

Forældregrupper

Inddragelse af forældre, når unge udfordres af rusmidler

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE

„Glæden ved at mærke og se at det ændrer sig
til det positive, håbet bliver stærkere”

FAR FRA ÉN AF U-TURNS FORÆLDREGRUPPER

Indhold

Forord	3
Hvorfor inddrage forældre, når unge udfordres af rusmidler?	5
U-turns arbejde med familier og netværk.....	9
Forældregrupperne i U-turn	15
Inspiration fra U-turns forældregrupper	23
Forældregruppernes effekt.....	41
Hvis du vil vide mere.....	45

FORÆLDREGRUPPER – INDDRAGELSE AF FORÆLDRE, NÅR UNGE UDFORDRES AF RUSMIDLER

Udgivet af Center for Unge og Misbrug, U-turn, Socialforvaltningen i Københavns Kommune, 2015.

Materialet er samlet og redigeret af: Susanne Pihl Hansen, Pihl Inklusive og Johanne Møller, Center for Unge og Misbrug.

Forfattere: Lotte Lyng Larsen og Dirch Bacher, Center for Unge og Misbrug.

Faglig sparringsgruppe: Finn Halkjær, Sussi Sciuto, Unna Madsen, Sandra Åbo Mortensen og Dan Orbe, Center for Unge og Misbrug.

Oplag: 2.000 stk.

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Fotos: Johanne Møller (s.30,34,39), Lotte Lyng Larsen (s. 37),

Kim Adrian (øvrige)

ISBN: 978-87-992311-6-4

© U-turn. Der kan frit citeres fra publikationen med angivelse af kilde.

Inspirations- og metodehæftet indgår i en serie af hæfter, der beskriver U-turns metoder og tilgange. Hæftet kan downloades via www.uturn.kk.dk. Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Center for Unge og Misbrug, U-turn, Studiestræde 47, København K.
Mail: uturn@sof.kk.dk

U-TURN

U-turn er et tilbud i Københavns Kommune til unge under 25 år, der har et problematisk forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer. Det er også et tilbud til familie, netværk og professionelle omkring de unge. U-turn blev etableret i 2004 og er en del af Center for Unge og Misbrug. Foruden U-turn består Center for Unge og Misbrug af Viden- & kompetencecenter – unge og rusmidler og De Drikker Derhjemme. Viden- & kompetencecenter – unge og rusmidler har til opgave at dokumentere, evaluere, projektudvikle samt afholde kurser og uddannelse inden for området unge og rusmidler. De Drikker Derhjemme er Københavns Kommunes tilbud til børn og unge op til 20 år, hvis forældre har alkoholproblemer.

Se også www.uturn.kk.dk, www.ungrus.dk og www.dedrikkerderhjemme.dk.

OM HÆFTET

Dette inspirations- og metodehæfte er udviklet i forbindelse med Socialstyrelsens *Projekt Misbrugsbehandling til unge under 18 år*, 2011-2014, hvor U-turn-modellen har været systematisk afprøvet i hhv. Horsens og Helsingør Kommune. Hæftet bygger på ledelsens og rådgivernes drøftelser og erfaringer samt på den løbende dokumentation af U-turns arbejde. Alle eksempler i hæftet er godkendt af de unge og forældre, der har lagt historie til, men alle navne er ændret.

Forord

Når unge mistrives, påvirker det helt naturligt både familie og det nære netværk. Familien – og især forældrene – rammes derfor hårdt, når deres søn eller datter får problemer med rusmidler. Forældrene vil gerne hjælpe og støtte deres barn, men føler sig tit usikre og magtesløse.

Når U-turn møder forældre og andre nære pårørende, tager vi udgangspunkt i, at de alle vil deres børn det bedste, og at den unge, forældrene og det nære netværk selv ligger inde med mange af løsningerne. Vores ambition er at motivere og aktivere de ressourcer, der allerede er til stede, sådan at den unge og familien bliver i stand til at tage hånd om hinanden og de problemer, de støder på.

Vi kan se, at alle – både den unge, forældrene og det øvrige netværk – kommer styrket ud af den krise, de står i, hvis de hjælpes til at finde deres egne strategier. Når forældre fx gennem rådgivning eller deltagelse i forældregrupperne får mere viden om, større forståelse for og flere perspektiver på den unge og den unges situation, får de også flere handlemuligheder. Forældrene oplever også en fællesskabsfølelse, der styrker deres håb om forandring.

Det er fantastisk, når forældrene genfinder troen på egne kompetencer, og at se, hvor stor betydning det har, når forældre og unge lykkes med at danne fælles front mod problemerne.

U-turns rådgivning har siden 2004 fået flere og flere henvendelser fra familie og netværk. I 2014 havde vi således 356 henvendelser fra forældre og andre i netværket omkring de unge. En del af disse har deltaget i en af vores

forældregrupper. Siden 2007 og frem til midten af 2014 har vi gennemført 49 forældregrupper med deltagelse af i alt 318 forældre og andre nære pårørende.

Forældregrupperne vidner om, at det bliver nemmere for de unge at reducere eller stoppe forbruget af rusmidler, når familien inddrages og tager ansvar for at understøtte de positive forandringer på længere sigt. Vi, de professionelle, er kun på besøg i de unges liv.

Den løbende dokumentation af forældregruppernes effekt viser blandt andet, at 74 % af de unge har reduceret deres forbrug eller er stoppet helt med at bruge rusmidler. Tre måneder efter afslutningen af forældregrupperne vurderer 82 % af forældrene, at forholdet i familien er blevet bedre, og 92 % mener, at deres deltagelse i grupperne har haft indflydelse herpå.

Vi ønsker med dette hæfte at sætte fokus på inddragelse af familien og det nære netværk til unge med rusmiddelproblemer, samt at give et indblik i U-turns arbejde med forældregrupper. Vi håber at vores erfaringer og metoder kan give inspiration til andre, der arbejder med unge, familier og netværk.

København d. 12. april 2015

*Unna Madsen, Centerchef for Center for Unge og Misbrug,
Københavns Kommune*



Hvorfor inddrage forældre, når unge udfordres af rusmidler?

Ungdomsårene er en særlig periode i livet. På den ene side orienterer de unge sig mere og mere mod venner og et selvstændigt liv. På den anden side har langt de fleste unge fortsat brug for støtte fra familie og de nære relationer, når de skal etablere et selvstændigt liv med egne værdier.

I behandlingsindsatsen for unge med rusmiddelproblemer er det vigtigt at arbejde med de unges egen selvforståelse, identitet og ønsker til livet, for på den måde at skabe refleksion og igangsætte en forandringsproces. Dette arbejde kan foregå både i individuelle rådgivnings- og samtaleforløb og i grupper sammen med andre unge.

Men kimen til forandring skal ikke findes hos de unge alene, men også i familien og netværket omkring dem. Brugen af rusmidler skal således ses i sammenhæng med de vilkår, de unge lever under, og ikke mindst de fællesskaber de indgår i.

Forældrene er som regel det tætteste netværk, de unge har, og deres støtte kan være afgørende for de unges trivsel og succes med at reducere eller stoppe det problematiske rusmiddelforbrug. Forældrene vil altid være en del af de unges liv.

FORSKNING OG EVIDENS PÅ OMRÅDET

Der er i disse år et stigende fokus på, hvordan familie og netværk kan inddrages både i forebyggelse og i behandlingen af børn og unge med problemer. Det sker ud fra en erkendelse af, at forældre og andre nære pårørende har stor betydning for, hvordan børn og unge udvikler sig, danner relationer til andre mennesker og indgår i sociale fællesskaber.

Dette afspejles også i forskningen i unges brug af rusmidler. Både den nationale og den internationale forskning underbygger betydningen af, at familie og netværk tilbydes relevant støtte og redskaber til at forstå og håndtere de problemer og udfordringer, som en ung kan få på grund af rusmidler. (*Dahl, 2014; Vind i Pedersen & Kolind, 2010*)

Der er desuden omfattende dokumentation for, at uddannelse af forældre, fx i form af forældregrupper eller forældrekurser, er effektiv i forhold til at forebygge stofbrug blandt unge. (*Sundhedsstyrelsen, 2013b*)

HVAD SIGER FORSKNINGEN?

UNGE, DER FÅR PROBLEMER MED RUSMIDLER, HAR OGSÅ PROBLEMER PÅ ANDRE FRONTER

Undersøgelser viser, at en stor del af de unge, der får problemer med rusmidler, også har problemer på andre fronter, bl.a. alvorlige problemer i de nære relationer til familie og netværk. Undersøgelserne viser også, at de unge, der kommer ud af et problematisk forbrug af rusmidler, har større opbakning og støtte hjemmefra, end de, der hænger fast i problemerne. *(Pedersen & Frederiksen, 2012; Pedersen & Kolind, 2010; Vind & Finke, 2006; Pedersen, 2005)*

UNGES RUSMIDDELBRUG SKAL FORSTÅS I EN SOCIAL OG KULTUREL SAMMENHÆNG

Flere forskere peger på, at "rusmiddelbrug først kan forstås, når man inddrager både de sociale sammenhænge, hvori det foregår, og de sociale og kulturelle mekanismer, hvori det henter betydning." *(Pedersen & Kolind, 2010)*

Unge brug af rusmidler, fx hash og andre stoffer, skal derfor forstås både socialt og kulturelt i den sammenhæng, de bruges i, og dermed også i sammenhæng med de unges relationer til familier og netværk.

