

MOVE

gruppebehandling for unge

Manual bind II: temaer og
øvelser

2023

Publikationen er udgivet af

Social- og Boligstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Tlf: 72 42 37 00

E-mail: info@sbst.dk

www.sbst.dk

Forfatter: Mads Uffe Pedersen, Sidsel Helena
Karsberg og Karina Berthu Ellegaard Skov

Indhold udarbejdet af
Center for Rusmiddelforskning
for Social- og Boligstyrelsen.
Udgivet 2023

Download eller se rapporten på
www.sbst.dk.

Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse
af kilde.

ISBN

digital isbn: 978-87-94371-82-7

Indhold

Indhold	1
Om manualen	2
Øvelse 1: Mine top 5-motiver for forandring	3
Øvelse 2: At håndtere trang	5
Øvelse 3: At sige "nej" til rusmidler	8
Øvelse 4: At håndtere og lære af slip	11
Øvelse 5: Velkommen i gruppen	14
Tema 6: Hverdagen	17
Tema 7: At være din egen bedste ven	23
Tema 8: At håndtere stærke følelser(irritation/vrede)	27
Tema 9: At håndtere trang og lære af slip. Hvor er I nu?	30
Tema 10: Konstruktiv kommunikation	34
Tema 11: At opbygge sit selvværd.....	38
Tema 12: Glæde og optimisme	43
Tema 13: At opbygge et støttende socialt netværk.....	47
Tema 14: Problemløsning	51

Om manualen

Dette er en manual for behandlere, der er involveret eller interesseret i at anvende MOVE gruppebehandling som et tilbud til unge, der er i ambulant behandling for deres problematiske forbrug af stoffer jf. servicelovens § 101.

Manualen er opdelt i to bind, som udgør metoden. De to bind skal derfor læses og bruges i sammenhæng. I dette bind finder du en beskrivelse af temaer for gruppesessioner, forslag til formidling, øvelser og oplæg til gruppesnak. I Bind I: Metode og strukturelle elementer, finder du strukturen for de individuelle sessioner, gruppesessionerne (herunder gruppeledelse) og de opfølgende sessioner. Desuden beskrives metoden nærmere herunder de strukturelle elementer, den kognitive diamant og forandringscirklen, som er væsentlige elementer i metoden.

Kognitiv adfærdsterapi og Den motiverende samtale er obligatoriske samtaleteknikker i MOVE gruppebehandling. De to bind, som udgør manualen til MOVE gruppebehandling, indeholder ikke overordnede beskrivelser af, hvordan man udfører kognitiv adfærdsterapi og Den motiverende samtale. Det anbefales, at behandlere, der skal anvende MOVE gruppebehandling forinden uddanner sig i teknikkerne eller som minimum orienterer sig i grundlæggende principper og kerneelementer for begge samtalemetoder.

En central del af dette bind II er at beskrive de øvelser og temaer, som udgør indholdet i de enkelte sessioner i primærforløbet (individuelle sessioner og gruppesessioner). Temaerne er listet i indholdsfortegnelsen ovenfor og omhandler eksempelvis hverdagen, top 5-motiver og konstruktiv kommunikation. Øvelse 1 til 5 er øvelser til de individuelle sessioner, mens 6 til 14 er temaer til gruppesessionerne.

Sådan anvendes manualen

Under øvelse 1-5 og tema 6-14 listes 1) **mål** med temaet, samt 2) **hvorfor** temaet er relevant for rusmiddelbehandling. Dernæst finder du 3) **information til den unge**, som er et eksempel på, hvordan du kan gennemgå temaet for gruppen. Derefter kommer 4) eksempler på **gruppesnak** og **øvelser** til de unge. Gruppesnakke kan med fordel indledes med snak to og to, hvorefter der samles op i plenum.

Det er vigtigt, at alle unge kan være med, så hvis der er unge, der synes, at det er svært at skrive, kan du foreslå, at øvelserne optages/indspilles på telefon eller laves på andre kreative måder.

Det er vigtigt at finde sin egen måde at præsentere temaerne og elementerne i manualen, så det bliver naturligt at anvende i sessionerne. Der er en vis fleksibilitet i forhold til at udvælge enkelte af øvelserne fra hvert tema eller inddrage eventuelle andre øvelser, så længe de falder ind under temaet og passer ind i den metodiske ramme.

Det er væsentligt, at temaerne får et liv i gruppen og giver anledning til snakke, der vedrører de unges liv.

De følgende øvelser, 1 til 5, er øvelser til de individuelle sessioner, hvorefter tema 6 til 14 er temaer til gruppesessionerne.

Øvelse 1: Mine top 5-motiver for forandring

Øvelserne 1-5 hører til de individuelle sessioner.

Mål

- At forstå hvor vigtigt motivation er for at opnå forandring
- At definere sin egen motivation for forandring
- At få let adgang til motivation i svære tider

1. Gennemføre teknisk skole .
2. Få en læreplads .
3. Være en god kæreste .
4. Et bedre forhold til min mor .
5. Spille fodbold .

Hvorfor?

Motivation er afgørende for at kunne skabe vedvarende forandringer. Derfor er det essentielt at identificere de unges motiver for forandring i forhold til indtag af rusmidler.

Igennem arbejdet med motiver bliver den unge mere bevidst om hvilke forandringer, der skal opnås, samt bliver klar over motivation og at denne kan svinge. Forandringscirklen er central i dette arbejde (se forandringscirklen i bind I).

Information til den unge

At forandre sit liv er altid en stor udfordring, og det hjælper derfor at have en klar idé om, hvorfor du ønsker at forandre dig og hvad der kan hjælpe med at holde dig motiveret i svære tider.

Grunde til at forandre sig kan være:

- Relationer som er vigtige for dig (giv gerne eksempler).
- Mål du ønsker at nå (giv gerne eksempler).
- Dit helbred (giv gerne eksempler).
- Aktiviteter du ønsker at komme i gang med (giv gerne eksempler).

Find dine top 5-motiver

I dag kan vi prøve at indkredse, hvad der er dine motiver for at søge behandling og opnå forandring og hvordan du bedst kan hjælpe dig selv med at nå derhen, hvor du ønsker.

Du får et kort af mig her (giv et tomt kort).

På den første side kan du skrive dine top 5-motiver for at søge behandling (eller så mange du kan). Det kan for eksempel være **noget, du drømmer om at opnå eller noget, du ønsker at ændre**. Det kan være et kortsigtet mål (noget der skal ændres her og nu) eller et langsigtet mål (noget du drømmer om, f.eks. en uddannelse). **På bagsiden af kortet kan du skrive navne og telefonnumre på personer, du ved vil støtte dig**. Dem kan du bruge i situationer, hvor du oplever, at du har brug for støtte til at fastholde dine mål.

1.	_____.
2.	_____.
3.	_____.
4.	_____.
5.	_____.

Der er mange måder, du kan holde listen i live på. Nedenfor er der nogle eksempler på hvordan. Vil nogle af dem virke for dig?

- Skriv din top 5-motiver på et kort og hav det altid med dig (f.eks. på din telefon).
- Del din liste med en støttende person, så han eller hun kan opmuntre dig (f.eks. forældre, ven eller kæreste).
- Lav en plakat/seddel, som du kan hænge et sted, hvor du kan se den hver dag.
- Planlæg at ringe og fortælle flere personer om dine grunde for at forandre dig.
- Til de kreative: Skriv en sang/et digt, mal et billede, lav en skulptur som minder dig om din motivation for forandring.

Forslag til hjemmeøvelse

Der kan formuleres en hjemmeøvelse knyttet til de prioriterede mål/motiver. Hjemmeøvelsen kan også bestå i at komme nærmere mål/motiver, hvis dette har været svært.

Øvelse 2: At håndtere trang

Mål

- At lære om trang
- At udvikle strategier til at håndtere trang

Hvorfor?

Stort set alle, der kommer i behandling for deres forbrug af rusmidler, oplever trang. Trang er en væsentlig risikofaktor for tilbagefald, og det er derfor vigtigt, at den unge har nogle strategier til at håndtere trangen.

Information til den unge

Alle, der stopper med et problematisk forbrug af rusmidler, oplever trang. Trang er følelsen af, at du ønsker at blive påvirket eller høj. Du ved, at du oplever trang, når:

- Du overvejer, om du skal give efter og indtage rusmidler
- Du har nogle fysiske fornemmelser, som f.eks. en knude i din mave eller du spænder op (evt. abstinenser)
- Du fanger dig selv i at tænke over, hvordan du får fat i rusmidler

Nogle gange er følelserne nemme at håndtere, andre gange kan følelserne være så stærke, at det kan være svært at tænke på noget andet.

Men det er dig, der har kontrollen over dine tanker og kan vælge at lade være med at tage rusmidler, også når følelserne er stærke og trangen er stor. De næste sætninger er forslag til tanker, der kan hjælpe dig, når trangen opstår:

- Trang varer ikke evigt. Den forsvinder – også selvom jeg ikke giver efter
- Jo længere tid, jeg ikke har indtaget rusmidler, desto svagere bliver trangen
- Trang kan være ubehageligt, men det skader ikke
- Jeg har arbejdet hårdt og gjort det godt, så hvorfor ødelægge det nu?

Dagens øvelse

Tal om følgende spørgsmål med den unge:

- Hvordan oplever du trang?
- Hvad gør du normalt, når du får trang?
- Har du nogle strategier, der virker bedre end andre?

Stop og tænk

Nedenfor ser du nogle strategier til at håndtere trang. Det er vigtigt at overveje, hvad præcis der kan fungere for dig. Du kan evt. få nogle ideer fra nedenstående liste.

