



Samtaleguiden

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

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

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

Ark 2 fokuserer på udviklingen i hashforbruget.

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

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

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

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

TIPS TIL SAMARBEJDET OM SAMTALEGUIDEN

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

FORSLAG TIL KORT INTRODUKTION AF SAMTALEGUIDEN TIL DEN UNGE

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

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

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

I hvilke situationer er det vigtigt for dig at ryge?

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

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

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

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

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

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

Hvilke ulemper gav hashen ham eller hende?:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hvis ja:

Hvad var anderledes i dit liv på dét tidspunkt?

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

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

Hvis nej:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 5 10

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

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

1 5 10

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

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

Prøv sammen at gennemgå en almindelig dag i dit liv og fortæl om, hvornår hashrygningen er en del af din hverdag. Tal f.eks. om dagen i går og start fra begyndelsen: Hvad gjorde du, efter du stod op. Hvad gjorde du derefter etc.?

Hvis du skulle ændre én lille ting ved din hashrygning, som kunne skabe en positiv forandring i dit liv, hvad kunne det så være? Det er vigtigt, at det er så lille en ændring, at du er sikker på, at det kan lade sig gøre (nogle unge vælger eksempelvis at ryge én joint mindre om dagen, mens andre har valgt at prøve en hel dag uden hash eller endnu mere).

Hvad kan spænde ben for, at det lykkes?

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

Hvad kommer det til at kræve af dig?

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

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

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



MIT MÅL ER

... OG NÆSTE SKRIDT

MIT NÆSTE SKRIDT ER

HER ER JEG NU

HER VAR JEG FØR

Inspireret af *Du bestemmer* metoden

Mit mål er:

Gevinsten ved at nå mit mål vil være:

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

Mit næste skridt på vej mod målet er:

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

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

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

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

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

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

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

HUSKEKORT

Mit mål til næste gang er:

Hvis det bliver svært, skal jeg huske:

HUSKEKORT

Mit mål til næste gang er:

Hvis det bliver svært, skal jeg huske:

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

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

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

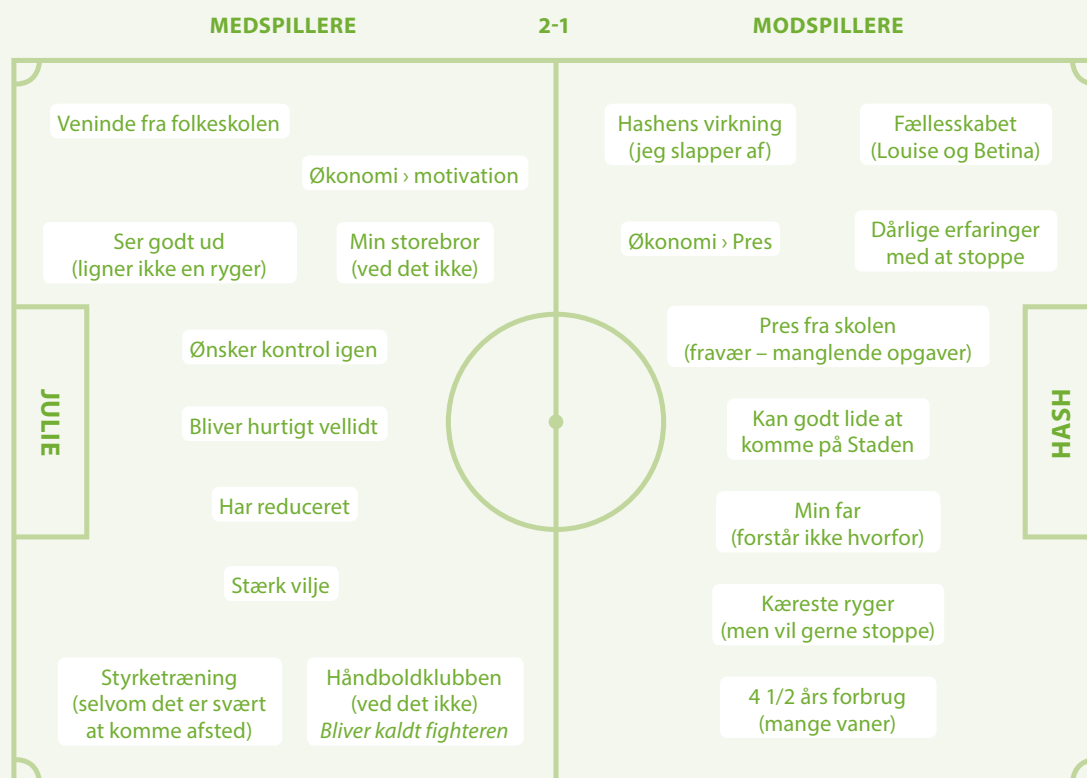
Arbejdet med at sætte navne på fodboldkampens med- og modspillere vil ofte vise, at der både kan være venner, der modarbejder, og venner, der kan tænkes at række en hjælpende hånd og måske selv ønsker at være med på en forandring.

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

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

"Har du erfaringer med at kæmpe mod noget, der er svært?
Hvad lykkedes for dig – og hvad var svært?"
"Hvem er med på dit hold i kampen?"
"Hvem er dine stærkeste medspillere på holdet?" (f.eks. den mest handlekraftige eller den stabile der altid vil være der for dig – måske din vilje eller tålmodighed eller en du stoler på?)
"Hvad kan du gøre for at styrke dit hold?"
"Kan du nogle særlige finter?"

"Hvad kan du gøre for at svække dine modspillere?"
"Er der en træner?" (hvilken rolle har han/hun?)
"Har du nogen på bænken, som du kunne tænke dig at skifte ind?"
"Hvem er du oppe imod?"
"Hvem er deres stærkeste spiller?"
"Hvad står kampen lige nu – hvem fører?"



MEDSPILLERE

MODSPILLERE