FORSKELLIGE FAMILIÆRE FAKTORER KAN HHV. ØGE RISIKOEN ELLER REDUCERE SANDSYNLIGHEDEN FOR FREMTIDIGE RUSMIDDELPROBLEMER

Forskning har identificeret en lang række familiære faktorer, der hhv. øger risikoen og udøver beskyttelse for, at en ung udvikler et problematisk brug af rusmidler. Familiære faktorer, der har vist sig at øge risikoen, er bl.a.: alkohol- og stofmisbrug hos et andet familiemedlem, mange eller store konflikter mellem forældrene, en stor forskel mellem familiens opfattelse af den unge og den unges egen opfattelse af sig selv samt uhensigtsmæssige familiestile eller -strategier. Familiære faktorer, der har vist sig at have en beskyttende effekt, er bl.a.: stærk sammenhængskraft i familien, hensigtsmæssige forældrestile, samt dét at forældrene holder sig orienterede i hverdagen uden for den strukturerede skoletid. *(Vind i Pedersen & Kolind, 2010)*

SAMMENHÆNG MELLEM GRAD AF FORÆLDREKONTAKT OG UNGES BRUG/OPHØR AF RUSMIDLER

Resultater fra en dansk kortlægning af unge under 18 år, der misbruger rusmidler, tyder på, at der er en vis sammenhæng mellem en tæt forældrekontakt og unges brug af rusmidler/ophør af brug af rusmidler. Kortlægningen er foretaget af Center for Rusmiddelforskning. Forskerne har bl.a. undersøgt unge, der er eller har været i misbrugsbehandling, og kortlægningen viser bl.a.:

- ▶ At unge med jævnlig kontakt til begge forældre har brugt færre forskellige typer stoffer end andre unge
- ▶ At unge, der på intet tidspunkt i undersøgelsesperioden har haft en tæt kontakt til begge forældre, har et større forbrug af andre illegale stoffer end hash efter udskrivning fra behandlingstilbud.

(Pedersen & Frederiksen, 2012)

DET VIRKER AT INDDRAGE FAMILIE OG NETVÆRK

Sundhedsstyrelsen peger på, at der er stærk evidens for, at det virker at inddrage familie og netværk, når børn og unge får problemer med rusmidler (Sundhedsstyrelsen, 2013b). Dette fremgår også af en dansk forskningsoversigt fra 2006, hvor der samles op på den internationale forskning på området for ambulans behandling af unge under 18 år med rusmiddelproblemer (*Vind og Finke, 2006*).

Vind og Finke konstaterer, at særligt tre tilgange er grundigt efterprøvet: Korterevarende interventioner, kognitiv adfærdsterapi samt familiebaserede interventioner, med sidstnævnte som den mest testede interventionsmetode. Bl.a. fremhæves, at "familiebaseret behandling er bedre end standardbehandling (uden familieinddragelse), hvad angår engagement og fastholdelse i behandling". Og at familiebehandling "producerer de største og mest stabile reduktioner i forbrug af rusmidler og relaterede problemer, fx afhængighed samt skole- og familieproblemer".



FOREBYGGELSESPAKKE STOFFER

I *Forebyggelsespakke Stoffer* fremlægger Sundhedsstyrelsen anbefalinger til indsatser, der inddrager og støtter forældre. Sundhedsstyrelsen anbefaler bl.a.:

► **Forældreuddannelse til teenageforældre**

Kommunen etablerer tilbud om forældreuddannelse målrettet forældre til teenagere med henblik på at styrke relationen mellem den unge og forældrene, støtte forældrene i deres position som rollemodeller, tale med den unge om rusmidler samt håndtere mistanke om brug af rusmidler, herunder kende til tegn på brug af rusmidler.

► **Støtteindsats til familier med unge med stofbrug**

Kommunen etablerer en støtteindsats/rådgivning/uddannelse til familier med unge med et stofbrug. Indsatsen samtænkes med rådgivningsindsatsen til den unge og kan fx omfatte forældre- og familiesamtaler.

Forebyggelsespakke Stoffer, Sundhedsstyrelsen, 2013b

U-turns arbejde med familier og netværk

U-turn har siden opstarten i 2004 været optaget af, hvordan familie og det nære netværk bedst muligt kan inddrages og støttes i samarbejdet med – og omkring – den unge.

U-turns Anonyme Rådgivning får hvert år mange henvendelser fra familier og øvrigt netværk til unge med rusmiddelproblemer. I 2014 var der i alt 356 henvendelser fra forældre og andre pårørende.

Nogle henvender sig, fordi de er bekymrede for deres søns/datters forbrug af rusmidler og ønsker konkret viden om rusmidlernes effekter eller rådgivning om, hvordan de skal tackle situationen. Andre kontakter U-turn, fordi de har et ønske om, at deres søn eller datter skal i behandling.

Derudover bliver forældre og andre pårørende naturligt kontaktet og inddraget af U-turns medarbejdere i forbindelse med de unges rådgivnings- og behandlingsforløb. Når en ung er under 18 år, er det et lovgivningskrav, at forældrene inddrages og giver samtykke, hvis den unge indskrives i individuel eller gruppebehandling. Men også unge over 18 år vil i mange tilfælde have brug for, at forældrene – eller andre nære pårørende – inddrages.

Når forældrene henvender sig i U-turn, er de tit rådvilde og pressede af situationen. De har ofte afprøvet forskelli-

FRA "LOV OM SOCIAL SERVICE"

Afsnit II.

Forebyggelse, rådgivning og videnudvikling Børn, unge og forældre

§ 11. Kommunalbestyrelsen skal tilrettelægge en indsats, der sikrer sammenhæng mellem kommunens generelle og forebyggende arbejde og den målrettede indsats over for børn og unge med behov for særlig støtte.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal som led i det tidlige forebyggende arbejde sørge for, at forældre med børn og unge eller andre, der faktisk sørger for et barn eller en ung, kan få en gratis familieorienteret rådgivning til løsning af vanskeligheder i familien. Kommunalbestyrelsen er forpligtet til ved opsøgende arbejde at tilbyde denne rådgivning til enhver, som på grund af særlige forhold må antages at have behov for det. (...) Såvel forældre som børn og unge, der alene søger rådgivning, skal kunne modtage denne anonymt og som et åbent tilbud.

Foranstaltninger

Iværksættelse af behandling for unge under 18 år er en foranstaltning efter lov om Social Service § 52 og forudsætter samtykke fra forældremyndighedsindehaver(e).



ge veje i forsøget på at hjælpe den unge, og de har handlet på bedst mulige måde. Mange er usikre på deres egen forælderrolle, og oplever det som en personlig fiasko, at den unge har fået et problematisk forbrug af rusmidler. Netop derfor er forældrene ofte meget påvirkede af, hvad omgivelserne mener, og de oplever, at det er et følsomt og tabubelagt emne at inddrage andre i.

Nogle af de unge, særligt de yngste, som U-turn er i kontakt med, giver selv udtryk for, at de ønsker, at deres forældre bliver inddraget, da det er vanskeligt for dem selv at tale med forældrene om rusmiddelforbruget og de udfordringer, der deraf følger. De unge fortæller bl.a., at de ikke oplever, at de kan leve op til forældres forventninger, at de er bange for at gøre forældrene kede af det eller oplever, at de svigter familien. De er bekymrede for forældrenes reaktion og for konsekvenserne af at fortælle hvordan, det i virkeligheden står til – ”hvad sandheden koster”.

For andre unge har rusmiddelforbruget allerede givet anledning til konflikter og udfordret kommunikationen mellem dem og deres forældre. Her vil U-turns medarbejdere, sammen med den unge, undersøge fordelene og ulemper ved at inddrage forældrene og hermed hjælpe den unge til at få øje på, at inddragelsen kan medvirke til at minimere konfliktniveauet og sikre, at den unge ikke står alene med problemet.

Mange unge er også bekymrede for deres forældres trivsel, og ønsker at forældrene får talt med andre voksne/fagpersoner, der kan hjælpe dem til bedre at tackle dét, at deres søn/datter har fået problemer med rusmidler.

Vejen ind for forældrene er forskellig, og forældrenes behov spænder fra telefonisk rådgivning til mere omfattende deltagelse i forbindelse med den unges indskrivning i behandling. U-turn har derfor, gennem årene, udviklet en række tilbud til forældrene. Disse tilbud omfatter

individuelle samtaler, familiesamtaler, forældregrupper, deltagelse i temaaftener, oplæg og dialog på skoler/institutioner mm.

Tilbuddene i paletten kan kombineres efter behov. Fx kan en forælder deltage i en forældregruppe sideløbende med, at sønnen eller datteren er indskrevet i daggruppebehandling, hvor også familiesamtaler indgår. Se paletten over U-turns tilbud til forældre på side 13.

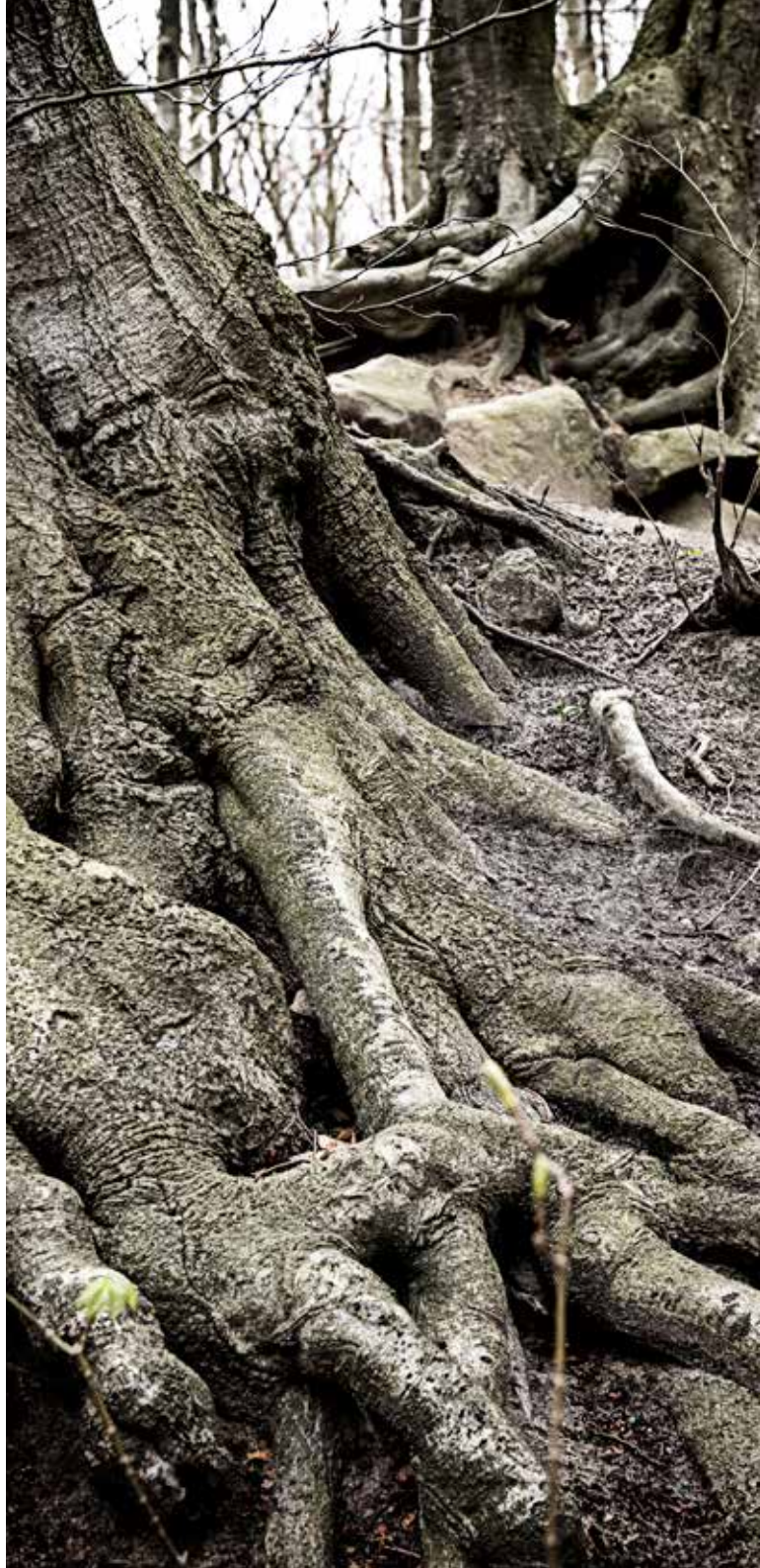
Alle U-turns tilbud til forældre og netværk bygger på en række overordnede principper. Disse principper tager udgangspunkt i U-turns erfaringer og grundlæggende tilgang til arbejdet med de unge.