- Hav et billede med et stop signal på din telefon
- Bær et gummibånd om håndleddet og træk/slip i det, indtil du tænker på noget andet
- Se på top 5-motiver
- Træk vejret dybt eller prøv at meditere
- Prøv at distrahere dig selv med noget interessant eller sjovt
- Find en bog, en sang, et digt eller et billede, som giver dig en følelse af håb og styrke
- Gå ud og spis
- Lyt til musik
- Tal med nogen, du er tryk ved
- Skriv/læs i din dagbog
- Forlad situationen eller gør noget, der forandrer den
- Lav en liste over noget, du har opnået
- Lav et bånd/en optagelse med en motivationstale (pep-talk), som du kan spille, når du har behov for det

Forslag til hjemmeøvelse

Det kan hjælpe dig at have en plan til at håndtere trang. Overvej indtil næste uge, hvad du helt konkret vil gøre, når du oplever trang.

Her er først et eksempel på et udfyldt skema og derunder et tomt skema, som du kan udfylde:

Hvad er problemet?	Hvor?	Hvem kan hjælpe?
Jeg oplever trang	Sidder ude på trappen og nyder solen. Her plejer jeg at ryge en joint.	Jeg selv min kæreste/ven
Hvad kan du sige eller gøre? (inspiration kan findes i "stop og tænk" på siden før) Lytte til musik Cykle en tur Ringe til min kæreste eller en ven		

Du kan skrive din plan i nedenstående skema, optage planen på telefonen eller noget tredje:

Hvad er problemet?	Hvor?	Hvem kan hjælpe?
Jeg oplever trang		
Hvad kan du f.eks. sige/gøre?		

Øvelse 3: At sige "nej" til rusmidler

Mål

- At lære at sige *nej* til rusmidler.
- At øve sig i at sige nej, ved brug af *top 5-motiver*.

Hvorfor?

Rigtig mange i behandling, oplever at blive spurgt, om de vil være med til at ryge en joint eller at tage andre rusmidler. Det kan være svært at sige nej - særligt for unge som gerne vil leve op til andres forventninger. Derfor er det en god ide at øve denne situation med de enkelte unge. Uden forberedelse, vil de fleste blive overraskede og ved ikke, hvad de skal sige og ender måske med at gå med, også selvom de ikke har lyst. Øvelse, forberedelse og planer gør det generelt nemmere at håndtere forskellige situationer, når de opstår.

Information til den unge

Når du beslutter dig for at stoppe med at bruge rusmidler, kan det være meget svært, hvis andre tilbyder dig rusmidler. Nogle kan endda finde på at opfordre dig til at bruge rusmidler, selvom de ved, at du prøver at lade være.

Det er mere almindeligt, end du måske tror, at folk, der ikke er afhængige af rusmidler, også prøver at reducere eller helt holde op med at tage rusmidler. Du er derfor ikke alene. Netop fordi der vil komme situationer, hvor du skal sige nej, vil det være en rigtig god ide, hvis du øver dig på det forinden. På den måde bliver det nemmere at håndtere, hvis du en dag står i situationen.

Dagens øvelse

Tal om følgende spørgsmål med den unge:

- Hvad gør du, når nogen spørger dig, om du vil tage rusmidler sammen med dem?
- Har du nogle strategier til at sige "nej", som er bedre end andre?

Her er en liste med forslag til gode råd, som vi kan tale om og finde ud af, om de vil fungere for dig:

Gode råd til at sige nej

- Sig "nej tak" med det samme uden at tilbyde en forklaring.
- Se personen, der spørger dig i øjnene, så vedkommende ved, at du mener det, du siger.
- Hvis personen igen tilbyder dig, sig "nej tak" og bed personen om ikke at spørge dig igen.
- Foreslå at gøre noget andet.
- Skift emne.
- Forlad situationen, hvis du bliver vred eller ked af det.
- Husk – det er dit valg. Du behøver ikke forklare dig.
- Brug dine top 5-motiver (for dig selv) til at huske dig på, hvorfor du ikke ønsker at tage rusmidler.
- Føl dig stolt over dit valg.

Spørg gerne den unge, om det er nogle råd, vedkommende kan bruge eller om der er andre forslag, som vil virke bedre.

Forslag til hjemmeøvelse

Nedenfor ser du et eksempel på en plan for at sige "nej".

Hvem vil tilbyde eller spørge?	Hvor?	Hvem kan hjælpe?
Rasmus spørger, om vi skal tage en streg (kokain)	Til en fest	Alexander (ven)
Hvad kan du f.eks. sige/gøre?		
<p>Jeg siger til Rasmus, at jeg hellere vil have en øl og går hen og henter den</p> <p>Jeg spørger Alexander, som er parat til at støtte mig, om han vil hænge ud med mig her i starten af festen</p> <p>Går en tur og ser på mine top 5-motiver.</p>		

Du kan skrive din plan i nedenstående skema, optage planen på telefonen eller noget tredje.

Hvad er problemet?	Hvor?	Hvem kan hjælpe?
Hvad kan du f.eks. sige/gøre?		

Øvelse 4: At håndtere og lære af slip

Mål

- At forstå forskellen mellem "slip" og tilbagefald.
- At formulere en kriseplan.
- At udvikle nogle strategier til at lære af sine "slip".

Hvorfor?

Slip er en almindelig del af en forandringsproces og skal ikke forveksles med egentlige tilbagefald. Mange, som er i behandling for deres forbrug af rusmidler, vil derfor også opleve slip, også selvom de måske oplever, at deres behandling går godt. Generelt kan siges, at adfærdsændringer oftest er en proces med op- og nedture. Det er derfor vigtigt at give den unge en indføring i denne tankegang, så det er muligt at forhindre, at et slip bliver til et reelt tilbagefald.

Information til den unge

Et "slip" er ofte en del af en positiv udvikling

At have et "slip" betyder en tilbagevenden til at bruge rusmidler. Det kan være en enkelt begivenhed eller et par begivenheder.

At have et "slip", betyder ikke, at alle dine fremskridt er væk. Det betyder blot, at der skal gøres noget for at komme tilbage på sporet og forblive på sporet.

Tidlige tegn på "slip" kan være svære at se

Her er nogle af de situationer, der kan fortælle dig, at et "slip" kan være på vej

- Dit liv er i ubalance, f.eks. stress, ensomhed, kedsomhed.
- Du har tilladende tanker såsom "Jeg fortjener det" eller "mit liv er ikke, som jeg ønsker, det skal være".
- Du bevæger dig i højrisikosituationer (f.eks. opsøger mennesker, som du plejer at indtage rusmidler med eller bevæger dig steder, hvor du plejer at indtage rusmidler)

Har du nogensinde oplevet et slip?

Hvis "ja", hvordan oplevede du det?

Sidst du havde et "slip", hvad var det, der udløste det? (lad den unge svare først)

- Var det, fordi dit liv var ude af balance? Var du for stresset?
- Savnede du støtte?
- Havde du for meget at lave eller for lidt at lave?
- Var det en stærk følelse, der ledte til dit "slip"?
- Prøvede du at teste dig selv?
- Var der mennesker omkring dig, som fik dig til at "falde i"?
- Tænkte du, at du havde fortjent en belønning?
- Tog du en beslutning, som førte dig ind i en højrisikosituation?
- Mistede du din tro på, at du kunne forblive stoffri?
- Kom du i en situation, du ikke kunne håndtere?
- Prøvede du at håndtere din situation, men noget gik galt?
- Gjorde du noget, hvor du ikke havde tænkt over konsekvenserne?

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg får et "slip"?

Klip dette kort ud og læg det i din pung/tag et billede af det med telefonen og hent det frem et par gange om dagen.



Et slip er et stop på vejen til succes

Stop. Når du ser det, skal du stoppe det. Forlad situationen og/eller spørg om hjælp.

Kig og lyt. Vær opmærksom på, hvad der sker, så du kan lære af det.

Prøv at forblive rolig. Et "slip" betyder ikke, at din fremgang er mislykket; et slip betyder ikke, at du har haft et totalt tilbagefald; det sletter ikke de fremskridt, du har gjort.

Kig tilbage på dine tidligere succeser; dette vil hjælpe dig med at indse, at alt ikke er tabt.

Prøv at slippe følelsen af skyld og/eller skam; Giv dig selv noget medfølelse; at stoppe er ikke let; lær af hvad der skete, så du kan gøre det bedre næste gang

Forslag til hjemmeøvelse

Det er en god ide at have en plan for, hvordan du vil undgå et slip. Skriv planen ned nedenfor eller indtal den på din mobil. Planen kan du følge, når du føler, at du måske er på vej mod et "slip", eller allerede har haft det.

Hvad kunne være en risiko for slip for dig? (én eller flere)

Hvordan kan du komme væk fra risikosituationen? (gerne flere muligheder)

Skriv eller indtal nogle ideer til steder, hvor du kan gå hen:

Kontakt personer, der kan støtte dig?

Lav en liste med personer, du kan kontakte:

Andre ideer som du kan finde brugbare?

Øvelse 5: Velkommen i gruppen

Mål

- At blive forberedt på at indgå i en gruppe
- At kende spillereglerne i gruppen
- At blive informeret om, hvad en gruppe kan

Hvorfor?

