

FORBRUG ELLER MISBRUG?

Odense Kommune, som står bag hjemmesiden drugbox.dk, har udviklet 'forståelsesmodellen', som skal give et indblik i, hvornår et forbrug bliver til misbrug. Er du i tvivl om definitionen, kan du få forklaringen ved at følge dette link; www.youtube.com/user/odensesaf/

ØNSKET OM FORANDRING

Den unge skal selv have et ønske om forandring. Derfor skal du skabe refleksion hos den unge.

- Anvend direkte spørgsmål
- Stil spørgsmål, som han/hun normalt ikke bliver stillet af venner eller familie
- Forstyr den vante tankegang

FØRSTE SKRIDT MOD FORANDRING

Når den unge har talt om erfaringer, fordele og ulemper og måske får øje på, at der vil være gevinster ved at ændre på rusmiddelforbruget, vil han/hun måske selv give udtryk for, at det er på tide at skære lidt ned. Der kan også være nogen unge, som efter samtalen ikke er helt klar til at lave en forandring. Der skal man dog huske, at forandring kan kræve tid til eftertanke.

Ved ønsket om forandring skal man sætte både kortsigtede og langsigtede mål, så der er noget let opnåeligt og dermed forekommer succesoplevelser.



FIND MERE INFORMATION

Du kan finde yderligere inspiration og praktiske værktøjer til at skabe en konstruktiv samtale på følgende hjemmesider:

- snakomhash.dk
- altomstoffer.dk
- drugbox.dk

Materialet, som er anvendt til denne folder, findes på: <https://drugbox.dk/dialog-med-unge/>

REFERENCER

Bacher, Dirch & Gjaldbæk, Carina Abel et al. 2014 "Samtaler med unge om rusmidler. Inspirations- og metodehæfte". Udgivet af Center for Unge og Misbrug, U-turn, Socialforvaltningen, Københavns Kommune.

Bækbøl, Marianne. "Konstruktiv samtaler med unge om rusmidler. Inspiration og praktiske værktøjer". Udgivet af KultuRus, Behandlingscenter for Unge og Rusmidler, Odense Kommune



**Danmarks
Motor
Union**

**RESPEKT
ANSVAR
SAMMENHOLD**

Danmarks Motor Union (DMU) er specialforbundet under Danmarks Idrætsforbund (DIF) som organiserer motocross, off-track, road racing/ dragracing, speedway og aquabike/powerboat i Danmark.

Sekretariat:

Danmarks Motor Union

Idrættens Hus | Brøndby Stadion 20 | 2605 Brøndby | Tlf.: 40 50 02 02

E-mail: dmu@dmusport.dk | www.dmusport.dk

#dmusport @dmusport DMU trial

dmusport dmusport dmu_sport



**Danmarks
Motor
Union**

FRA BEKYMRING TIL DIALOG OG HANDLING

**SAMTALER OM
RUSMIDLER I
MOTORSPORTEN**

**RESPEKT
ANSVAR
SAMMENHOLD**

FRA BEKYMRING TIL DIALOG OG HANDLING

SAMTALER OM RUSMIDLER I MOTOR- SPORTEN



Du kan gøre en forskel ved at lægge mærke til og reagere på unge, som viser tegn på et problematisk forbrug af rusmidler. Men hvordan kan du og din Motorklub skabe rammerne for at kunne tage dialogen med de unge? Mange er i tvivl om, hvornår rusmiddelforbrug bliver et problem og hvordan man griber det an, hvis man er bekymret for en ung. Denne folder indeholder inspiration til at gå fra bekymring til dialog og handling. Den største forskel er, at I handler og tager første skridt ved at påpege jeres bekymring og indleder en samtale.

Hvis du er bekymret for en i motormiljøet, så reager og skab en konstruktiv samtale om rusmidler.