Et centralt princip for arbejdet med de unge og deres familie/netværk er at **se rusmiddelproblemerne i sammenhæng med de unges øvrige udfordringer**, samt sikre en **helhedsorienteret tilgang** med mindst mulig indgriben i de unges og familiernes liv. Det er således vigtigt, at de unge og deres familier hjælpes så **tidligt som muligt**.

Desuden skal hjælpen tilbydes **så tæt på de unges almindelige hverdag som muligt**, så 'dropout' af fx skole eller ungdomsuddannelse forebygges, eller de unge hurtigst muligt inkluderes i skole/uddannelse igen ved hjælp af korte anonyme rådgivningsforløb og støtte fra det familiære netværk.

Det er desuden vigtigt, at inddragelse af familie og netværk:

- ▶ Bygger på anonymitet, frivillighed og fleksibilitet
- ▶ Tilbyder ikke-stigmatiserende og attraktive rammer
- ▶ Har erfarne medarbejdere med solidt fagligt fundament
- ▶ Inddrager alle relevante aktører omkring de unge



U-TURN

U-turn ligger i et gammelt freetagers byhus i Studiestræde i Indre By i København – få minutter i gå-afstand fra Rådhuspladsen.

U-turn er et tilbud til unge københavnere under 25 år, der har et problemgivende forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer. Det er samtidigt et tilbud til familie og netværk omkring de unge.

U-turns Rådgivning tilbyder anonym telefonisk og personlig rådgivning og korte rådgivningsforløb. Hvis der er brug for yderligere hjælp, kan de unge fortsætte i U-turns behandlings-tilbud eller i andre tilbud.

U-turns behandlingstilbud omfatter:

- ▶ Individuelle forløb – for unge under 25 år
Forældre og andre nære pårørende bliver, så vidt muligt, inddraget.
- ▶ Daggruppeforløb med intern skole – for unge under 18 år
Skoletilbuddet gives i samarbejde med Københavns Kommunes Ungdomsskole og foregår i U-turn.
- ▶ Aftengrupper – for unge mellem 18-25 år, som er i gang med uddannelse eller i arbejde og derfor ikke har mulighed for at mødes i dagtimerne
- ▶ Andre relevante gruppeforløb så som Vestergadegruppen, sportsgruppen og Stop-hash-gruppe.

Som en del af rådgivnings- og behandlingsforløbene kan de unge i U-turn deltage i bl.a. sport, musik, foto og film.

U-turns mål er:

- ▶ At den unge reducerer eller helt ophører sit forbrug af rusmidler
- ▶ At den unge fastholdes, eller forankres, i uddannelse eller arbejde

Desuden arbejder U-turn målrettet for:

- ▶ At styrke den unges trivsel og stabilitet
- ▶ At hjælpe den unge til at få øje på handlemuligheder og eget udviklingspotentiale
- ▶ At styrke den unges generelle livsvilkår – herunder bolig, sociale forhold, fysisk og psykisk helbred
- ▶ At familieforhold opleves mindre konfliktfyldte
- ▶ At alle skal føle sig hjulpet – set, hørt og forstået

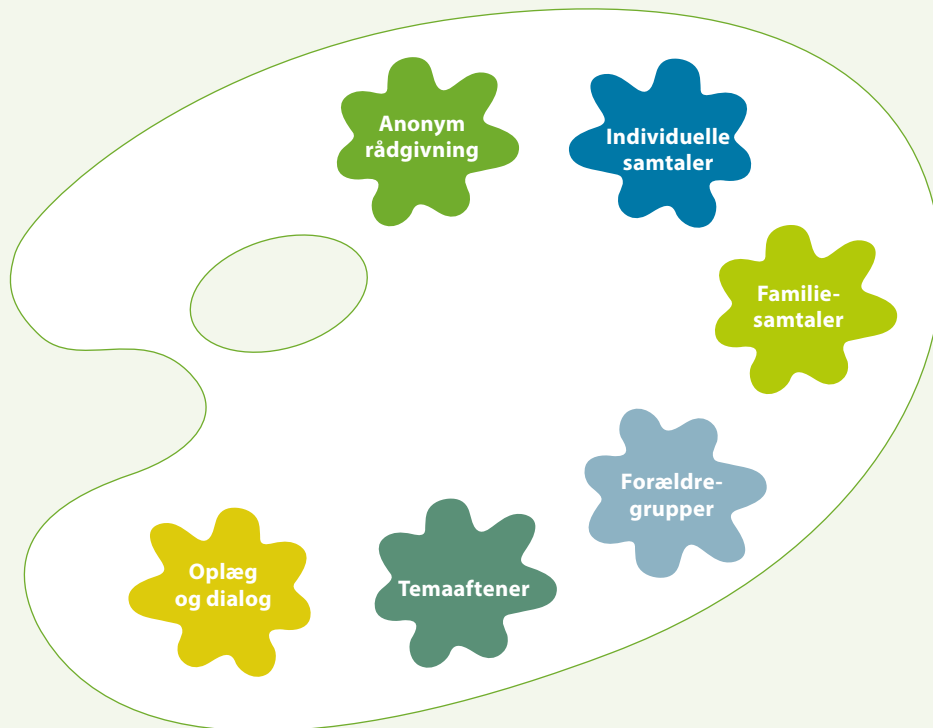
Alle U-turns tilbud er gratis for borgere i Københavns Kommune.


U-turn ligger ved Rådhuspladsen: Studiestræde 47, 1455 København K. Tlf.: 82 56 23 06.


Rådgivningen er åben mandag kl. 10-16 samt tirsdag til torsdag kl. 10-19.


Læs mere på www.urn.kk.dk


U-TURNS TILBUD TIL FAMILIER OG NETVÆRK





 **Anonym rådgivning** pr telefon, mail eller ved personlig henvendelse

 **Individuelle samtaler** med forældre, kærester og andre, der har tæt kontakt med unge med rusmiddelproblemer

 **Familiesamtaler**, hvor den unge og familiemedlemmer sammen deltager i én eller flere samtaler

 **Forældregrupper** for forældre og andre nære pårørende til unge med et problematisk brug af rusmidler

 **Temaaftener** for forældre – om ungdomskultur, unges brug af hash og andre rusmidler, og hvordan disse påvirker de unge og deres relationer og livsvilkår

 **Oplæg og dialog** ved forældremøder eller møder med elever og forældre i de københavnske 7.-9. klasser, hvor der er (begyndende) problemer med rusmidler. Klasser kan evt. få hjælp fra U-turn gennem et længere forløb.

Tilbuddene til familie og netværk kan kombineres efter behov. Fx kan en forælder, der henvender sig i den anonyme rådgivning for at få råd og vejledning senere deltage i en temaaften og herefter i et forældregruppeforløb. En anden forælder, der har en søn, som går i U-turns daggruppe, kan fx deltage i familiesamtaler med sønnen og eventuelt have behov for enkelte individuelle rådgivningssamtaler.



Forældregrupperne i U-turn

» Stemningen er intens, fortættet – nervøsiteten og tårene lurer lige under overfladen. Langsomt blødes stemningen op i form af information om forløbet og valget af et billede ... Da jeg kommer ud på gaden igen, kan jeg mærke lettelsen. Mødet med andre forældre, som kender til og lever med savnet, smerten, angsten og alt dét, der følger med, når ens barn bruger rusmidler. Dette i samspil med vores gruppeleders input. Der er opstået HÅB, og i gruppen har jeg fundet troværdige sparringspartnere.

– En mor efter første aften i en forældregruppe

Siden 2007 har U-turn tilbudt forældre til unge med rusmiddelproblemer at deltage i en forældregruppe, hvor fokus er på at støtte og igangsætte forandringsprocesser til gavn for familien og den unge.

Idéen om at etablere forældregrupper i U-turn, som et særligt tilbud, opstod af flere grunde. Først og fremmest viste en analyse af de første 100 unge, der henvendte sig i U-turn, at 64 % oplevede at have store eller meget store problemer med relationerne i familien, og at 50 % selv vurderede, at de havde brug for hjælp til at få løst disse problemer.

Samtidig var det tydeligt at se, at nogle unge havde svært ved at komme ind til den første samtale alene – eller ved overhovedet at tage den første kontakt til U-turn, uden at

få hjælp fra andre, fx forældre eller en god veninde. Andre unge, der havde taget kontakt til U-turn, ville gerne – efter lidt tid – have støtte til at få forældrene eller andre i deres nære netværk inddraget, fx i et samtaleforløb. De unge ønskede, at forældrene fik viden og forståelse for deres situation, så forældrene kunne være med til at støtte op om, at situationen blev ændret.

U-turn fik desuden mange direkte henvendelser fra forældre, der efterspurgt konkret viden om hash og andre rusmidler samt vejledning i, hvordan de kunne skabe dialog med deres søn eller datter.