Forberedelse og formidling om, hvorfor gruppeforløbet er et godt tilbud til den enkelte unge, er afgørende for den unges engagement i gruppen. Det er ligeledes væsentligt, at den unge kender til spillereglerne i gruppen. Dette vil også kunne reducere eventuel bekymring eller nervøsitet for at komme i gruppen. Hjælp derfor gerne den unge med at forberede sig på de mål, de kan dele i gruppen samt hvordan de kan præsentere sig selv for de andre. Inden den unge går ud ad døren, er det vigtigt at sikre, at den unge er tryk ved at møde op i gruppen.

Information til den unge

I forbindelse med dit overordnede behandlingsforløb skal du nu til at starte op i gruppebehandling. Forskning viser, at de mennesker, der har været i gruppebehandling for et rusmiddelproblem, oplever at være mindre ensomme og isolerede. Grupperne har også den store fordel, at det er nemmere at blive styrket socialt og i forhold til at kommunikere med andre. De fleste oplever en genkendelse i andres historier og at føle sig forstået. For nogle er dette en helt ny oplevelse.

Er gruppebehandling rigtigt for mig?

- Mange er nervøse for at starte op i et gruppeforløb. Det er helt naturligt.
- Det kan føles grænseoverskridende at dele sin historie med andre i gruppen.
- I gruppen kan du helt selv vælge, hvad og hvor meget du ønsker at dele.
- Dine oplevelser og følelser er lige så "rigtige" som alle de andre i gruppen.
- Du vil ofte opdage, at du ikke er alene med dine problemer og at de kan ligne de andres i gruppen.
- Hvis du oplever nogle betænkeligheder eller tvivl i forhold til gruppen, er du altid velkommen til at tale med os om det.

Hvordan foregår det?

- Gruppeforløbet vil være noget anderledes end det individuelle forløb.
- Flere af de ting, du er blevet præsenteret for vil gå igen - f.eks. hjemmeøvelser, gavekort, TEM, mv.
- Forløbet består af ni gruppesessioner og varer ca. to timer hver gang.
- Der vil til hver gang være et tema, som diskuteres i gruppen og som alle kan forholde sig til rusmidler.
- Der er meget fokus på, at alle er støttende og konstruktive over for hinanden.

Spilleregler i gruppen

Når vi er sammen i gruppen, er det vigtigt, at alle føler sig trygge. Derfor er der nogle spilleregler, som vi alle skal følge.

1. Vi kommer til tiden. Det er dog bedre at komme for sent end slet ikke at komme.
2. Der er tavshedspligt i gruppen. Det betyder, at vi ikke diskuterer det, der bliver snakket om i gruppen med andre, der ikke er med i gruppen.
3. Vi taler pænt til hinanden.
 - Vi råber ikke
 - Vi lytter når andre fortæller og afbryder ikke
 - Vi respekterer de andres forskelligheder og grænser
 - Vi fordømmer ikke de andres handlinger/valg
4. Vi er til stede når vi er i gruppen. Det betyder, at vi bør være i en tilstand, så vi kan koncentrere os (dvs. ikke stærkt påvirket).
5. Alle vælger selv, hvor meget og hvordan de vil tale om sig selv.
6. Kontakt med de andre fra gruppen udenfor gruppesessionerne kan være godt (hvis de er støttende i forhold til behandlingen), men ændringer i relationer kan også ændre stemningen i gruppen. Hvis relationer uden for gruppen er vigtige for gruppens dynamik, bør vi fortælle gruppen om det.

I det følgende kan du notere, hvis der er noget, som gruppelederne skal vide om dig, for at du vil have det godt i gruppen (det kan være alt muligt, eksempler: a) jeg reagerer stærkt på høje lyde, b) når jeg siger eller gør [xx], er det fordi, jeg er presset) eller c) jeg er nervøs for at starte i gruppe.

Hvad er vigtigt, at gruppelederen ved om mig?

Til slut nogle fakta

- **Kontaktperson:** Selvom du nu starter i gruppe, vil du fortsætte med den samme kontaktperson, som følger dig gennem hele dit forløb.
- **Varighed:** ni sessioner af ca. to timers varighed.
- **Tid:** Gruppen mødes hver _____ kl. _____
- **Antal:** Som det ser ud nu, er der _____ deltagere i gruppen, men der er løbende optag og der kan være op til _____ borgere i gruppen.
- **Behandlere:** Der vil altid være to behandlere tilstede i gruppen.

De hedder _____ og _____

- **Gavekort:** Du får ved hvert andet fremmøde et gavekort som anerkendelse for din indsats til en værdi af 200 DKK.
- **Afbud:** Hvis du er forhindret, forventes det, at du melder afbud senest 4 timer før gruppen starter. Afbud tæller ikke for en session.
- **Udeblivelse:** Hvis du udebliver uden afbud tæller dit fravær for en gruppesession og du vil derfor miste en session og et gavekort
- **Introduktion i gruppen:** Første gang i gruppen vil du blive bedt om kort at præsentere dig selv og dele to behandlingsmål.

Tema 6: Hverdagen

Temaerne 6-14 er gruppetemaer og danner den overordnede ramme for indholdet i gruppeforløbet.

Mål

- At forstå vigtigheden af at få hverdagen til at fungere og hvad det kræver.
- At forstå vigtigheden af sund kost, fysisk aktivitet, en god nattesøvn, musik og en struktureret hverdag.

Hvorfor?

Når rusmidler kommer til at betyde meget i et menneskes liv, påvirkes strukturen i hverdagen. Rusmidlerne kan i sig selv skabe kaos i hverdagen, men kaos i hverdagen kan også vanskeliggøre fastholdelse af en ønsket reduktion/ophør. Når man skal ændre adfærd, er det vigtigt, at ens hverdag er eller bliver nogenlunde stabil. Prøv for eksempel at forestille dig at skulle begynde at træne i en periode, hvor du ikke får nok mad eller søvn. En vigtig forudsætning for et godt behandlingsforløb er derfor at skabe så meget stabilitet i den unges hverdag som muligt.

Information til de unge

At få dagligdagen til at fungere er helt afgørende for at reducere eller stoppe med at bruge rusmidler. Hvis der kommer mere styr på hverdagen, er der også en bedre mulighed for, at der efterfølgende kommer mere styr på forbruget af rusmidler. Vi skal derfor tale om, hvilke elementer, der kan skrues på i din hverdag for at få den til at fungere bedre.

Vi anser en god hverdagsfunktion for at bestå af følgende: At være god til at holde aftaler, at være god til at planlægge sin dag (indhold, indkøb osv.), at spise rimeligt sundt, at være fysisk aktiv, at sove godt og at få ryddet op omkring sig.

Hvor godt hverdagen hænger sammen, kan selvfølgelig variere og det kan være svært at få alting til at fungere på samme tid. Men du kan sætte dig nogle få specifikke mål og bevæge dig hen imod dem. Det vil give mere overblik, bedre koncentration og det vil gøre det lettere at få styr på forbruget af rusmidler.

Gruppesnak (kan indledes med snak to og to)

- Hvad synes I, at I er gode til og ikke så gode til af de 6 hverdagsfunktioner, vi har nævnt?
- Har I nogle gode strategier, der hjælper jer med at få dagligdagen til at fungere?

Øvelse

Hvordan vil I **generelt** vurdere, at jeres hverdag fungerede, lige da I kom i behandling sammenlignet med nu? (tegn nedenstående skema på tavlen og tag en kort runde i gruppen).

Lige før jeg kom i behandling	Nu
Rigtigt godt	Rigtigt godt
Godt	Godt
Vekslende	Vekslende
Dårligt	Dårligt
Meget dårligt	Meget dårligt

Forslag til hjemmeøvelse

Hvilken hverdagsfunktion vil I gerne arbejde med til næste gang?

Kost

Hvem?:

Fysisk aktivitet

Hvem?:

Søvn

Hvem?:

Struktur (planlægge, holde aftaler, rydde op, købe ind)

Hvem?:

Næste gang taler vi om, hvordan det gik med de ændringer, I har planlagt at arbejde med.

Tips til at arbejde med hverdagsstrukturer

Kost

Tips til hvordan du kan forbedre din kost

- Vælg fødevarer med forskellige strukturer og farver, og arranger portioner pænt på en tallerken. Dette vil gøre det lettere at spise.
- Foretag små ændringer over tid. Det gør det nemmere at fastholde. Det kan være at starte med at ændre ét måltid.
- Hvis du ikke har lyst til at spise: Tving ikke dig selv til at spise meget ad gangen. Spis små måltider, der indeholder mad, der ser godt ud, og spis regelmæssigt for at holde din energi oppe.
- Det er almindeligt, at folk spiser for meget, når de føler sig stressede, kede af det eller trætte. Hvis du finder ud af, at du bruger mad, som en såkaldt mestringsstrategi, kan du også prøve at løse problemet ved hjælp af andre strategier, såsom afslapning eller fysisk aktivitet.

