



Forældre til hashryger

Spring dét, der ikke virker over.
Kom i gang med dét der gør!

Denne pixibog er blevet til i forlængelse af kurser i Forældrecoaching for fagfolk.

Metoden i Forældrecoaching, bygger på bogen “Forælder Til Hashryger” af Christopher Schmitz (Forlaget édito, 2013).

Her i pixibogen kan du læse hovedargumenterne for metoden.

Du får en hurtig tilgang til hvordan og hvorfor metoden virker.

Pixibogen kan bestilles hos Komphash via www.komphash.dk

På hjemmesiden kan du også læse mere om forældrecoaching.



Indhold

- Typiske barrierer hos forældre
- Fokusér på det, der virker / Tilbyd nye arenaer
- Vis tillid! Der ER intet alternativ!
- Giv rum til hashrygerens egen læring!
- Giv den unge ansvaret for hashen!
- Acceptér konsekvenser af manglende ansvar!



-barrierer...

Typiske barrierer hos forældre - i forhold til at komme i gang med metoden, kan være:

- Skyldfølelse og skam
- Behov for kontrol NU
- Manglende enighed hos forældre om tilgang
- Manglende deltagelse fra den ene forælder
- Følelse af magtesløshed
- Berøringsangst
- Frygt for fremtiden, frygten styrer relationen



- fokusér...

Fokusér på det, der virker (a) **Tilbyd nye arenaer (b)**

- b) Nye arenaer = nye måder at vise ansvar og selvstændighed på.
- a) Anerkendelse er opbyggende - den unge lever af det; man næres af det.
- a) "Mere vil have mere" - anerkendelse giver mere af den adfærd, der udløste anerkendelsen.
- a) Hashrygeren har i øvrigt særligt brug for anerkendelse pga. lavt selvværd.
- b) Nulstil konflikten og find nye veje.
- a) Skab et positivt rum hvor den unge har lyst til at være!



-fokusér...

**Fokusér på det, der virker (a)
Tilbyd nye arenaer (b)**

- a) Skab en tillidsfuld dialog med anerkendelse. Uden tillid "vokser" man ikke.
- a+b) Dét, vi anerkender, udvikler sig og dermed skabes de nye areaner.
- b) Giv mulighed for vise tillid gennem forhandling. Når der lægges op til forhandling, Opstår lysten hos den unge til at være med og til at tage ansvar.

Forhandl fx om forventninger til deltagelse i hjemmets opgaver (alderssvarende).

- tillid...



Vis tillid! Der ER intet alternativ!

- Tillid skaber afsæt til noget nyt - afsæt til “en streg i sandet” eller en ny start.
- Tillid er fundamentet for udvikling og en forudsætning for
 - at ville tage ansvar og for at skabe forandring!
 - at genetablere og styrke kontakten/tillidsforholdet!
- Hvis der er mistillid, bliver relationen (og dermed kommunikationen) aldrig bedre, kun dårligere.
- Tillid **UDVIKLER**. Mistillid **AFVIKLER**! Kan han ikke mærke jeres tillid, stoler han ikke på jeres ord.

-egen læring...



Giv rum til hashrygerens egen læring!

- Det giver den unge mulighed for egne erfaringer og dermed udvikling. En erfaring og udvikling, der netop er baseret på, hvad den unge ved.
- Det giver også plads til at nå frem til egne beslutninger, han stopper først, når han synes at det er en god idé, dvs. når han har sine egne grunde.
- Den unge kan forholde sig til eget levet liv! Andres erfaringer er bedrevenhed! Forældres råd er én vej mindre at gå i forhold til at vise selvstændighed.
- Den unge skal opleve og mærke erfaringerne på egen krop.
- Giv rum! Det signalerer, at der er tillid til, at den unge selv kan.

- ansvar ...



Giv den unge ansvaret for hashen - og drop snakken om hash!