Siden den første forældregruppe blev gennemført i begyndelsen af 2007 og frem til slutningen af 2014, er der blevet gennemført 49 forældregrupper. I alt 318 forældre eller andre nære pårørende har gennemført et forløb. Langt de fleste deltagere er forældre eller stedforældre til unge med rusmiddelproblemer, men der har også deltaget voksne med andre familierelationer, fx en faster, en onkel og en mormor. I det følgende vil deltagerne i forældregrupper dog generelt blive omtalt som forældre.

FACTS OM FORÆLDREGRUPPER I U-TURN

Forældregrupper er et gratis tilbud til forældre og andre pårørende til unge op til 25 år med rusmiddelproblemer. De unge skal være bosiddende i Københavns Kommune. De unge kan være tilknyttet et af U-turns øvrige tilbud, men det er ikke nødvendigt. Hidtil har halvdelen af deltagerne i forældregrupperne været pårørende til en ung, der ikke er tilknyttet U-turn.

I hver gruppe deltager typisk 6-10 forældre.

Formålet er, at støtte forældrene og igangsætte forandringsprocesser til gavn for familien og den unge. I grupperne tilbydes forældrene viden og nye perspektiver med den hensigt at støtte dem til at finde vej ud af fastlåste handlemønstre og få øje på nye handlemuligheder, der kan støtte deres søn eller datter og forbedre familiens samlede livssituation.

De overordnede mål med grupperne er at understøtte:

- ▶ at mindst 75 % af de unge ophører eller væsentlig reducerer brugen af problemgivende rusmidler
- ▶ at mere end 75 % af de unge fastholder eller forankres i arbejde eller uddannelse

Hver forældregruppe kører over 5 aftener med ca. 14 dages mellemrum, dvs. over en periode på et par måneder. Tre måneder efter den fjerde gruppeaften inviteres forældrene til en gensynsaften som opfølgning på forløbet.

Hver gruppeaften varer 3½ time, med en pause midtvejs, hvor der bydes på mad. Aftenerne indeholder en kombination af oplæg om relevante temaer, tid til refleksion og dialog samt konkrete øvelser.

Forældregrupperne bliver planlagt og styret af to gennemgående gruppeledere. De to gruppeledere har samtidig andre funktioner i U-turn. Gruppelederne har til opgave at sikre trygge rammer og indhold i gruppeforløbet, med respekt for de særlige behov og ønsker, der opstår i gruppen eller hos den enkelte deltager undervejs.

Deltagelse i forældregrupperne er anonym, jf. SEL § 11. Forældre til unge, der er indskrevet i ét af U-turns andre behandlingstilbud, vil selvsagt ikke kunne være helt anonyme, men oplysninger vil kun blive udvekslet mellem medarbejderne, hvis den unge og forældrene selv har givet tilladelse til det.

HVORFOR GRUPPER?

Etablering af forældregrupper sker ud fra samme grundlæggende forståelse, som resten af U-turns rådgivnings- og behandlingsarbejde bygger på:

- ▶ at unges brug af rusmidler skal forstås i et helhedsperspektiv
- ▶ at forældre vil deres børn det bedste og har en særlig betydningsfuld rolle i de unges liv, uanset de konflikter, der aktuelt måtte være
- ▶ at forældrene besidder særlig ekspertviden om deres søn/datter og dét liv, de har sammen

- ▶ at forældre bliver bedre til at støtte deres søn/datter, når de selv får det bedre
- ▶ at forældre bliver bedre til at støtte deres søn/datter, når de får en større forståelse for, hvad der ligger bag den unges brug af rusmidler – og dermed ikke *kun* ser rusmiddelproblemerne
- ▶ at familierne selv ligger inde med mange af løsningerne

At bringe forældre sammen i grupper giver mulighed for, at de gensidigt kan inspirere og hjælpe hinanden.

I grupperne bliver forældrene mødt af andre, der har følelsesmæssig forståelse for deres situation, og de bliver inkluderet i et fællesskab, som kan modarbejde følelsen af individuel fiasko.

Forældregruppen skal opleves som et trygt rum, hvor forældrenes følelser og oplevelser er i centrum. På gruppeaftenerne har de mulighed for at udveksle erfaringer med andre forældre, som er i lignende situationer og derfor har forståelse for det, de gennemgår.

HVEM DELTAGER I FORÆLDREGRUPPERNE?

Forældrene, der deltager i en forældregruppe, er forskellige. De kommer fra vidt forskellige sociale baggrunde og lever meget forskellige liv. Fælles for dem alle er en stor bekymring for deres søns/datters rusmiddelbrug.

Alle forældre, der henvender sig i Rådgivningen, enten personligt eller via telefonen, eller som deltager i en af U-turns temaaftener for forældre, bliver orienteret om tilbuddet. Forældrene får at vide, at forældregrupperne er et forum med faglige input, inspiration og ikke mindst mulighed for at dele erfaringer og være sammen med andre forældre. Målet er at skabe positive forandringer. Eventuelt fortæller rådgiveren om, hvad andre forældre har sagt om at deltage i et gruppeforløb. Hvis forældrene er interesseret, orienteres de om, hvornår næste gruppe starter. Alle forældre til unge i U-turns daggrupper orienteres også om tilbuddet og inviteres til at deltage.

To uger før opstart, kontaktes de interesserede forældre for at afklare, om de fortsat ønsker at deltage. Her får forældrene mere detaljeret information om tilbuddets indhold og form. Invitation samt program for forløbet sendes med post eller e-mail.

DE OVERORDNEDE RAMMER

Forældregrupperne bygger, ligesom det øvrige arbejde i U-turn, på en grundlæggende systemisk forståelse og på socialkonstruktivistiske idéer. (For uddybning af U-turns arbejdsgrundlag, se inspirations- og metodehæftet: *Åben Anonym Rådgivning til Unge med Rusmiddelproblemer*, 2015)

Forældregruppe i U-turn

Mange forældre har fortalt os, at det at mødes og tale med andre forældre, er rart når man har en ung i familien, med et problematisk forbrug af rusmidler. Vores erfaringer viser os, at det kan være med til at skabe bedre vilkår for familien og, at det kan betyde positiv udvikling for de unge.

Kære forældre.

Vi vil gerne have lov til at invitere jer til forældregruppe, hvor I sammen med andre forældre vil få en god blanding af oplæg og mulighed for dialog med os og andre forældre.

Der vil som udgangspunkt blive talt om at være forældre, og hvordan familier hver især har deres løsninger og handlemuligheder.

PROGRAM

15.01.2014	Rusmidlernes udfordringer
29.01.2014	Kommunikation og dialog
12.02.2014	Ungdomslivets udfordringer
26.02.2014	Strategier for fremtiden
21.05.2014	Gensynsmøde – (kl. 17.00-19.00)

Sted

U-turn - Studiestræde 47

Tid

Onsdage kl. 17.00-20.30. Første gang d. 15.01.2014

Ved spørgsmål, er du/I velkommen til at ringe til os (Lotte) 27240898 og (Dirch) 27240887. Eller sende en mail til LJ19@sof.kk.dk eller EV12@sof.kk.dk

Skulle du/I være forhindret i at deltage, vil vi rigtig gerne have besked. Vi glæder os, til at byde jer velkommen i U-turn

Venlig hilsen Dirch og Lotte

U-turn
Studiestræde 47
1455 København K
Telefon: 82562300/01
Fax: 82562309
www.uturn.dk
www.ungrus.dk

Grundkonceptet for forældregrupperne ligger relativt fast: Et forløb kører over fire aftener á 3½ times varighed med ca. 14 dages mellemrum, og med et opfølgingsmøde á 2 timers varighed tre måneder senere. Det er tilstrækkelig lang tid til, at deltagerne kan nå at komme rundt om det væsentligste og få sat gang i vigtige forandringsprocesser. Samtidig giver det en tidshorizont, som er overskuelig for de fleste.

GRUPPELEDERNES ROLLE OG KOMPETENCER

Forældregrupperne køres af faste makkerpar, de to gruppeledere, og gerne af både en mandlig og en kvindelig rådgiver. Gruppeledernes opgave er at sætte rammen og styre det overordnede indhold i gruppeforløbet. De nærmere detaljer og den dialog, der kommer frem, er deltagerne selv med til at præge. Gruppeledernes rolle bliver i høj grad at facilitere de gruppedynamikker, der opstår i gruppen.

Gruppelederne har en udvidet viden om ungdomskultur, brug af rusmidler, pædagogik og behandling. Gruppelederne bruger ikke bare denne viden til at anvise løsninger og handlemuligheder, men også til at forholde sig nysgerrigt til forældrenes forståelse af deres egen situation og forsøge at introducere nye perspektiver på de oplevede problematikker.

Det er vigtigt, at gruppelederne kender hinanden godt og dermed bedre kan føle sig frie til at justere i indhold og rammer undervejs, når der er behov for det. I forældregrupperne er der ofte store følelser på spil. Forældrene kan være vrede, kede af det og frustrerede i takt med at historier om deres liv bliver delt. Gruppelederne har en vigtig rolle i at skabe et trygt rum for de svære følelser. Dette stiller krav til gruppelederne om selv at kunne 'rumme' og tage hånd om mennesker, som er i krise og

"KAN I HJERNEVASKE MIN MOR?"

Af Dirch Bacher, gruppeleder

For nylig, kort før Lotte og jeg skulle opstarte en ny forældregruppe, blev vi kontaktet af en ung pige på 15 år, som havde hørt, at hendes mor skulle være med i gruppen. Hun ville have et lille møde med os for at tale om sin mors deltagelse.

Vi indvilligede i at mødes og var meget nysgerrige efter at høre, hvad det præcis var, hun ønskede at tale med os om.

Pigen fortalte, at hun havde talt med en anden pige (hvis forældre tidligere havde været med i en af vores forældregrupper), som havde sagt, at det var som om, vi havde hjernevasket hendes forældre. Det korte af det lange var, at hun ønskede, at vi gjorde det samme med hendes mor.

Jeg svarede hende, at vi ikke rigtigt er i stand til at hjernevaske forældre, men spurgte hende også, hvad hun ville ønske, der kom ud af det, hvis vi reelt kunne hjernevaske hendes mor. Pigens svar var enkelt og gribende. Hun svarede, at hun ønskede, at vi kunne få hendes mor til, engang imellem, at spørge hende, hvordan hun havde det. Når hun så svarede, skulle moren blot lytte uden at afbryde og overtage samtalen.