Fysisk

Tips til hvordan du kan forbedre din kondition

- Stig af bussen et eller to stop for tidligt eller parker din bil, så du skal gå lidt længere for at nå dit bestemmelsessted.
- Tag trappen i stedet for elevatoren.
- Tag en ti minutters gåtur om morgenen; at gå er en god form for træning.
- Tag en pause i løbet af dagen og gå en tur.
- Lav en fast rutine med udstrækninger, som du kan gøre om morgenen eller senere på dagen. Udstrækninger løsner op for spændinger og gør dig mere afslappet. Download evt. et kort træningsprogram fra internettet (f.eks. www.iform.dk, YouTube).
- Tag en tur i svømmehallen.
- Dans til din yndlingsmusik i ti minutter.
- Sæt et mål om at finde mindst en form for holdaktivitet - dans, fodbold, vandreture eller cykling.
- Spil pokémon Go

Søvn

Tips til hvordan du kan forbedre din søvn

- **Lav en fast plan for, hvornår du går i seng og står op**
Dette hjælper med at træne din krop i at få en døgnrytme. Hvis du har en dårlig dag og tankerne gør, at du ikke kan falde til ro, så prøv ikke at tvinge dig selv til at sove. Det er bedre at håndtere trætheden aktivt f.eks. ved fysisk aktivitet, så du automatisk bliver træt og får dig selv tilbage i den rigtige rytme.
- **Tag en kort lur, hvis du er meget træt, fordi du har sovet dårligt om natten.**
Begræns din lur til under en time. Sæt en alarm til at vække dig. Det er ikke dårligt at hvile, men at sove for meget i løbet af dagen, forhindrer dig i at få den rigtige dybe søvn om natten, som er vigtig for dit helbred.
- **Undgå koffeinholdige drikke og sukker 4-6 timer, før du skal sove.**
Selvom du tror, at koffein ikke påvirker dig, er det en god ide at undgå det før sengetid. Husk, at dette inkluderer energidrikke, chokolade, te og sodavand. Sukker påvirker også kvaliteten af din søvn.
- **Træn regelmæssigt, men ikke lige før sengetid.**
Regelmæssig motion, især om eftermiddagen, kan hjælpe med at give dig bedre søvn. Anstrengende træning inden for 2 timer før sengetid kan dog gøre det sværere at falde i søvn.
- **Sørg for, at dit soveværelse er et behageligt sted at være.**
Juster temperaturen, få en behagelig seng, sørg for, at rummet er stille og mørkt nok til at sove.
- **Reserver din seng til søvn og sex.**
Brug ikke din seng til at læse eller arbejde eller se tv. Dette er aktiviteter, der kan holde dig vågen om natten.
- **Spis/drik noget om aftenen, som fremmer din søvn.**
Drik varm mælk (uden kakao), kamillete eller lignende. Spis evt. en banan.
- **Øv afslapningsteknikker inden sengetid.**
Dyb vejrtrækning og andre afslapningsøvelser kan hjælpe med at lindre angst og reducere muskelspænding. Der er mange gode apps og YouTube-videoer, du kan bruge.
- **Tag et varmt brusebad eller karbad før sengetid.**
Opvarmning af din krop kan få dig til at føle dig mere afslappet og søvrig.
- **Læs/lyt til noget afslappende.**
Vælg en bog/et blad, som du nemt kan lægge fra dig, og som gør dig i godt humør. Brug eventuelt afslapningsøvelser fra YouTube.
- **Undgå at blive i sengen, hvis du drejer dig rundt hele tiden og bekymrer dig.**
Det er bedre at stå op og gøre noget afslappende som at læse/lytte til noget, du kan slappe af med, indtil du føler dig træt. Gå tilbage i sengen og prøv at falde i søvn igen.
- **Hvis du vågner op midt på natten.**
De fleste mennesker vågner op en eller to gange om natten af forskellige grunde. Det er normalt. Hvis du vågner op midt på natten og ikke kan falde i søvn igen inden for 15-20 minutter, så stå op og læs noget beroligende. Undgå at spise om natten og se ikke tv.
- **Hvis du har mareridt eller flashbacks:**
Det er meget almindeligt at have flashbacks af tidligere negative oplevelser eller mareridt, når du stopper med at tage rusmidler. Tal med din behandler og læge og lav en plan for, hvordan du kan håndtere det.

Planlægning, overholde aftaler og oprydning

Tips til hvordan du kan skabe mere struktur i din dagligdag

At have overblik og orden omkring sig, giver ro og mere energi. At rode og glemme aftaler skaber stress og kan lede til konflikter med omgivelserne.

- Du kan bruge telefonen til at sende påmindelse, når du skal begynde at gøre dig klar eller gå ud af døren.
- Få en fast rutine for oprydning. Én gang om dagen betyder at det ikke bliver helt uoverskueligt.
- Få en fast rutine for indkøb af mad. På den måde får du bedre mulighed for at få faste måltider og sund mad.
- Hæng en tavle op eller brug en kalender til at huske dig på hvad du skal i morgen. Tjek den hver morgen og hver aften.
- Få ro på tanker. Lyt til musik du holder af, læs en spændende bog eller lyt til en podcast/lydbog, som du finder interessant.

Tema 7: At være din egen bedste ven

Mål

- At blive opmærksom på, hvordan vi snakker/taler med os selv ("selvsnak")
- At forstå, at man kan gøre sin egen selvsnak mere produktiv og støttende.

Hvorfor?

Alle har en indre dialog med sig selv, også kaldet selvsnak. Selvsnak kan være nedgørende (jeg kan heller ikke finde ud af noget), overvurderende (jeg kan klare alt), støttende (uanset om det går godt eller skidt, så er jeg modig, fordi jeg gør det) og optimistisk (jeg er en fighter, så jeg ved det nok skal gå). Selvsnak er i høj grad forbundet med selvværd. Hos mennesker med et lavt eller skrøbeligt selvværd kan selvsnakken hurtigt blive dømmende og i høj grad være en barriere for at forandre et forbrug af rusmidler.

Information til de unge

Selvsnak er den samtale, som vi alle har kørende i vores hoveder om, hvad vi laver, hvordan vi gør det, og om hvad vi skal eller ikke skal gøre. Du har måske også bemærket, at du har en selvsnak kørende i dit hoved.

Hvis man taler meget kritisk og negativt til sig selv, vil man oftere opleve, at man gør noget forkert eller ikke gør det godt nok. Hvis man er selvovervurderende i sin selvsnak, kan man måske ikke få øje på farerne ved ens adfærd. Hvis man derimod taler konstruktivt, positivt og støttende til sig selv, vil man i højere grad få en oplevelse af, at man er god nok, som man er.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Hvordan taler I til jer selv?
- Giv eksempler på situationer, hvor I ikke taler så pænt til jer selv og på, hvornår I taler pænt til jer selv
- Hvordan påvirker jeres selvsnak jeres humør/indtag af rusmidler?
- Tal evt. med sidemanden om, hvmvordan I kunne tale pænere til jer selv.

Øvelse

Eksempler på kritisk eller støttende selvsnak

Nedenfor er vist nogle eksempler på kritisk eller støttende selvsnak. Prøv at se dem igennem. I behøver ikke krydse af – bare se dem igennem. Så taler vi om dem i gruppen. ’

Situationen	Kritisk og negativ	Hjælpende og støttende
Du skal til at gøre noget du synes er svært	<input type="checkbox"/> Det går sikkert helt galt <input type="checkbox"/> Det kan jeg ikke finde ud af <input type="checkbox"/> Jeg er ikke god nok	<input type="checkbox"/> Bare gør dit bedste <input type="checkbox"/> Tag én ting af gangen <input type="checkbox"/> Du har gjort noget lignende før <input type="checkbox"/> Du kan gøre det!
Du gør noget godt	<input type="checkbox"/> Alle kan da gøre det <input type="checkbox"/> Du kunne have gjort det bedre, hurtigere, smartere	<input type="checkbox"/> Godt arbejde <input type="checkbox"/> Du gjorde en indsats <input type="checkbox"/> Du gjorde det
Du lavede en fejl	<input type="checkbox"/> Du er en idiot! <input type="checkbox"/> Du kan ikke gøre noget rigtigt!	<input type="checkbox"/> Du gjorde dit bedste <input type="checkbox"/> Du kan lære af det <input type="checkbox"/> Du kan gøre det rigtigt næste gang
Du bliver presset/stresset	<input type="checkbox"/> Hvor er du barnlig <input type="checkbox"/> Hvis andre kan, hvorfor kan jeg så ikke? <input type="checkbox"/> Jeg burde ikke føle sådan	<input type="checkbox"/> Det du føler er ok. Følelser er der af en grund.
Nogen siger noget der sårer dig	<input type="checkbox"/> Han har jo ret – min fejl <input type="checkbox"/> Andre bryder sig ikke om mig	<input type="checkbox"/> Der er mennesker der holder af mig og forstår mig
Du læser i et blad/ser på billeder af kendte mennesker	<input type="checkbox"/> Du er ikke så pæn som dem <input type="checkbox"/> Du ser forfærdelig ud	<input type="checkbox"/> Du gør det bedste du kan; du behøver ikke se ud som en model for at være attraktiv <input type="checkbox"/> De fleste mennesker ser ikke ud som dem i bladet/i medierne

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Kan I genkende nogle af eksemplerne?
- Hvilke?

Øvelse

Din egen selvsnak

Tænk på den måde, du taler til dig selv, når du kommer i en ny eller ubehagelig situation. Er det en negativ selvsnak eller en positiv selvsnak? Brug nedenstående tabel til at bevæge dig fra negativ selvsnak til positiv selvsnak. Giv egne eksempler på negativ selvsnak i den første kolonne, og skriv derefter, hvad du kunne have sagt til dig selv i stedet.

Negativ selvsnak

Positiv selvsnak

F.eks., hvordan kunne jeg lave den fejl,
jeg er virkelig dum.

F.eks., Alle laver fejl, jeg prøver at gøre
det bedre næste gang

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Forslag til hjemmeøvelse

Læg i den kommende uge mærke til, hvordan du snakker til dig selv, når du skal gøre noget, der er svært, hvis du laver en fejl eller hvis du oplever trang.

Hvis du lægger mærke til, at du er kritisk/negativ over for dig selv, så overvej hvordan du kan tale mere positivt og konstruktivt til dig selv i stedet.