- Oplevelsen af ansvar er en forudsætning for at ville tage en beslutning.
- **Snak om hash = konflikt!**
Enhver snak om hash vil være et pres, der medfører forsvar hos den unge samtidig med et ultimativt ophør af dialog.
- Giv ansvar, for det viser din tillid til hashrygeren som **person**. Du sender et signal om, at **han** er OK.
- Giv ansvar, for han har brug for at mærke tyngden af ansvaret, dvs. hvad hans valg af hashrygning betyder og medfører.
- Ansvar forpligter - der er noget at leve op til, og han vil gerne vise at han kan.
- Kun den, som ryger hashen, kan tage ansvaret for at stoppe. Ingen andre kan gøre det for ham.




-konsekvenser...

Acceptér konsekvenser af manglende ansvar!

- Accept og fastholdelse af konsekvenser er nødvendigt for ikke (igen) at overtage styringen og dermed fratage den unge ansvaret.
- Man kan som forælder ikke tage ansvaret for noget, man ikke har magten over - heller ikke ansvaret for konsekvenserne!
- Når den unge oplever (måske uønskede) konsekvenser, vil det lede til ændret adfærd hos den unge!
- Forældre må derfor fuldt ud acceptere, at den unge skal gøre egne erfaringer for at kunne forstå og mærke betydningen af egne valg.
- Det er alene den unges ansvar, hvad han gør! Når han forstår det - gennem oplevede konsekvenser - vil de fremtidige valg, han tager, blive tillagt større overvejelser.

Det virker FORDI “øvelse gør mester”!

KONSEKVENSER

A woman wearing a grey headscarf is shown in profile, holding a lit hash pipe. The background is a dark, textured green. The image is partially obscured by a white banner at the bottom.

Christopher Schmitz

FORÆLDER TIL

HASHRYGER

Citat fra forældre til hashryger

"Trak vejret dybt da jeg fandt bogen i min postkasse for kort tid siden. Sidder stadig med jakken på og læser. Kiggede som det første i indledningen og slog op under "Krav eller forhandling" og "Han vil flytte", og tårerne vælter mildest talt ned af mine kinder. Puha så rammende, næsten som at få en god ven på besøg. Spændt på at læse resten!"

Pia, mor til hashryger

Se mere om bogen her:
www.forældertilhashryger.dk

Smoking was my only interest, I was obsessed, I wasn't stressed, neither was I blessed, but I was pressed. 16 when I left my mommas nest.

I wasn't ready to stand on my feet, but all the greed, got me kicked out on the street, I concede, and bow down for the weed.

The things I said hurt the people I met, I try to look ahead even though my friend is dead, the psychosis he got, by smoking the pot led to suicide on the block.

I couldn't get enough even though he begged me to stop, now that he is free, his legacy lives in me, for all eternity flying over the everlasting sea.

How do you ignore, the people you care for, mentally world war, it ain't even fun no more, used to be blast on the shore, now I feel like a crack whore.

The devil on my shoulder says smoke again, you can't trust an addict that says he is innocent, ain't never had more but my smoker friend, only the weed I will defend.

I'm smart, but it's hard, I is too much but 1000 is never enough, like being handcuffed, quitting is tough, but there is more to life than to puff.

You'll lose your family, what you've always wanted to be, is gone with the smoke sphere, what's important you can't see when all you want is love, peace and harmony.

Spend your life savings on that one thing, that makes you forget that your life stink. You're blind, your problems only disappears in your mind, wake up clean seeing it all combined.

Emotions controlled by a toggle, stuck in the smoke bubble. The every day struggle, shit I had to hustle, got me in trouble.

An addict was born, it made me calm, but I was a bum, I starved till dawn and even stole from my mom.

I searched the high I got in the start, this drug turned me and my friend apart, it removed my heart, and turned it into black art.

I now remember what happened yestersay, I didn't sit on my bong sucking that hay. I laugh everyday, still got my money from payday. Not calling my mom yelling mayday.

Rasmus Petersen, Lolland-falster



SHARE & LIKE:
WWW.FACEBOOK.COM/KOMPHASH.DK