Da jeg havde hørt dette, lovede jeg alligevel at prøve at 'hjernevaske' hendes mor.

etablere en dialog, hvor forældrene kan genkende sig selv i hinandens historier, føle fællesskab og udveksle erfaringer og inspiration.

Det er desuden vigtigt, at gruppelederne kan håndtere gruppeprocesser. At de er i stand til at fastholde den gensidige respekt mellem forældrene og kan håndtere forældrenes forskellige vilkår, ønsker og behov.

TAVSHEDSPLIGT OG FORTROLIGHED

Allerede på det første møde vil gruppelederne lægge grundstenene for en tryk ramme for gruppen, ved at understrege deres egen tavshedspligt. Dét, der bliver talt om i gruppen, vil ikke gå videre til de unge eller de rådgivere, der evt. arbejder med de unge i et af U-turns øvrige tilbud.

Gruppelederne gør også klart, at forældregruppen ikke handler om den enkelte ung, men om unge generelt, og at deltagerne selv bestemmer, hvor meget de ønsker at dele med hinanden om deres personlige forhold. Deltagerne opfordres til at respektere og behandle dét, de hver især bidrager med, fortroligt. Gruppen skal ses som forældrenes rum – et sted, hvor de trygt kan dele dét, de har på hjerte, men også et sted, hvor gruppelederne vil sætte særlig fokus på dét, der rent faktisk fungerer – på trods af problemer og bekymringer. Her kan reflekteres frit, og der kan fødes og skabes nye idéer. Målet er ikke at opnå konsensus, men at nuancere og acceptere hinandens individuelle forskelligheder og dermed også få øje på flere handlemuligheder. Forældregruppen skal være et fordomsfrit rum for den enkelte.

BETYDNINGEN AF GRUPPENS FÆLLESSKAB

Forældrene befinder sig midt i en kultur, som forherliger og forstørrer historier om succesfulde unge, og som indirekte er med til at individualisere de problemer, som nogle forældre oplever med deres børn.

Forældre til unge med et problematisk forbrug af hash, alkohol og andre rusmidler er præget af den individuelle forståelse af problemer og leder efter, hvad de selv kunne have gjort anderledes. De bekymrer sig om, hvad andre tænker om problemet – og om deres manglende forældre-

OM AT SKABE TRYGHED I GRUPPEN

Af Dirch Bacher, gruppeleder

Når forældre starter i en forældregruppe, er de ofte tynget af en meget stor sorg over deres situation – og der bliver grædt mange tårer.

For at skabe tryghed i gruppen fortæller jeg derfor på den første aften en historie om en mor, fordi det er min erfaring, at historien kan hjælpe andre forældre med at overkomme deres bekymring for, om de kommer til at bryde sammen, når de selv skal fortælle om deres erfaringer:

Den første aften i en anden forældregruppe brød en mor grædende sammen, da hun skulle fortælle om sin søns situation og sine bekymringer for ham. Gruppen reagerede roligt og med stor omsorg, og kunne bevidne, at de delte hendes bekymring og sorg, da de alle var i lignende situationer.

Den næste aften startede en anden mor med at fortælle, at hun havde haft meget svært ved at komme, da hun var så ked af det og vidste, at hun ville begynde at græde, hvis hun skulle sige noget.

Moren henvendte sig herefter direkte til den mor, som havde været ked af det den første aften, og sagde, at det var hendes skyld, at hun alligevel havde været i stand til at komme. Hun var kommet i tanke om, at gruppen havde kunnet rumme den anden mors sorg, og pludselig havde det ikke længere været skræmmende for hende at skulle komme.

Jeg plejer at fortælle, at det er vores erfaring, at jo rarere og mere trygt, vi sammen kan gøre gruppen, jo mere vil forældrene have glæde af gruppen – og jo mere vil de få med fra forløbet.



evner. De oplever, at brug af rusmidler er et tabubelagt emne, og de føler sig ofte flove og ensomme i deres situation. Det kan være svært at tale om en problematik, som andre (for eksempel på arbejdspladsen) kan have svært ved at leve sig ind i. Alle har en holdning, men ikke altid forståelsen!

Helt grundlæggende kan det *at føle sig ulykkelig* være ekstra hårdt, når man samtidigt ikke føler, at man lever op til den kulturelle forventning om, at vi 'bør' være lykkelige. Mange forældre fortæller, at de har slettet facebook-profiler, da det smerter for meget at blive konfronteret med andres lykkelige og succesfulde børn.

Derfor kræver det stort mod at tage imod et gruppetilbud for forældrene. Men dét at mødes med andre, der har oplevet noget lignende, gør, at forældrene får mulighed for at bryde ud af ensomheden og dele deres tanker. Måske for første gang uden for hjemmets fire vægge?

Åbenheden og de genkendelige historier fremmer fællesskabsfølelsen og giver forståelse for hinandens liv og situation. Når det bliver synligt, at problemet ikke bare kan tilskrives en personlig fiasko, men er en fælles udfordring for mange teenageforældre, og at problemet ikke har én årsag, men skyldes sammenfald af mange forskellige, er det lettere at tro på, at man selv kan være en del af løsningen og finde overskud til at begynde at lede efter nye muligheder.

HVIS DÉT, DU GØR, IKKE VIRKER, SÅ GØR NOGET ANDET!

Forældrene søger ofte simple årsagsforklaringer og konkrete handlingsanvisninger. Det kan være nemt at forfalde til at forsøge at levere en enkelt forklaring og løsning, men ofte vil disse anvisninger ikke være specielt

SPØRGSMÅL, SOM KAN HJÆLPE FORÆLDRE MED AT SE PÅ EFFEKTEN AF DERES HANDLINGER

- ▶ Hvad har du forsøgt at gøre?
- ▶ Hvad håbede du på at opnå med det? (hensigt)
- ▶ Hvad sker der, når du gør det?
- ▶ Hvordan hænger det sammen med din hensigt om at ...?
- ▶ Hvad kunne du ellers forestille dig, at du kunne gøre?
- ▶ Er der andre som har erfaringer eller ideer om, hvad man kunne gøre?

hjælpsomme. Dét, der virker i én familie, virker ikke nødvendigvis i en anden familie.

Gruppeledernes position og tilgang er derfor snarere at undersøge og spørge. Når en forælder fortæller om en særlig situation, vil gruppelederne således spørge uddybende til erfaringerne og inddrage de øvrige deltagere ved at spørge, om andre i gruppen har lignende erfaringer eller idéer til, hvad der kan gøres for at afhjælpe situationen. Deltagerne skal hjælpes til selv – og eventuelt i dialog med andre – at undersøge sammenhænge, eller mangel på sammenhænge, mellem effekten af forsøgte handlinger og de ønsker og hensigter, som lå bag. Når forældrene selv får øje på, at resultatet af dét, de forsøgte med en given handling, ikke hænger sammen dét, de håbede på, kan der åbnes for en nysgerrig søgen efter nye handlemuligheder.

I et løsningsfokuseret perspektiv handler det grundlæggende om, at når det forsøgte ikke har virket, er det en god idé at prøve at gøre noget andet. I gruppen bliver både forældre og gruppeledere vigtige deltagere i denne kreative proces.

OM AT UNDERSØGE OM DET VIRKER

Af Dirch Bacher, gruppeleder



I en af forældregrupperne i en debat om den frustration, man kan føle som forældre, når man står midt i voldsomme konflikter med sine børn, kom en mor med en følelsesladet udmelding om, at man nogle gange bare burde "klaske dem op ad væggen", og signalerede med den ene hånd et greb i kraven. Flere af de andre forældre, tilkendegav deres enighed i dette. Dét kunne de sagtens genkende.

Samtalen bevægede sig nu ind på et spor, hvor jeg blev i tvivl, om jeg burde fremhæve den lovgivningsmæssige problematik i at gribe til fysisk magt. Jeg valgte i stedet at spørge moderen, om hun nogensinde havde prøvet at blive så frustreret, at det var endt med fysisk konfrontation mellem hende og datteren. Hun bekræftede, at det faktisk var sket på et tidspunkt og fortalte om episoden.

Jeg spurgte hende herefter om, hvad hun havde håbet på at opnå, og hvad der reelt var kommet ud af konfrontationen. Moderen fortalte, at konfrontationen havde forværret situationen voldsomt og længe efter havde stor indflydelse på deres indbyrdes relation, hvilket hun stadigvæk var ked af.

Gruppens samtale drejede sig efterfølgende ind på, hvad man ellers kan gøre i disse tilspidsede situationer, når det jo ikke virker at bruge magt.



Inspiration fra U-turns forældregrupper

Alle forældregrupeforløb er tilrettelagt ud fra samme grundmodel, der typisk indeholder et oplæg indenfor aftenens tema samt plads til dialog og refleksion. Vægten i oplæggene kommer til at følge dét, der er vigtigst for forældrene at tale om. Der bliver givet plads til ønsker fra gruppen om at tage forskellige emner og dilemmaer op om fx lommepenge, pligter, aftaler m.m. Og aktuelle eksempler på fx konflikter i en familie vil, efter aftale med gruppen, blive prioriteret. Aftenerne kan derfor variere en hel del i form og indhold. Overordnet vil hver gruppegang dog være centreret om hvert sit tema.

I følgende gennemgang af de enkelte gruppegange, er det vigtigt at være opmærksom på, at indhold og de forskellige øvelser blot nævnes som inspiration og ikke er tænkt som en fastlagt manual. Indholdet vil være tilpasset den enkelte gruppe og de særlige behov og ønsker, deltagerne har. Gruppelederne vil undervejs være opmærksomme på, hvornår rammerne eller indholdet skal justeres, fx hvis noget bliver for sårbart for en af forældrene, eller hvis en anden er fyldt op af en aktuel konflikt, som det er nødvendigt at give plads til.

FØRSTE AFTEN: RUSMIDLERNES UDFORDRINGER

Med udgangspunkt i systemteoretiske perspektiver er det, at opleve sig set, hørt og forstået en nødvendig forudsætning for menneskelig udvikling. Først når man oplever anerkendelse for måden, man forstår sin situation og de positive intentioner, der ligger bag forsøgte handlinger, skabes et positivt rum for refleksion og mulighed for forandring.