Eksempel:

Du lavede en fejl: "Du er også altid så klodset – det er typisk dig"

➔ **Du lavede en fejl:** "Det gør alle mennesker, og det er helt ok ikke at kunne alting perfekt".

Tema 8: At håndtere stærke følelser(irritation/vrede)

Mål

- At håndtere irritation/vrede
- At planlægge, hvordan du håndterer irritation/vrede eller andre stærke følelser

Hvorfor?

For mange unge i rusmiddelbehandling er vrede et centralt tema. Dette skyldes i nogle tilfælde opvækstvilkår, men kan også skyldes mere biologisk betingede tilstande såsom ADHD, der er tæt forbundet med temperament og impulsiv adfærd. Vrede skaber konflikter, som kan være direkte modarbejdende i et behandlingsforløb og er derfor vigtig at forholde sig til. I nogle tilfælde anvendes rusmidler også aktivt til at håndtere vrede og andre svære følelser. Således er svære følelser og rusmidler ofte tæt forbundet. Det er vigtigt at være opmærksom på, at reduktion af et forbrug kan påvirke den unges evne til at håndtere følelser.

Information til de unge

Følelser er vigtige for vores overlevelse, men de kan også gøre det svært for os at etablere et godt forhold til andre eller at opnå det, vi ønsker os. Når en person føler en stærk irritation/vrede, er det klogt, at vedkommende overvejer, "hvad får mig til at føle sådan", "hvad er min selvsnak", og derefter finder frem til, hvad der kan tænkes og gøres anderledes i lignende situationer.

Dette er ikke en let opgave og kræver øvelse. At øve sig på en anden selvsnak samt planlægning af vanskelige situationer er to gode måder at undgå følelser som vrede og irritation eller andre negative følelser. Derfor skal vi også se nærmere på, hvordan I kan lave en plan for, hvordan I håndtere en følelse. Nedenfor finder I et eksempel på en plan for vrede.

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Kender I til at have gjort noget i vrede, som I fortryder?
- Kunne I have gjort noget andet? Hvad?
- Hvilke situationer fremkalder oftest irritation og vrede hos jer?

Nogle gode råd

Vær opmærksom på, hvad du føler

For at forhindre at blive overvældet af pludselig irritation eller vrede, kan du prøve at være opmærksom på dine daglige følelser. Ideer til, hvordan du kan være opmærksom - det kan f.eks. være:

- Føre dagbog
- Meditation
- Tale med nogen, du har tillid til

Stop og tænk

Når du bemærker, at du føler irritation/vrede, kan det være nyttigt at tage en pause fra det, der foregår. Du skal muligvis forlade situationen eller bare sidde stille, hvor du er. Tag et par dybe indåndinger. Du kan bruge øvelsen med selvsnak eller planlægning.

Kend dine mønstre

Tænk tilbage - du vil sandsynligvis kunne huske bestemte situationer, der fører til irritationen/vreden.

Træn dig i at udtrykke dine følelser uden vrede/irritation

At lade andre vide, hvordan du har det, tager tid og træning. At gå tilbage til gamle vaner med at holde dine følelser for dig selv eller sprænge "i luften" kan være et advarselstegn på tilbagefald.

For at håndtere stærke følelser kan man med fordel lave en plan for, hvornår disse følelser opstår og hvordan disse vanskelige situationer fremadrettet kan håndteres.

Eksempel på plan:

Hvad føler du?	Hvornår sker det?	Hvordan kan jeg tænke anderledes om det?
Vrede	Min kæreste fortæller mig, hvad jeg skal gøre. Jeg føler, at hun taler ned til mig.	Hun forsøgte måske bare at hjælpe Hun ville gerne have hjælp til at få tingene gjort.
Hvad kan jeg gøre?		
Være opmærksom på min reaktion.		
Trække vejret dybt, inden jeg gør/siger noget.		
Lade være med at argumentere – bare gøre det hun beder om eller stille og roligt sige "det er vist ikke nødvendigt lige nu".		
Spørge, om hun ikke kunne sige det på en anden måde? Tale om dette meget kort (jo længere diskussion, desto større risiko for at det går galt).		

Obs. arbejdsark til selv at udfylde findes på næste side

Forslag til hjemmeøvelse

Brug nedenstående arbejdsark til at tænke igennem og planlægge forud, hvordan du kan håndtere en kendt situation, hvor du hurtigt bliver irriteret/vred/"tænder af".

Arbejdsark: Plan til håndtering af svære situationer

Hvad føler du?	Hvornår sker det?	Hvordan kan jeg tænke anderledes om det?
<p>Hvad kan jeg gøre?</p>		

Læg mærke til følgende den næste uge, hvis du oplever vrede, irritation eller en tredje negativ følelse:

- 1) Hvad sker der i kroppen?
- 2) Hvad udløste vreden (eller anden følelse)?
- 3) Påvirker følelsen lysten til at indtage rusmidler?
- 4) Hvad gjorde du?

Tema 9: At håndtere trang og lære af slip. Hvor er I nu?

Mål

- At gruppedeltagerne bliver bevidste om, at trang er naturligt og forventeligt og kan håndteres på forskellige måder
- At deltagerne i gruppen inspirerer hinanden til, hvordan man kan håndtere trang og slip
- At gruppen får talt om, at trang og slip kan være en del af en positiv udvikling

Hvorfor?

Alle, der kommer i behandling for deres forbrug af rusmidler, og som forsøger at stoppe eller reducere deres forbrug, oplever trang og rigtig mange har oplevet et slip. Nogle oplever måske endda et egentligt tilbagefald. Det er derfor væsentligt, at gruppedeltagerne hører om andres oplevelse af trang og slip, og hvordan de har håndteret det.

Information til den unge

Jeg vil tro, I alle har oplevet trang. Med det menes der, at I efter en periode uden eller med reduceret stofbrug, har fået lyst til indtage rusmidler, og for eksempel:

- a) har haft nogle fysiske fornemmelser, som f.eks. en knude i maven eller at spænde op (evt. abstinenser)
- b) har fanget jer selv i at tænke på, hvordan I fik fat i rusmidler
- c) har overvejet, om I skulle give efter og indtage rusmidler, selvom I gerne ville reducere eller stoppe.

Det er normalt at opleve trang, men fordi trangen ikke varer evigt, kan vi håndtere trangen og undgå, at den bliver til slip og tilbagefald. Trangen kan håndteres, så den forsvinder igen. Slip er, hvis man giver efter og tager rusmidler en enkelt gang, selvom man er holdt op. Der stopper man med det samme igen. At have et "slip", betyder ikke, at alle ens fremskridt er væk. Det betyder, at der skal gøres noget for at komme tilbage på sporet og forblive på sporet, så det ikke udvikler sig til et egentligt tilbagefald.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Hvornår har I sidst oplevet trang? Hvor stærk var den og hvordan håndterede I den?

Øvelse

Nedenstående tabel over situationer, der har ført til trang og hvordan de er blevet mestret, udfyldes på tavle/flip-over med udgangspunkt i de unges egne eksempler.

Situation	Håndtering

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Hvilken situation er den sværeste for jer i forhold til trang?
- Er der nogle situationer, I undgår, fordi I ved, at I ikke kan håndtere dem? Hvilke?

Øvelse

Slip

Skriv på tavle/flip-over eksempler på, hvad der har ført til slip og hvordan de er blevet mestret.

Situation	Håndtering Slip	Håndtering efter slip
Var til fest med et par venner	Jeg fik nogle øl og det hele var rigtig sjovt. I løbet af aftenen var der flere, som begyndte at ryge (joints). de spurgte, om jeg ville have et hiv. Først svarede jeg nej, men senere da jeg var blevet fuld, bad jeg selv om at få et par hiv.	Jeg tog tidligt hjem og fortalte det til min kæreste, som jeg de næste dage var meget sammen med for ikke at falde i igen. Jeg tænkte også meget over, hvad jeg ville gøre, hvis den samme situation skete igen.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Diskutér og del med hinanden hvordan I har håndteret "slip" (hvis I har haft et).
Hvad kan anbefales? (hvis der er tid: tag først snakken parvist)

Forslag til hjemmeøvelse

Udfyld listen i arbejdsarket "Øvelse: mine bedste mestringsstrategier" (eller indtal det på mobil) over hvilke strategier, der virker bedst for dig og strategier som du vil bruge fremover. Se eksempel nedenfor.

Eksempel:

	Mine bedste mestringsstrategier, når jeg er i en risikosituation
1	Gå en tur
2	Købe noget god mad
3	Snakke med min veninde/ven
4	Se en god film
5	Kigge på mine top 5-motiver

Øvelse: Mine bedste mestringsstrategier

	Mine bedste mestringsstrategier, når jeg er i en risikosituation
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Tema 10: Konstruktiv kommunikation

Mål

- At kunne kommunikere hensigtsmæssigt under pres.

Hvorfor?

Vi ved, at en stor del af de unge i rusmiddelbehandling har svært ved at regulere deres følelser. Det kan skabe mange konflikter med vigtige personer i deres liv, som kunne være støttende i deres behandlingsforløb. At fremme konstruktiv kommunikation kan derfor skabe mere stabilitet og positiv støtte.

Information til de unge

Det kan være svært at udtrykke sine tanker, behov og følelser under pres på en direkte måde, der både respekterer andre mennesker og hvor vi samtidig tager os selv alvorligt.

Når vi bliver pressede følelsesmæssigt, reagerer vi ofte med enten at trække os ind i os selv (ved at blive kedede af det eller ikke at reagere, men koger indvendigt) eller at blive udadreagerende (ved at blive vrede, ved at skælde ud eller lignende).