TEGN DER VÆKKER BEKYMRING

Hvis de unge færdes i miljøer, hvor rusmidler er en del af samværet, så kan det blive naturligt at have et forbrug. Nogle unge oplever, at rusmidler gradvist får en større og større rolle i de fællesskaber, som de allerede befinder sig i. Andre bliver tiltrukket af miljøer, hvor rusmidler er den samlende faktor. I et fællesskab, hvor rusmidler forekommer, kan den unge føle, at han/hun står over for valget mellem at fortsætte forbruget eller blive ensom.

I hverdagen kan der være mange tilfældige tegn, som kan indikere, at den unge er på vej ud i eller allerede har et problematisk rusmiddelforbrug. Den første bekymring og mistanke opstår, når man oplever ændringer i de unges adfærd. Her er det vigtigt at være opmærksom på tegn og signaler, der kan indikere et for stort forbrug, men kun gennem dialog kan man få vished om, hvorvidt bekymringen er begrundet. Der er ikke en komplet facitliste på hvilke tegn, der kan komme. Men mulige tegn kan være:

Relationer

Den unge kan

- Skifte venskabsgruppe
- Isolere sig og virke ensom eller ked af det
- Ses i grupper, hvor rusmidler er samlingspunktet
- Have venner, der udtrykker bekymring
- Hænge ud i et kriminelt miljø
- Trække sig fra klassekammeraterne

VÆREMÅDE

Den unge kan

- Være fraværende og have mange sygedage
- Mangle engagement
- Have svært ved at overholde aftaler
- Have kort lunte og svært ved at kontrollere sin vrede
- Virke ked af det og opgivende f.eks. ift. fremtiden
- Opgive fritidsinteresser
- Møde uforberedt til undervisningen

FYSISKE TEGN

Den unge kan

- Have mangelfuld personlig hygiejne
- Have snøvlende tale og påvirkede øjne
- Have vægttab og dårlige spisevaner
- Være usædvanlig træt og mangle overskud
- Være urolig og have svært ved at sidde stille

ANDRE TEGN

Den unge kan

- Ofte låne eller mangle penge
- Være hemmelighedsfuld omkring sin færden
- Tale meget om rusmidler

DEN GODE RELATION

Mange unge med rusmiddelproblemer fortæller, at der ikke var nogen omkring dem, der turde reagere på en mistanke eller bekymring. I stedet for at løfte pegefingern virker det som regel bedre neutralt at sige, hvad du ser og give udtryk for din bekymring. Det er ofte svært at mødes over en samtale, hvor parterne har forskellige opfattelser af virkeligheden. Derfor er der herunder nogle punkter, som vil give et godt udgangspunkt for en konstruktiv samtale.

Skab en rar atmosfære ved at fokusere på;

- Vær nærværende
- Vær interesseret
- Vær anerkendende
- Have empati for den unges generelle trivsel
- Ingen konsekvens ved samtalen
- Indled med en positiv observation

De ting har stor betydning for den relation, der bliver etableret fremadrettet.

FORSTÅ PERSONENS RUSMIDDELFORBRUG

Det er vigtigt, at du får en forståelse for den enkelte unges rusmiddelforbrug. Den unge kan se rusmidler som en hjælp til at glemme hverdagsproblemerne eller som en løsning på deres nuværende problemer. De ser nødvendigvis ikke de negative konsekvenser, som er forbundet med et rusmiddelforbrug. Det er derfor vigtigt at forstå de unges brug af rusmidler i sammenhæng med deres øvrige liv.

For at skabe en relation og motivere til forandring er det vigtigt, at du er anerkendende over for den unges dilemmaer. Det kan gøres ved at have fokus på følgende:

- Være nysgerrig og undersøgende
- Have en venlig og ikke-dømmende tilgang
- Vær tålmodig
- Tag udgangspunkt i den enkelte person
- Stil åbne spørgsmål
- Undgå "gode råd" eller en løftet pegefingern
- Undgå at bruge overtalelse
- Undgå diskussion
- Undgå af afskrække den unge