Den første gang er altid noget ganske særligt. Det er altid med lidt ”sommerfugle i maven”, at gruppelederne tager imod forældrene i Rådgivningen. Alle forældrene mødes som gæster med et håndtryk, et smil og et varmt velkommen til U-turn. Hovedparten af forældrene har ikke været i U-turn før og kigger sig nysgerrigt omkring og på hinanden. Mens forældrene løbende ankommer, tales og stilles der ofte spørgsmål om, hvilke andre tilbud der er i U-turn.

På den første aften skal deltagerne lære hinanden at kende, og rammerne skal sættes. Gruppelederne sørger for, at de fysiske rammer er hyggelige, fx med te, kaffe og tændte stearinlys. Forældrene skal gerne føle sig så trygge, at de får mod på og lyst til at dele oplevelser om den vanskelige situation, de står midt i.

TEMAER FOR DE FIRE AFTENER OG GENSYNSMØDET

Første aften: Rusmidlernes udfordringer

Forældrene fortæller om deres situation og om de udfordringer, de står med samt om deres forhåbninger til forløbet.

Gruppeteaterne introducerer, gennem oplæg og dialog, et nuanceret billede af rusmidlernes effekt på unge og sammenhængen mellem de relationer, som de unge indgår i, deres trivsel – og brugen af rusmidler.

Målet er, at forældrene får en nuanceret viden om rusmidler, som kan introducere nye måder at forstå unges forbrug og de bagvedliggende grunde til, at eksperimenterende forbrug kan udvikle sig problematisk.

Anden aften: Kommunikation og dialog

Temaet for anden aften tager udgangspunkt i et oplæg om de udfordringer, man kan opleve som forældre i forhold til at være dialog med unge, og om hvad man kan gøre for at skabe mulighed for det.

Målet er, at forældrene kan finde frem til konstruktive måder at komme i dialog med deres børn på.

Tredje aften: Ungdomslivets udfordringer

Aftenens tema tager udgangspunkt i et oplæg om ungdomslivets udfordringer, og hvordan man som forældre bedst støtter den unge gennem denne periode. Nogle gange vil oplægget komme fra en ung, der fortæller om sine personlige erfaringer. Oplægget bruges efterfølgende til en fælles drøftelse af egne

erfaringer med det at være ung, og erfaringer, som de selv har haft med betydningsfulde voksne.

Målet er, at skabe en større forståelse for ungdomslivets forskellige udfordringer og at få reflekteret over, hvordan man som forælder bedst muligt kan støtte sin søn eller datter i denne periode af livet.

Fjerde aften: Strategier for fremtiden

Denne aften sætter fokus på de forandringer, som forløbet har medført, og hvad forældrene særligt tager med sig. Hvilket fokus og hvilken viden forældrene ønsker at fastholde, og hvilke strategier de kan benytte sig af til håndteringen af kommende udfordringer.

Målet er at fastholde opmærksomheden på de erfaringer og refleksioner, som er kommet frem i løbet af gruppeforløbet, og hjælpe med at fastholde disse frem mod gensynsmødet.

Gensynsmøde

Tre måneder senere inviteres forældrene til et gensynsmøde, hvor der tales om forældrenes erfaringer, siden deres deltagelse i forældregruppen.

Målet er at hjælpe forældrene med at samle op på gjorte erfaringer fra den mellemliggende periode, og at komme tilbage på sporet, hvis de tilegnede strategier ikke har fungeret eller er blevet glemt.

Der etableres et fællesskab gennem bevidnende processer, hvor forældrene fortæller deres historier og får mulighed for at blive mødt med den følelsesmæssige forståelse, som forældrene kan tilbyde hinanden.

Aftenens tema om rusmidler har særlig fokus på hash. Dette skyldes, at hashen er det stof, som de fleste unge får problemer med. Forældrene forventer at få konkret viden,

og de er som udgangspunkt meget optagede af rusmidlernes effekt på de unge.

Målet er at imødekomme dette ønske, men samtidig nuancere forældrenes viden og forsøge at løse op for den forståelige paniksituation, som forældrene ofte befinder sig i, og som påvirker deres handlinger og relationer til de unge.

Etablering af rammerne

Gruppenlederne fortæller som udgangspunkt lidt om sig selv, hvad baggrunden for forældreaftenerne er, samt om rammer og indhold i det videre forløb.

Første aften er det gruppeledernes opgave at skabe en tryk ramme og etablere fundamentet for en respektfuld dialog mellem forældrene på trods af, de alle lever forskellige liv, har forskellige erfaringer og forskellige måder at forstå debatterede problemstillinger på.

Med afsæt i en systemteoretisk forståelse understreger gruppelederne, at der ikke kun findes en sandhed, men mange sandheder, og at alle handler ud fra, hvad der giver mening for dem, ud fra deres unikke forståelse af deres livssituation.

Gruppenlederne fremhæver også, at de naturligvis er underlagt den tavshedspligt, man har som professionel, i et anonymt forløb, og opfordrer ved samme lejlighed forældrene til at tilbyde hinanden den samme tavshedspligt, så alle kan tale frit med vished om, at det fortalte forbliver i rummet. Det kan her være en god idé at være opmærksom på, om der er nogle af forældrene, som kender hinanden i forvejen og afklare, om det kan blive problematisk for det videre forløb.

Det pointeres også, at det er dialogen, der er hovedmålet med aftenerne. At der altid, i løbende forhandling med dem, vil blive skabt plads til at tale om det, som presser sig på hos forældrene ud fra devisen *”at det, der larmer i kulissen skal have lov til at komme frem på scenen”*.



EN FORÆLDREGRUPPE STARTER

Observeret af Susanne Pihl Hansen

RUMMET EMMER AF DYB KONCENTRATION ... og måske også lidt af nervøsitet? Fire mødre, en far og en enkelt stedmor sidder rundt om et stort træbord og skriver på en opgave, som de to gruppeledere, Finn og Lotte, netop har givet dem: *Hvad håber du, forløbet vil medføre af forandringer for dig selv? Hvad håber du, det vil medføre af forandringer i relationen mellem dig og din søn / datter?*

Stedet er mødelokalet øverst i U-tur-ns hus i Studiestræde i Indre København. Men det minder nu ikke meget om et kommunalt mødelokale. Lokalet er lille og hyggeligt med fritlagte bjælker, og selv om der ikke er højt til loftet, føles det sådan. Lokalet vender ud mod gaden – et svagt gadelys siver ind gennem de småsprossede vinduer. På bordet står te, kaffe, vand, frugt, nødder og tændte stearinlys. Det er oktober måned, det er køligt og mørkt udenfor – og det er første aften for en ny forældregruppe i U-

turn. Deltagerne er forældre til unge, der har fået et problematisk forbrug af rusmidler. Deres sønner/døtre er i alderen 14-20 år.

Aftenen blev indledt med en kort præsentation af forløbet, og Finn og Lotte satte herefter deltagerne i gang med opgaven: At beskrive deres forventninger til forløbet. Man fornemmer på stemningen i lokalet, at opgaven ikke er så ligetil. Og da deltagerne kort læser deres svar op for hinanden, forstår man hvorfor: Forventningerne svinger mellem et lysegrønt spinkelt håb for fremtiden, hvor alt bliver godt, til den sorteste pessimisme, hvor ingenting lykkedes, tit i et og samme svar. Man fornemmer også tydeligt, at det her handler om noget, der går tæt på, meget tæt på. Det handler om dét, deltagerne har allerkest, nemlig deres børn.

Den første opgave bliver afløst af en ny: I det tilstødende lokale er en mas-

se store billeder spredt ud på et bord. Deltagerne får til opgave at vælge ét billede, som udtrykker de udfordringer, som de står med lige nu som forældre. Det tager lidt tid. Nogle finder straks et billede, andre er mere famlende, men til sidst har alle fundet et billede. Derefter begynder den egentlige præsentationsrunde, hvor Finn og Lotte beder hver deltager – med udgangspunkt i det valgte billede – at fortælle om hvordan de har det, især med at deres datter eller søn har fået problemer med rusmidler.

En mor melder sig hurtigt som den første i runden. Hun er nervøs, men fortæller hudløst ærligt om sine bekymringer og især om sin skyldfølelse over for sin 16-årige datter, der er havnet i et alvorligt misbrug af rusmidler: *Hvordan vil hun klare sig i livet? Hvorfor sker det her? Hvad har jeg dog gjort forkert? Kunne jeg have gjort noget anderledes?* Moren fortæller også om sin frustration og vrede

– og om at hun har lyst til at tage sin datter og bare ruske hende til hun holder op med at fylde sig med rusmidler. Finn og Lotte lytter opmærksomt, stiller spørgsmål – og kommer indimellem med faglige input, som kan forklare, hvorfor datteren reagerer, som hun gør. Eller som kan understøtte moren i, at hun ikke er den eneste, der har det sådan.

De andre forældre lytter stille og opmærksomt. Flere af dem nikker genkendende til de ting, moren nævner, og da det bliver de næstes tur, vælter historierne frem: Om at føle at man kendte sin søn – men opdage at han ”tog røven på én” ... Om at være i stand til at motivere og være forstående den ene dag – for så den næste dag at ”råbe og skringe i frustration” over den hashklump, man fandt på datterens værelse ... Om at føle sig kørt lige til grænsen – og nogen gange over grænsen ... Om overhovedet at erkende, at ens søn er kommet ud i et misbrug ... Om at mærke at datteren er bange for at skuffe én – samtidig med at man aldrig nogensinde er blevet kaldt noget så grimt

af selvsamme datter ... Om ikke at kunne kende sin søn/datter ...

Men først og fremmest handler historierne om håb: Håb om at man en dag får en glad datter igen ... Håb om at sønnen får hjælp til at komme ud af misbrug og genfinde gode relationer til familie og venner ... Håb om at få hjælp, viden og redskaber til at kunne støtte sit barn bedre ... Håb om at få sit eget liv som mor/far og familie tilbage ...

Runden tager tid. Faktisk kommer den til at tage resten af aftenen, kun afbrudt af en halv times tid til aftensmad i spisestuen i stueetagen. Man mærker, at deltagerne bliver berørte af hinandens historier. Der er let til tårer i øjenkrogene men også indimellem et smil på læben, når noget trods alt også kan ses i et lidt mere humoristisk lys.