Det er altid en god idé at øve sig på at være præcis i sin kommunikation, så vi får sagt det, vi mener i en god og konstruktiv tone.

Det vækker respekt og får ofte situationen til at falde til ro. Samtidig øger det chancerne for, at vi kan gå fra situationen med en god følelse af, "at jeg her håndterede situationen, som jeg bedst kunne".

Øvelse

Nedenfor ser du, hvad der kendetegner forskellige måder at reagere på i pressede situationer. Se dem hurtigt igennem og tænk over, hvordan du selv reagerer i forskellige situationer. **Så taler vi om det i gruppen.** Behandleren kan evt. gennemgå dem.

Grundlæggende mestringsstrategier

Passiv

- Jeg undgår konflikt
 - Jeg tilsidesætter mine egne behov
 - Jeg føler mig mindre værd end andre
 - Jeg føler mig ofte såret, krænket, bliver angst og frustreret
-

Aggressiv

- Jeg bliver vred og skælder ud
 - Jeg kan finde på at nedgøre andre
 - Jeg skaber konflikt
 - Jeg kan blive fysisk (slå ud)
 - Jeg føler skyld bagefter
-

Passiv/Aggressiv

- Mine følelser kommer ud indirekte
 - Mit kropssprog bliver lukket, reserveret og der er ikke nogen der skal tale til mig
 - Jeg kan være passiv i starten for så pludselig at blive opfarende
 - Jeg føler mig krænket og tænker på hævn
 - Jeg kan tænke over situationen hele dagen
-

Konstruktiv

- Jeg kan tale om andres kommentarer/følelser uden at nedgøre dem
 - Jeg er direkte og ærlig i min kommunikation på en måde der ikke skaber konflikt
 - Jeg prøver at forstå de andres perspektiv
 - Jeg lærer af andres perspektiver selvom jeg ikke er enig
 - Jeg er villig til at gå på kompromis
-

Øvelse

Nedenfor ses nogle grundlæggende principper og gode responser i konstruktiv kommunikation.

Se dem igennem og diskutér dem i gruppen. Behandleren kan evt. gennemgå dem. I må gerne forholde dem til jeres individuelle mål/behov.

Brug gerne de gode responser på hinanden i gruppen.

Gode responser

Ordvalg	kropssprog	Væremåde
<ul style="list-style-type: none"> • Jeg synes... • Jeg tænker... • Jeg oplever/føler... • Jeg foretrækker... • Jeg kunne godt tænke mig... • Jeg tror, det ville være godt, hvis... • Mit udgangspunkt er... • Hvordan ser du på det... • Det synes jeg du har ret i... • Hvordan kan vi komme videre... 	<ul style="list-style-type: none"> • God øjenkontakt • Rolig stemmeføring • Naturlig kropsholdning 	<ul style="list-style-type: none"> • Direkte • Accepterende • Ærlig • Handlekraftig • Lyttende • Udtrykke egne opfattelser uden at true, undskylde, el.lign.

Et eksempel:

Jeg oplever, at du har spurgt mig mange gange, om jeg vil være med til at ryge, og jeg føler mig presset. **Jeg ville foretrække,** at du holder op med at spørge. **På den måde føler** jeg mig mere afslappet, og vi kan begge nyde festen.

Grundlæggende principper for konstruktiv kommunikation:

- Du har ret til at tage ansvaret for dit eget liv.
- Du har ret til at have dine følelser og give udtryk for dem.
- Du har ret til dine ønsker og behov.
- Du har ret til at betragte dine ønsker og behov som lige så vigtige som andres.
- Du har ret til dine holdninger og til at være uenig.
- Du har ret til at tage og begå fejl
- Du har ret til ikke at ville (indsæt selv)
- Du har ret til (indsæt selv flere)

Forslag til hjemmeøvelse

Læg mærke til en situation i den kommende uge, hvor du trækker dig tilbage (bliver utryk og nervøs), bliver passiv aggressiv (siger ikke noget, men koger over indvendig), eller bliver vred og siger ting, du fortryder. Skriv situationen ned og skriv hvordan du kunne have reageret på en mere konstruktiv måde. Du kan også indtale dine oplevelser på mobil/optage video eller du kan prøve at huske situationen og måske fortælle gruppen om det.

Hvilken situation? (hvad sagde/gjorde du?)

Hvad kunne du have sagt, som var direkte og respektfuldt?

Tema 11: At opbygge sit selvværd

Mål

- At blive klogere på eget selvværd
- At blive klogere på egne styrker og ressourcer

Hvorfor?

Mange unge, som har problemer med rusmidler, har et lavt selvværd og tror ikke på sig selv. Følelsen af ikke at være god nok spiller tæt sammen med troen på at kunne ændre sin adfærd. Det er derfor relevant at arbejde med at få et bedre selvværd, i arbejdet med den unges behandlingsmål.

Information til de unge

Vores selvværd betyder meget for, hvordan vi har det. Derfor hænger det også sammen med vores brug af rusmidler. Det er sværere at tro på, at noget vil lykkes, og sværere at tro på fremtiden, med et lavt selvværd. Det er også sværere at lave forandringer i livet, hvis vi ofte tvivler på vores egen ret til at være den, vi er. Det er derfor vigtigt at opbygge et positivt selvværd for at opnå mål og klare sig godt i behandlingen.

Vi er ikke kun selv ansvarlige for vores eget selvværd: Mennesker, som betragter dig kritisk og behandler dig nedladende eller aggressivt, kan medvirke til, at du udvikler negative tanker om dig selv. Vær opmærksom på det når du vælger dine venner og omgangskreds.

Mennesker med et højt selvværd er ofte meget bevidste om deres styrker og svagheder, og de har mod og overskud til at opleve perioder med forvirring og udfordringer. De er derfor også tit gode til at træffe deres egne valg ud fra egne behov og spørge andre til råds, når de har brug for det.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Kender I til at have et lavt selvværd?
- Hvad nedbryder jeres selvværd?
- Påvirker jeres afhængighed af rusmidler jeres selvværd?
- Hvad gør I for at opbygge jeres selvværd?

Øvelse 1

Der er metoder til at opbygge sit selvværd. Hvilke bruger du?

- Føler og tænker om mig selv på en positiv måde
- Forsøger at have respekt for mig selv og egne grænser
- Passer på mig selv fysisk og følelsesmæssigt
- Bruger tid sammen med mennesker jeg respekterer og som respekterer mig
- Jeg ser mine bidrag som værdifulde
- Jeg udtrykker mig på en måde der er respektfuld over for andre
- Lader være med at presse og dømme mig selv.
- Lader være med at presse og dømme andre.
- Accepterer og takker andre for positive kommentarer
- Balancerer mine behov med andres behov
- Indrømmer fejl og kommer videre
- "Selvsnakker" med mig selv som min bedste ven

Der er også metoder til at nedbryde sit selvværd. Hvilke bruger du?

- Forsvarer ikke mig selv
- Har kritisk selvsnak om, at jeg ikke er god nok (smart nok, pæn nok, hurtig nok osv.)
- Spørger ikke om hjælp, når jeg har brug for det
- Er låst fast i gamle negative måder at tænke på og gøre ting på
- Tror ikke på mig selv
- Prøver at behage andre og sætter mig selv til sidst

Øvelse 2

Find arbejdsarket ”styrker og ressourcer” (næste side).

- 1) Først skal I skrive, hvor meget I tror på, at I er gode nok, som I er (på en skala fra 0-10).
- 2) Nu skal I skrive tre ting ned, som I kan lide ved jer selv. Eksempler på dette kan være: Jeg er en god ven, jeg er god til at lytte, jeg dømmes ikke andre mennesker, eller andet.
- 3) Nu skal I skrive tre ting ned, I har gjort og som I er stolte af: Det kan f.eks. være: Jeg har færdiggjort en uddannelse, jeg har en dejlig kæreste, jeg har repareret min bil, jeg har gennemført et løb, eller andet.
- 4) Nu skal I skrive tre situationer ned, hvor I har klaret modgang. Det kan f.eks. være: Jeg har været stoffri i en længere periode; jeg er blevet i et forhold, selvom det var svært; jeg er i behandling for mit misbrug, selvom det udfordrer mig; jeg har sparet op til noget, jeg har ønsket mig, mv.
- 5) Til sidst skal I skrive tre mennesker, som på et eller andet tidspunkt har hjulpet jer. Det kan være venner, familie, lærere, pædagoger mv.
- 6) Hvor meget tror I nu på, at I er gode nok, som I er? (på en skala fra 0-10).

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Hvordan var det at lave øvelsen?
- Var det svært at finde de positive ting frem?
- Ændrede tallet omkring troen på jer selv sig?
- Hvis ja, hvordan kan det være?
- Hvis nej, hvad tror I, der står I vejen for, at I kan ændre jeres opfattelse af jer selv?

Arbejdsark: Styrker og ressourcer

<p>Jeg er god nok, som jeg er (vurder fra 0 til 10, hvor meget du tror på udsagnet)</p>
<p>3 ting jeg godt kan lide ved mig selv</p>
<p>3 ting jeg er stolt af</p>
<p>3 situationer hvor jeg har klaret modgang</p>
<p>3 mennesker som har hjulpet mig</p>
<p>Jeg er god nok, som jeg er (vurdér fra 0 til 10, hvor meget du nu tror på udsagnet)</p>

Forslag til hjemmeøvelse

Lav 1-2 konkrete ændringer i løbet af den næste uge for at opbygge dit selvværd. Læg mærke til, hvad ændringerne gør i forhold til dine tanker om dig selv og andre.

