

# Værktøjer

Del 3 giver en nærmere forklaring af de konkrete værktøjer, der blev introduceret i del 2. Værktøjerne kan bruges i samtalerne med den unge for både at kunne hjælpe den unge til at reflektere over sit forbrug af hash og andre stoffer og til at støtte ham/hende i et ønske om forandring. De værktøjer, der præsenteres, er henholdsvis Fordel-/ulempeskemaet, Fodboldbanen samt Samtaleguiden. I Samtaleguiden præsenteres derudover Forandringsplanen og Huskekortet.

## FORDEL-/ULEMPESKEMA

Dette skema kan skrives op på en tavle, flipover eller på en blok mellem dig og den unge. Skemaet giver mulighed for at se nærmere på den unges erfaringer og holdninger til eksempelvis hashrygning. Samtidig vil skemaet ofte vise ambivalensen – både at have lyst til at ryge hash og samtidig ønske at stoppe.

Start med at tale om de fordele, den unge oplever ved at bruge rusmidler. Bagefter er det lettere at få den unge til

### FORDELE 😊

### ULEMPER ☹️

<b>Ved hashrygning (Nutid – erfaring)</b>	1) "Hvad er det bedste for dig ved at ryge hash?" "Er der mere?"	2) "Er der også noget dårligt ved at ryge hash?" "Hvorfor er det et problem?" "Kender du nogen, der har røget for meget – hvad gjorde det ved dem?"
<b>Ved at stoppe med at ryge hash (Fremtid – hypotese)</b>	4) "Hvis vi legede med tanken om, at det lykkes dig at stoppe – hvad ville så blive anderledes i dit liv?" "Hvad ville du kunne, som du ikke kan nu?" "Hvad ville andre, som kender dig godt, lægge mærke til af forandringer?"	3) "Hvis vi legede med tanken om, at du ville stoppe eller ryge mindre – hvad ville så blive det sværeste?" "Hvilke udfordringer skulle du overvinde?"

at være med på at udforske ”bagsiden af medaljen”.

Afdækningen af fordele og ulemper kan hjælpe til at få et større overblik over uovervejede konsekvenser af rusmid-delforbruget og de mulige gevinster, der kan være ved at reducere eller stoppe helt.

Tallene i skemaet viser i hvilken rækkefølge, du og den unge skal udfylde de forskellige felter. I eksemplet på forrige side er der indsat en række spørgsmål, du eventuelt kan stille den unge for at sætte gang i refleksionerne over hashforbruget.

Afslutningsvis kan I sammen se på de udfyldte felter, og du kan hjælpe den unge til at danne sig et overblik over fordele, ulemper og ambivalens. Spørg f.eks.: ”Når du her efterfølgende ser på skemaet – hvad tænker du så nu om din hashrygning?”

## FODBOLDBANEN

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 modspillerne 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

