supervision og personaledage samt via den statistik og dokumentation af arbejdet, som U-turn løbende får udarbejdet (se [www.ungrus.dk](http://www.ungrus.dk)).

# Forandringssteori for U-turn

INDSATS	FORANDRINGSTEORI FOR U-TURN, CENTER FOR UNGE OG MISBRUG
	Kort sigt
<b>ANONYM RÅDGIVNING</b> 1-5 samtaler Kort forløb	<b>Unge, forældre/netværk og professionelle</b> + oplever en tidlig helhedsorienteret indsats + oplever større viden og handlekompetencer  <b>De unge</b> + er refleksive og oplever motivation til forandring + oplever løsning af diverse udfordringer (relationer, bolig, økonomi mm.) + reducerer/ophører forbruget af rusmidler
<b>INDIVIDUEL BEHANDLING</b>	<b>De unge</b> + er refleksive over egen situation + oplever motivation til forandring + tager de første skridt til reduktion i rusmiddelforbruget samt til løsning af andre udfordringer (relationer, økonomi, bolig mm.) + har positive fremtidsudsigter
<b>DAGGRUPPER</b> <b>Gruppenforløb</b> 6-10 mdr.	<b>De unge</b> + deltager aktivt i skolen + er refleksive over egen situation + har øgede sociale og faglige kompetencer + er fysisk aktive og får sund mad + har positive fremtidsudsigter
<b>AFTENGRUPPER</b> 3-4 måneder	<b>De unge</b> + er refleksive over egen situation + oplever styrkede sociale kompetencer (via samtaler, fysiske og kreative aktiviteter) + er mere bevidste om egne ressourcer og handlemuligheder + har øget indsigt i sund kost og sund levevis + har positive fremtidsudsigter
<b>FORÆLDREGRUPPER</b> Gruppenforløb 5 aftener	<b>Forældre</b> + har nye perspektiver og handlekompetencer + Bedre dialog og styrket relation mellem forældre og den unge + Forældrene har større viden om unge og rusmidler, større overskud og er en aktiv støtte for den unge i hverdagen + Forældrene har positive fremtidsudsigter
<b>KONSULENT-FUNKTION &amp; AKUT HJÆLP TIL SAGSBEHANDLERE</b>	<b>Andre professionelle</b> + har øget viden og nye perspektiver på arbejdet med unge med rusmiddelproblemer + kan opspore problemer tidligt + oplever bedre dialog med de unge og den unges netværk + inddrager U-turns rådgivning ved behov

		MÅLSÆTNINGER SOF's PEJLEMÆRKER
Mellemlang sigt	Lang sigt	
<p><b>De unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Oplever positive forandringer af eget rusmiddelforbrug</li> <li>+ Oplever forbedret forhold til venner/ omgangskreds</li> <li>+ Oplever øget selvtillid og selvværd</li> <li>+ Har et mere nuanceret billede af sig selv</li> <li>+ Har taget 9. klasses afgangsprøve/er forankret i arbejde eller uddannelse</li> <li>+ Oplever forbedrede uddannelses-/ arbejdsmæssige forhold</li> <li>+ Har stabile/forbedrede boligforhold</li> <li>+ Oplever stabil/ forbedret økonomi</li> <li>+ Har forbedret sundhedstilstand (spisevaner, fysisk- og psykisk helbred)</li> <li>+ Er ophørt med kriminalitet (hvis relevant)</li> </ul> <p><b>Unge og forældre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Oplever forbedrede Indbyrdes forhold i familien</li> </ul>	<p><b>De unge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Har reduceret eller helt ophørt deres forbrug af rusmidler</li> <li>+ Er forankret i uddannelse eller arbejde</li> <li>+ Oplever øget trivsel, selvtillid og selvværd</li> <li>+ Har positive fremtidsudsigter</li> </ul>	<p><b>Indsatserne skal bidrage til at:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Flere københavnere stopper eller reducerer deres misbrug</li> <li>+ Flere københavnske skoleelever klarer sig bedre</li> <li>+ Flere københavnere med særlige behov kommer i uddannelse og beskæftigelse</li> <li>+ Flere københavnere mestrer i højere grad deres eget liv</li> <li>+ Færre københavnere begår kriminalitet</li> <li>+ Flere udsatte københavnere får en bolig</li> <li>+ Færre københavnere lever i fattigdom</li> <li>+ Flere københavnere med særlige behov oplever høj livskvalitet</li> </ul>