Her er nogle forslag til måder, du kan "booste" dit selvværd på, som vil have en øjeblikkelig positiv effekt. Tjek om én af dem eller alle vil fungere for dig:

- Pas på dig selv og din krop; forkæl dig selv: tag et langt bad, tag tøj på du synes virkeligt passer dig så du oplever du ser godt ud
- Lav en liste over dine styrker
- Gør noget du er god til
- Hjælp andre
- Sæt et mål (realistisk) og gå efter det
- Andre:

Skriv ændringerne ned eller optag det på din mobil

Tema 12: Glæde og optimisme

Mål

- At blive klogere på glæde og optimisme
- At snakke om måder, man kan opleve glæde og optimisme uden brug af rusmidler
- At blive opmærksom på, at glæde og optimisme også kan være risikofaktorer i forhold til slip

Hvorfor?

Mange unge, der er afhængige af rusmidler, kan have svært ved at finde glæde og optimisme i noget der ikke er relateret til rusmidler. Generelt er deres liv ofte "op ad bakke" og nogle unge kan ikke erindre at have fundet glæde i tilværelsen uden samtidig at have været påvirket (f.eks. fundet glæde i at se en film uden at være skæv). Ikke desto mindre er forsøget på at finde øer af glæde og optimisme vigtig i den forandringsproces, som et behandlingsforløb er. Hvis ikke disse øer findes, er den unge i fare for at afbryde behandlingen, fordi de ikke oplever at kunne finde glæde og optimisme uden at være påvirket.

Information til den unge

Glæde og optimisme er vigtige følelser for os som mennesker. De kan være svære at finde i perioder af livet – for jer måske i særlig grad i øjeblikket? Denne session handler om glæde og optimisme, og hvordan disse følelser kan spille en positiv rolle i forhold til at få det liv, I ønsker jer.

Rusmidler kan være en nemmere vej til følelser som glæde og optimisme og for nogle af jer, kan det være svært at huske de tidspunkter, hvor I har haft de følelser uden at være påvirket. Det er dog rigtig vigtigt, at I finder frem til, hvad der også kan skabe disse følelser for at kunne forestille jer en tilværelse på den lange bane uden rusmidler.

Måske kan den behandling, I går i lige nu, også gøre jer optimistisk? Måske har I en oplevelse af at være "på rette vej"?

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Har I nogle eksempler, hvor I har følt glæde i jeres liv?
(meget "små" eksempler er også velkomne)

Optimisme kan også kaldes forventningens glæde – det er følelsen af, at noget godt er på vej og noget rart er ved at ske. Det kan være den fornemmelse, der kan brede sig, hvis man tænker på noget mad, man kan lide at spise, eller på et sted, man kan lide at være.

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Har I nogle eksempler fra jeres liv, hvor I har været optimistiske? Eksempelvis i forhold til at ændre jeres rusmiddelbrug.

Både glæde og optimisme er dejlige følelser, men kan også skabe problemer.

Herunder er nogle eksempler på tanker, der kan dukke op:

"Alt går så godt, jeg må fejre det".

"Jeg røg kun, fordi jeg var deprimeret – nu, hvor jeg ikke længere er nede i kulkælderen, har jeg ikke noget problem og kan godt styre det."

"Nu har jeg haft travlt og gjort det så godt så længe, så nu må jeg have lov at fejre med en streg."

"Sådan en smuk dag kan bedst nydes med en joint."

"Jeg kan bedst nyde musikken, hvis jeg har taget rusmidler, så jeg kan komme i den helt rigtige stemning."

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Genkender I nogle af disse tanker? Eller har I andre tanker, som ikke er nævnt her?
- Hvilken tanke eller følelse skal I passe mest på?

Øvelse

Kig på arbejdsarket "hvad giver mig glæde?".

Snak med sidemanden. Kig hver især ned over listen– hvilke typer af aktiviteter eller oplevelser, giver dig glæde? Har du nok med oplevelser i din hverdag, som giver dig glæde og tilfredshed? Snak med sidemanden om, hvilke oplevelser der giver dig glæde. Hvad har du at se frem til uden rusmidler? Hvad har du, som du nyder i hverdagen?

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Er det svært at finde andre ting end rusmidler, der skaber glæde/giver mening?
- Hvad kan vi gøre for at huske at gøre de ting, der gør os glade?
- Hvordan kan vi bruge andres hjælp til dette?

Arbejdsark: Hvad giver mig glæde?

	Ja	Nej, det er ikke lige mig
At være fysisk tæt på nogen i min familie, som at holde deres hånd eller give dem et knus		
At vandre i naturen		
At dyrke sport, løbe eller cykle		
At ligge i en varm seng og høre regnen udenfor		
At sidde ved et bål		
At drikke en varm kop kaffe, the eller kakao		
At have fået en stor overraskelse, som en uventet gave eller et surprise party		
At give en god ven et knus		
At spise god mad		
At klø en hund eller en kat bag ørerne (eller et andet dyr med pels)		
At dyrke sport/træne		
At rejse		
At lytte til musik, synge eller spille selv		
At se en film		
At læse		
At klæde mig pænt på		
At tegne en tegning eller male et billede		
Andet som ikke står her, og som gør mig meget glad		

Forslag til hjemmeøvelse

Overvej hvordan du kan få mere glæde i hverdagen – tal gerne med en ven, eller med andre, som du har tillid til, fortæl om dine idéer og hør på deres. Udlev gerne noget, du tænker vil skabe glæde eller mening i dit liv. Du må gerne skrive noget andet på/indtale på mobil.

Tema 13: At opbygge et støttende socialt netværk

Mål

- At forstå vigtigheden af støtte fra andre
- At identificere de personer, de unge får mest/mindst støtte fra
- At lave en plan for at opnå mere støtte

Hvorfor?

Støtte fra andre kan være afgørende for at komme ud af sit forbrug af rusmidler, særligt for unge. Det kan derfor være en god idé at identificere, hvem der kan støtte den unge mest i arbejdet med at komme ud af sit problematiske forbrug.

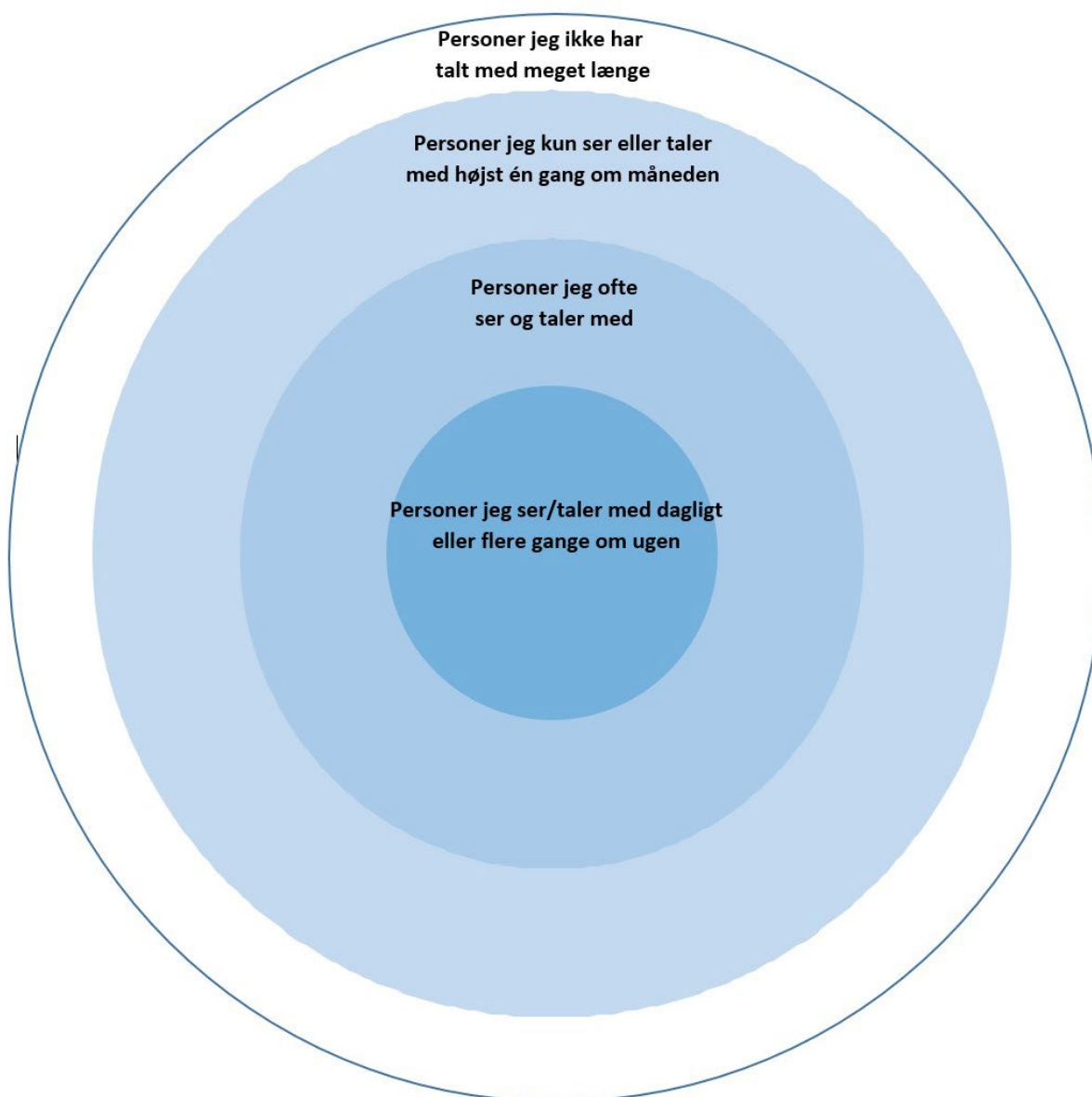
Information til den unge

At ændre sit forbrug af rusmidler er hårdt arbejde, og det er vigtigt at have mennesker omkring sig, der kan støtte en undervejs. Det er derfor en god idé at tænke over, hvor du kan få den hjælp, du har brug for og hvem der bedst kan støtte op om, at du når dine mål. Brug af rusmidler kan have forårsaget problemer i din familie og i dine andre relationer, og du kan føle, at du ikke får meget hjælp fra andre mennesker lige nu. Du har måske mest kontakt med mennesker, der stadig har problemer med rusmidler, eller andre som ikke er så støttende?