Det var oprindeligt meningen, at Finn og Lotte også skulle have nået at holde et oplæg om hash og hashens virkning på de unge, men det bliver der ikke tid til. Dét er der dog ingen,

der brokker sig over. Runden gav så meget andet, og Finn og Lotte gav med deres spørgsmål og indspark undervejs også ny viden til deltagerne, så en del af indholdet i oplægget kom frem alligevel. En af deltagerne summer aftenens læring op med disse ord:

”I har været gode eksponenter for de unge. De virker knap så vrede eller irriterende, når man ser det gennem jer.”

Aftenen bliver rundet af ved at Finn og Lotte takker deltagerne for deres bidrag – og for at turde dele deres historier og erfaringer med hinanden. Forældrene får en sidste opgave med hjem: De skal være opmærksomme på selv små positive forandringer mellem dem og deres søn/datter. Næste møde i forældregruppen er om 14 dage. Deltagerne siger farvel, flere krammer hinanden, inden de går ud ad døren. Alle virker, som om de har fået noget at tage med hjem.

Første aften bygges op omkring følgende:

Icebreaker: Forældrene præsenterer sig selv ved at fortælle en lille historie om deres navn og grunden til, at de kom til at hedde det. Det er bevidst, at forældrene ikke behøver fortælle om, hvor de bor, hvad de laver mv. Målet er blot at lette stemningen og sikre, at alle fra starten får sagt noget i gruppen.

Historiedeling: For at få en fælles forståelse for hinandens aktuelle situation og håb om forandringer, bliver en

række billeder bredt ud på bordet, og forældrene bliver bedt om at vælge ét, der kan udtrykke noget om den situation, de befinder sig i lige nu, og som har gjort, at de er i gruppen.

Forældrene taler sammen, to og to, om det valgte billede, og hvad det siger dem om deres aktuelle situation, og slutter af med at udfylde en lille seddel om, hvad de håber, forløbet vil få af betydning for dem og ikke mindst for relationen til deres søn eller datter.

HÅB OG ØNSKER TIL FORLØBET

U-tURN

Navn: *Sanne*

Hvad håber du, forløbet vil medføre af forandringer for dig selv?

- Få vendt bekymringer til positive ideer
- Redskaber til at forandre og tackle kløvflikter
- Større indsigt og forståelse
- Viden om rusmidler

Hvad håber du, det vil medføre af forandringer i relationen mellem dig og din søn/datter?

- Bedre kommunikation
- At vi begge kan få det bedre og finde hinanden igen
- Færre tvivl og løgne og mere tillid



Efterfølgende interviewer gruppelederne forældrene om deres konkrete situation og deres forhåbninger, så deres historier bliver delt, og gruppens fællesskab kan begynde at tage form.

Fællesspisning: Ved hver aften holdes en halv times pause, hvor der serveres lidt mad, som giver forældrene mulighed for en mere uformel ramme at tale i og styrke gruppens sociale liv og dynamik.

Aftenens oplæg: Oplægget om rusmidler tager særligt udgangspunkt i unges brug af hash. Hvordan hashrygningen hænger sammen med og påvirker de unges sociale relationer og trivsel.

Oplægget tilbyder forklaringer på nogle af de adfærdændringer, som forældrene kan opleve hos de unge samt perspektiver på, hvordan hashrygning kan give mening for unge, der har det vanskeligt i deres teenageår.

Oplægget er tilrettelagt som et input til dialog med forældrene, hvor de får mulighed for at stille spørgsmål og gå i dialog med gruppelederne og hinanden om emnet.

Forældrene får som afslutning udleveret materialet fra oplægget og får samtidigt en lille historie med hjem, hvor hashrygningen er beskrevet i eksternaliseret form som en trolde, der kommer og generer alle i familien og bl.a. forsøger at ødelægge familiens indbyrdes relationer. Historiens pointe er, at hashrygningen ikke bare er den unges problem, men er et fælles problem, der kræver at familien samarbejder for at komme det til livs.

Hjemmeopgave: Hver aften sluttet med, at forældrene får en lille opgave frem til næste møde. Forældrene bliver bedt om at have fokus på og lede efter en lille positiv oplevelse fra hverdagen med deres søn/datter. Det bliver gjort tydeligt, at det blot kan være en umiddelbart ubetydelig

detalje fra samværet, hvor problemerne måske ikke fyldte så meget. Et lille uventet smil, en lille hyggelig stund sammen eller andet, som vi kan være nysgerrige på og spørge ind til ved næste møde.

Opgaven tager udgangspunkt i en narrativ teoretisk forståelse af, at mennesker løbende skaber og fastholder mening gennem de historier, de fortæller om deres liv, og at disse historier hele tiden formes og forandres i samspil med andre.

Målet med opgaven er at finde små sprækker i de dominerende problemhistorier og skabe fokus på andre, lige så gyldige historier, som kan fortælles om deres relationer til de unge mv. Historier som, igennem gruppeledernes interview, med tiden kan gøres mere betydningsfulde og skabe grundlag for nye perspektiver og handlemuligheder.

Afslutning: Aftenen sluttet af med, at gruppen bliver bedt om at give en kort tilbagemelding ud fra spørgsmålene:

Hvordan har det været at være her i dag?

Hvad blev du særligt inspireret af?

Hvad tager med hjem fra denne aften?

Forældrenes umiddelbare respons giver gruppelederne mulighed for at rette deres planlægning til, så indholdet i gruppeforløbet matcher de forældre, der er med i netop denne forældregruppe, og hjælper forældrene med at fastholde fokus på nye perspektiver mv.



ANDEN AFTEN: KOMMUNIKATION OG DIALOG

Interview: Anden aften begynder med, at forældrene interviewes skiftevis om, hvordan det er gået siden sidst. Efterfølgende tales der om, hvordan det er gået med opgaven med at få øje på en lille positiv oplevelse fra hverdagen med deres unge.

Ofte vil der her først skulle tages hånd om nogle af de problematikker, som naturligvis fylder meget i forældrenes liv. Efterfølgende drejes samtalen i retning af hjemmeopgaven.

I tilfælde af at det kan være svært at se lyspunkter fra en konfliktfyldt hverdag, nuancerer gruppelederne spørgsmålene. Eksempelvis om der har været korte perioder, hvor konflikterne ikke fyldt helt så meget, og hvad der kunne tænkes at være årsager til dette.

Sprækker i problemhistorierne gøres betydningsfulde via nysgerrige spørgsmål til undtagelsernes mønstre og historie. Fokus rettes mod de ressourcer og kompetencer, undtagelserne synliggør og på muligheder for at gentage de små 'succeser'. Gruppen inviteres løbende ind for at bevidne interviewene og komme med deres respons på det fortalte.

Aftenens oplæg: Temaet på den anden gruppeaften sætter fokus på kommunikation og dialog. Der trækkes her både på faglig viden og på erfaringer fra samtaler med unge og deres forældre. Der fokuseres især på, hvordan man kan tale sammen på en måde, der giver de unge lyst til at fortælle og lytte, samt på hvad der særligt kan udfordre dialogen.

For at gøre ungeperspektivet mere nærværende afspilles et lille lydclip med en ung, Jonathan, der fortæller sin

OM EN FAR, DER LÆRTE AT TRÆKKE VEJRET

Fortalt af Jonathan 16 år, tidligere ung i U-turn

De første par år, jeg røg hash, vidste mine forældre ikke noget om det. Jeg gjorde meget for at skjule det, bl.a. ved hjælp af øjendråber, hættetrøjer og andre forskellige ting. Det var vigtigt for mig at skjule det – det skulle ikke blive deres problem. Jeg følte, at de havde nok at tage sig af i deres eget liv. Jeg frygtede, at jeg ville miste kontakten til mine forældre, hvis de fandt ud af, at jeg røg hash. Derfor kom mit liv til at bygge på en masse løgne.


Mine forældre prøvede alt, da jeg røg, men jeg viste dem kun, at jeg var ligeglad. Jo mere min far prøvede, som ikke lykkedes, jo mere frustreret og vred blev han. Jeg ønskede bare, at han havde talt med mig om normale ting. Det var ikke fordi, jeg ikke ønskede at tale om stofferne, men de skulle have taget den mere med ro. Jeg ville jo egentlig gerne tale med dem – jeg havde jo ikke andre voksne at tale med.

Jeg oplevede min mor, som meget overbeskyttende. Til gengæld prøvede jeg at beskytte hende mod flere bekymringer. Man vil jo ikke gøre sine forældre ondt.

historie om, hvordan kommunikationen gik galt mellem ham og hans far. Om hvordan han havde ønsket, at de havde kunnet tale sammen, og hvordan faderens ændrede tilgang med tiden ændrede deres relation.

På baggrund af historien bliver forældrene bedt om at tale sammen om, hvad de særligt blev optaget af ved at høre Jonathans fortælling og de forskellige perspektiver debatteres.

Nogle forældre har især lagt mærke til, at Jonathan virker ensom. Andre at han påtager sig et kæmpe ansvar for familien og er meget omsorgsfuld. Andre noterer sig, at unge godt vil tale om hash og stoffer med voksne, men at måden, det foregår på, er vigtig.



Min far var meget skeptisk og fortalte mig ligeud, hvad det var, han mente. Og han mente, at jeg ville ende som en bums. Det var hårdt for mig at høre, men det var sådan, han så mig, og jeg tror også, at det var meget hårdt for ham at fortælle mig det. (...) Min fars spørgsmål var altid negative i stedet for bare at spørge mig om almindelige ting. Jeg ønskede jo bare, at vi kunne gøre nogle helt almindelige ting sammen, som at se en fodboldkamp eller et eller andet. (...) Jeg gjorde livet surt for min familie og folk tæt på mig. Det var meget svært at tænke på, og det gav mig meget pres. Jeg følte, at det var mig, der splittede min familie ad.

Min far tog imod at komme i U-turns forældregruppe og lærte at trække vejret, før han spurgte mig om noget. Han begyndte at spørge til mit liv, og viste, at han gerne ville høre om det. Det er vigtigt, at man som forældre slapper af og snakker om andre ting og opbygger et forhold til sit barn. Man kan godt tale om stofferne, men man skal gøre det på en stille og rolig måde.

Da min far begyndte at slappe mere af – så kunne jeg også slappe mere af.