**KØBENHAVNS KOMMUNE**  
Socialforvaltningen



**U-TURN  
RÅDGIVNING**

**Tlf.: 8256 2300**

# Hvis du vil vide mere

Yderligere information om U-turns Rådgivning og øvrige behandlingstilbud kan findes på [www.uturn.dk](http://www.uturn.dk) samt [www.ungrus.dk](http://www.ungrus.dk).

Dette hæfte er derudover baseret på følgende materiale:

Clausen, Morten Sophus: **Hashsamtalet**, Komiteen for Sundhedsoplysning, 2005

Ege, Peter: **Stofmisbrug og afhængighed**, Hans Reitzels Forlag, 2004

Hansen, Susanne Pihl: **Hashgrupper på ungdomsuddannelser**, U-turn, 2011

Koch, Ida og Torben Bechmann Jensen: **Anonym rådgivning af børn og unge**, Socialministeriet 1999

Orbe, Dan: **Fra labyrinten, del I og del II**, U-turn, 2010

Pedersen, Mads Uffe og Kirsten Frederiksen: **Unge der misbruger rusmidler: Hvor mange, behov, behandling og stofforbrug efter behandling**. Center for Rusmiddelforskning, 2012

Pedersen, Mads Uffe: **Udvikling af misbrug og afhængighed af rusmidler**, Århus Universitetsforlag, 2005

Regeringen: **Kampen mod Narko, II**, 2010

Socialstyrelsen: **Hele vejen rundt**, 2012

Sundhedsstyrelsen: **Narkotikasituationen i Danmark**, 2013a

Sundhedsstyrelsen: **Forebyggelsespakke Stoffer**, Sundhedsstyrelsen, 2013b

Sundhedsstyrelsen: **Den nationale Sundhedsprofil**, 2014

Vind, Leif og Katrine Finke: **Ambulante behandlingstilbud til unge under 18 år med misbrugsproblemer**, Center for Rusmiddelforskning, 2006

# Åben Anonym Rådgivning til unge med rusmiddelproblemer

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE

Når unge udvikler et problemgivende forbrug af rusmidler, kan de, deres forældre og de unges øvrige private og professionelle netværk få brug for rådgivning. Anonyme og kortvarige rådgivningsforløb har vist sig at være en god måde at forebygge, at begyndende problemer med rusmidler accelererer til mere komplekse og behandlingskrævende problemer.

U-turn, som er Københavns Kommunes tilbud til unge under 25 år, der har et problemgivende forbrug af rusmidler, har siden 2004 gjort erfaringer med en et åbent anonymt rådgivningstilbud særligt målrette unge, med det formål at gøre det nemmere for de unge, og ikke mindst deres pårørende, at turde træde ind over dørtærsklen og tale om noget ofte tabubelagt – forbrug af rusmidler.

Målet med dette inspirationshæfte er at beskrive form, indhold, tilgange og konkrete metoder i U-turns rådgivning, og komme med anbefalinger, som forhåbentligt inspirerer andre kommuner og ungearbejdere, der kunne tænke sig at etablere et lignende tilbud.

Grundlæggende er håbet med hæftet, at unge, hvis eksperimenterede forbrug af rusmidler er vokset dem og deres pårørende over hovedet, tilbydes hjælp, så de kan komme godt videre i livet.

U-turn



KØBENHAVNS KOMMUNE