Øvelse

Ved at udfylde arbejdsarket "det sociale netværksdiagram", vil du være i stand til at få en god idé om, hvordan de mennesker du kender, påvirker dig i dit liv. Ved at identificere dem alle, vil du være i stand til at se klarere, hvem der bedst kan hjælpe dig på forskellige områder.

- 1) Sæt navnene på mennesker i dit liv på kortet, alt efter hvor ofte du ser dem.
- 2) Sæt en **cirke** omkring de personer, der allerede er eller kunne være støttende (som du måske har brug for at se oftere).
- 3) Sæt et **X** ved navnene på folk, der ikke er støttende, eller som kan være skadelige for dig en eller anden måde (som du måske har brug ikke at se så ofte).



Øvelse

Gennemgå de forskellige former for social støtte, som afsæt til gruppesnak to og to. Skriv dem gerne op på tavle/flip over.

Hvilken type social støtte har I brug for?

Følelsesmæssig	Nogen der lytter til dig, og som du kan tale med om dine følelser
Moralsk	Nogen der kan opmuntre dig
Praktisk	Nogen du kan spørge om hjælp til f.eks., hvad du skal huske, transport eller andet praktisk
Rådgivende	Nogen der kan give dig gode råd og vejledning
Socialt	Nogen du kan have det sjovt med og have gode oplevelser med.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Hvilken type støtte har I mest brug for, for at komme ud af jeres stofafhængighed? Har I personer i jeres netværk, som kan give jer det? Hvilke(n)?
- Hvilke andre former for støtte kan I have brug for? Har I personer i jeres netværk, som kan give jer det? Hvilke(n)?
- Kan I nævne nogle, der ikke støtter jer i at komme ud af jeres stofafhængighed. Måske endda forsøger at fastholde jer i afhængigheden?
- Hvis du tænker på dine individuelle behandlingsmål og de støttende personer, er der så personer, du bør have mere kontakt til eller kontakt med på andre tidspunkter?

Forslag til hjemmeøvelse

Brug **netværksdiagrammet** til at lave en plan over, hvem der bedst kan støtte dig i dit arbejde med at nå dine mål ift. rusmidler, og hvem du måske ikke skal se så tit.

Du kan evt. skrive din plan ind i nedenstående. Du må også gerne indtale den på din mobil eller andet.

Næste gang må du gerne fortælle hvordan din plan er gået.

Hvad har jeg brug for støtte til?

Hvem kan jeg spørge?

Hvad er min plan?

Tema 14: Problemløsning

Mål

- At lære en metode til systematisk problemløsning
- At afprøve den i virkeligheden

Hvorfor?

At miste kontrollen over forbruget af rusmidler er et problem i sig selv, men kan også stort set altid relateres til afledte problemer som f.eks. at skyldes penge, at blive taget af politiet, at skændes med sin kæreste, konflikter med forældre osv. Hvis man ikke har strategier til at håndtere problemerne, kan løsningen hurtigt blive rusmidler. Det er derfor en god idé at have en metode eller strategi for, hvordan problemerne kan løses.

Information til de unge

I forbindelse med jeres forbrug af rusmidler har I nok alle oplevet problemer f.eks. konflikter med jeres forældre, med politiet, at I skylder penge, at komme op at slås, konflikter med kæreste eller andet. Ofte går konflikterne i hårdknude og måske opgiver I at gøre noget ved dem. I denne session skal vi præsentere en enkel problemløsningsmodel, som vi vil prøve at bruge på et problem, som I nok kan genkende. Så tager vi en snak om det. Før vi præsenterer modellen, vil vi lige stille jer nogle spørgsmål, som vi kan snakke om.

Gruppesnak (evt. med sidemand)

- Hvilke problemer har I tidligere oplevet?
- Løste I dem selv og hvordan?
- Kan I nævne nogle gode måder at løse problemer på?
- Kan I nævne nogle dårlige måder at løse problemer på?

Øvelse

Vælg én ung som er villig til at lade sit problem være eksempel i problemløsningsmodellen. Det skal helst være et generelt eksempel, de fleste kan genkende. Brug det ikke som en analyse af vedkommende. Det skal alene bruges som et generelt eksempel, som skal vise modellen. Sæt eksemplet ind i problemløsningens fire trin, som ses nedenfor. Skriv gerne på tavle/flip over så alle kan følge problemløsningsprocessen. Hvis ingen er villige til at dele deres eksempel, anvendes eksemplet, der er vist i dette tema.

Problemløsningens fire trin

Definér problem: Når du har besluttet, at der findes et problem, skal du tage dig tid, til at tænke over det og se, om du kan komme ind til årsagen til problemet. En god strategi er at opdele et problem i mindre dele.

Overvej mulige løsninger: Overvej mulige løsninger og skriv dem ned. Skriv så mange, som du kan tænke på, men vær ikke for kritisk over for dig selv. Bed folk tæt på dig, som du har tillid til, om nogle forslag (*hvad siger gruppen og nn?*)

Lav en plan: Skriv ned i detaljer, hvordan du helt konkret kan løse dit problem (*hvad siger gruppen og nn?*)

Udfør planen: Følg din plan, og lav justeringer, hvis der er behov for det (*hvad siger gruppen og nn?*)

Et eksempel på problemløsning

Problemet: Felix har en ven Noah, som han plejer at tilbringe meget tid med. Da han taler med sin behandler, indser han, at - selvom han tænker på ham som en ven - i virkeligheden nok mest er en "rygeven". De ser kun hinanden, når de har penge til at købe hash. Felix accepterer altid Noahs invitationer til at hænge ud, men oplever også, at han er træt af det, fordi han ender med at blive vildt skæv og sløv. Felix vil ikke såre Noahs følelser og Noah er jo også flink. Noah er ikke interesseret i at stoppe med at ryge. Felix føler sig meget splittet. Han ved, at det at se Noah ikke er godt for hans forsøg på at få kontrol over sit rusmiddelforbrug.

Hvordan Felix håndterede problemet:

Felix definerer problemet

Jeg er splittet, fordi jeg vil tilbringe tid med Noah, men Noah er ikke støttende for mig. Lige nu er han den eneste ven, jeg har tæt på mig.

Hvad vil jeg opnå?

- Tilbringe tid med Noah.
- Tilbringe tid med en anden og mere støttende person.
- Undgå konflikter med Noah.
- Forblive stoffri.

Felix overvejer mulige løsninger

Felix diskuterer sin situation med sin behandler og kommer med mange mulige løsninger. Her er et par:

- Tale med Noah, og bede ham stoppe med at spørge, om vi ikke skal ryge sammen
- Prøve at få Noah til at være sammen med mig, uden at vi skal ryge
- Sørge for at have andre aftaler, så det bliver nemmere at sige nej til Noah
- Lave noget andet sammen med Noah, f.eks tage et kursus i at lave hjemmesider
- Flytte til et andet sted

Felix laver en plan

Felix regner med, at det vil være lettere at sige "nej" til Noahs' invitationer, hvis han har en klar tidsplan for, hvad han skal lave i løbet af dagen. Det er lettere for ham at afvise at ryge, når han har noget andet, han skal. Her er planen han laver

- Træne i at være konstruktiv (tydelig) over for Noah
- Have en fast aftale med sin fætter hver mandag, hvor de skal spise sammen og spille PlayStation
- Spørge Noah, om han vil være med til at gå til et kursus i hjemmesider. Det vil gøre det nemmere for ham at sige, at han ikke vil ryge, for så kan han ikke koncentrere sig
- Have en plan for at lave noget med familien i weekenden

Felix udfører planen

- Felix får sagt til Noah, at han ikke er interesseret i at ryge mere, men at han gerne vil se Noah, hvis de kan være sammen uden at ryge.
- Felix ringer til sin fætter, som er glad for at høre, at han kan være til hjælp.
- Felix og Noah finder et aftenskolekursus i hjemmesider, som de kan starte på eller Felix finder sammen med sin fætter et kursus i at lave hjemmesider, som han selv kan starte på (hvis Noah ikke vil med).
- Felix taler med sin søster og sine forældre og spørger, om det er ok, at han besøger dem i weekenden.

Gruppensnak (evt. med sidemand)

- Kan I give eksempler på problemer, I gerne ville have løst? Store som små.

Forslag til hjemmøvelse

Brug nedenstående skema til at løse et konkret problem i dit liv.

Næste gang kan du fortælle, hvad der skete, og om du lærte noget af at prøve at løse problemet på denne måde.

Hvad er problemet/ hvad vil jeg have?	Mulige løsninger	Jeg laver en plan
Hvordan vil jeg udføre planen? Hvordan gik det?		



Social og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00

www.sbst.dk