Gruppeteiderne spørger herefter til forældrenes egne bedste erfaringer med samtaler, som gik godt og prøver at udforske, hvad det var, som gjorde dem mulige:

Har der været et tidspunkt, hvor det har været muligt for dig og din søn/datter at have en god samtale om noget, der ellers kunne være svært for jer at tale om? Hvad skete der i situationen, og hvad tror du, gjorde den mulig? Hvad er det, du gør, når det lykkes?

Aftenens tema giver forældrene mulighed for at tale sammen om, hvor svært det ofte er at være i dialog med teenagere, når følelser som angst, sorg og vrede ofte overtager 'budskabet', og gør det svært at forholde sig eksempelvis lyttende og spørgende.

SVAR AFHÆNGER AF DE STILLEDE SPØRGSMÅL

De svar, man får, afhænger af de spørgsmål, man stiller. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, hvad man inviterer til med sine spørgsmål.

Der er forskel på de svar, man får, hvis man stiller følgende spørgsmål:

- ▶ Jeg er så træt af, at du altid ... kan du ikke godt ...?
- ▶ Er du ikke klar over, at ...?

Og på de svar, man får, når man stiller følgende spørgsmål:

- ▶ Jeg er ked af, at jeg ofte kommer til at ... Vil du hjælpe mig med ...?

Målet er at inspirere forældrene til at gå forrest og forsøge sig med små forandringer i ellers fastlåste og ofte konfliktfyldte måder at tale sammen på i familierne, og til at være nysgerrige på om disse forandringer medfører positive ændringer i relation og kommunikation.

Hjemmeopgave: Igen bliver forældrene bedt om at rette deres opmærksomhed mod en lille positiv oplevelse. Desuden bliver de bedt om at medbringe et foto af dem selv fra dengang, da de var unge. Fotoet må gerne være fra en periode, hvor de syntes, det var særligt udfordrende at være ung, men kan også blot være et pasfoto eller lignende. Fotoet skal benyttes til næste aftens tema om de udfordringer som teenagelivet ofte er præget af. Selve processen, hvor forældrene skal hjem og finde et foto, medfører ofte, at deres egne ungdomserfaringer vækkes til live og bringes i spil på næste møde.

OM AT STOPPE 'KAMPEN' ...



OM AT GØRE NOGET ANDET

Af Dirch Bacher, gruppeleder



En far fortalte mig, at han havde følt sig lidt provokeret, efter en samtale i gruppen om dét at prøve at gøre noget andet, når det man gør, ikke virker. Men at han også var blevet inspireret til at prøve påstanden af.

Ved aftensmaden var det lykkedes ham at gribe den vante impuls til at reagere med vrede og kommentere på det, han oplevede som sønnens evindelige provokerende adfærd.

Lidt i trods, som for at modbevise at det ikke nyttede noget at prøve en ny tilgang til sønnen, havde faderen valgt at gøre det fuldstændige modsatte af dét, han plejede at gøre. Han svarede sønnen roligt og venligt og havde i stedet bevæget samtalen ind på ufarlige emner.

Til faderens overraskelse reagerede sønnen positivt på dette, og det var endt med en sjældent hyggelig aften.

Faderen fortalte efterfølgende, at det ikke havde været så svært at fastholde denne nye tilgang, da han jo kunne se, at det virkede, og langsomt forbedrede hans og sønnens forhold til hinanden.

AT BIDRAGE TIL DEN GODE KOMMUNIKATION

På baggrund af erfaringer fra forældregrupper og samtaler med både unge og forældre har U-turn samlet en række gode råd om, hvordan man kan bidrage til en god kommunikation, også om temaer, der er konfliktfyldte:

- ▶ vær nysgerrig, lyttende og respektfuld
- ▶ tal, mens I laver noget sammen – det er tit lettere for den unge at tale om svære emner, fx mens man kører bil eller laver mad sammen
- ▶ tal om bekymringer på en ikke-dømmende måde
- ▶ undgå at den unge går i forsvar – hold ikke fast i "det plejer du jo" og tidligere dårlige erfaringer
- ▶ ret opmærksomheden mod dét, den unge er god til – dét, der går godt
- ▶ ros uden "men ..." – fremhæv den gode oplevelse, også foran andre
- ▶ vis tillid og ærlighed
- ▶ undersøg om der er andre, den unge taler godt med, eller andre, som kan hjælpe til, hvis samtale med dig ikke er mulig lige nu

TREDJE AFTEN: UNGDOMSLIVETS UDFORDRINGER

Interview: Tredje aften starter, som anden aften, med udgangspunkt i forældrenes erfaringer siden sidst, både med fokus på svære situationer, men også med plads til fortællinger om de små positive undtagelser, som forældrene har bemærket.

Aftenens oplæg: Aftenens tema handler om at være ung, og de udfordringer ungdomslivet ofte fører med sig.

Hvis det er muligt, inviterer vi på denne aften en ung med, som selv har været igennem en periode med et problemgivende forbrug af rusmidler. Gruppelederne interviewer den unge og udfolder fortællingen om den problematiske periode og ender med at fokusere på, hvad der gjorde, at den unge kom videre. Opmærksomheden rettes særligt mod forældrenes rolle i forandringen og de handlinger der havde positiv betydning for den unge.



Forældrene får efterfølgende mulighed for at stille spørgsmål til den unge, som dermed får en position som konsulent for forældrene. Forældrene oplever ofte, at det giver mulighed for at få svar på nogle af de spørgsmål, de kunne ønske sig at stille deres egne unge, og at det er lettere at lytte til svarene, når de kommer fra en anden ung.

Aftenens tema kan også blive slået an via et oplæg om ungdom, identitet og de udfordringer, der kan gøre det svært at være ung, og attraktivt at flygte ind i en stofrus. Med udgangspunkt i forældrenes ungdomsbilleder, som på skift sendes rundt, interviewes forældrene om deres egne ungdomserfaringer. Om den tid i deres liv hvor billedet blev taget, og om tankerne som billedet vækker.

Hvordan var det at være ung for dig? Hvad husker du særligt fra denne periode? Var der noget, som du oplevede var svært ved denne periode? Hvem var de mest betydningsfulde voksne for dig, og hvad var det, de gjorde, som gjorde dem betydningsfulde? Har de givet dig nogen værdier med, som også er vigtige for dig som forælder?

BRUG DIN TEENAGER SOM KONSULENT:

- ▶ Hvordan tænker unge om rusmidler i dag?
- ▶ Hvad synes dine venner?
- ▶ Ville du turde fortælle mig, hvis du ...?
- ▶ Har du nogensinde oplevet én, der fik problemer ...?
- ▶ Hvad tænker du, at man kan gøre for at hjælpe dem?
- ▶ Hvad kunne deres forældre gøre?

Gennem forældrenes fortællinger skabes en platform, hvor egne ungdomserfaringer bliver nærværende, og hvor forældrene kan få øje på generelle udfordringer, og hvordan man som forælder, bedst muligt støtter unge gennem denne periode.

Aftenen afsluttes, som de forudgående gange, med den lille hjemmeopgave, hvor opmærksomheden skal rettes mod en lille positiv undtagelse fra problemerne derhjemme, og gruppen afrunder aftenen med en kort evaluering.



DE TRE T'ER

Af Lotte Lyng Larsen, gruppeleder

I løbet af et gruppeforløb plejer jeg at introducere forældrene for De tre T'er: Tålmodighed, Timing og Tilladelse. Det er min erfaring, at det er en "remse", der gør det nemt at huske for forældrene. Når man som forældre står midt i en konfliktfyldt situation med den unge, kan man let komme til at virke belærende.

Dét, at have en åben og konfliktfri dialog med den unge om noget så vanskeligt som deres forbrug af rusmidler, er en længere proces, som starter med, at man lytter tålmodigt, før man med tiden kan forvente, at også den unge kan lytte og vise interesse for vores meninger og råd.

Tålmodighed: Spørg, lyt og hold egne meninger tilbage – "ha' is i maven".

Timing: Husk at det er for sent at tage samtalen, når de er på vej ud af døren. Vent – grib de chancer som viser sig – når de unge ønsker at snakke.

Tilladelse: Vent på at den unge viser interesse for dit synspunkt. Spørg den unge om han/hun vil høre din mening, inden du kommer med dine meninger og gode råd.

FJERDE AFTEN: STRATEGIER FOR FREMTIDEN

Den fjerde aften, starter som de øvrige aftenerne og sætter efterfølgende fokus på de erfaringer, forældrene har gjort sig igennem forløbet, og hvordan denne viden fastholdes i perioden frem til gensynsmødet tre måneder efter.

Der skal tages afsked, og forældrene får til opgave at overveje hvilke udfordringer, de regner med at komme til at møde i perioden og hvilke strategier, de håber at kunne benytte.

Den fjerde aften har ikke et decideret oplæg fra gruppelederne, men er struktureret omkring en række forskellige øvelser og indslag, som gruppelederne trækker på, alt efter hvad der giver mening for dem, og den enkelte gruppe.

Øvelse 1: Forældrene bliver bedt om i fællesskab og på baggrund af de input, de har fået i løbet af gruppeforløbet, at udarbejde en guide med gode råd til dem selv og

til forældre, der står i samme situation, som de gjorde, da de startede:

Hvad er særligt vigtigt, at man ved som forældre, når ens barn har problemer med rusmidler?

Hvordan kan man bedst muligt 'overleve' som forælder, og hvordan støtter man de unge?

Forældrene nedskriver sammen de gode råd som efterfølgende kopieres til dem selv og til kommende forældre.

Øvelse 2: Der bliver spredt en række billeder ud på bordet, og forældrene bliver bedt om at vælge et, som udtrykker noget om dét, de tager med fra forløbet.

Hvad gjorde, at du valgte dette billede – hvad siger det om det, der er vigtigt for dig at huske på?" "Hvordan vil du bedst kunne stoppe op og huske det, når det bliver svært?"

HENSIGTSEKTLÆRING FOR PERIODEN FREM TIL [DATO]

UDFORDRINGER Hvad kan blive svært? I hvilke situationer skal jeg være opmærksom?	VÆRDIER Hvad skal jeg huske, hvis det bliver svært? Hvilke værdier er vigtige for mig, i min rolle som forælder?	HANDLING Hvad vil jeg forsøge at gøre, hvis det bliver svært? (så konkret som muligt)

Billedet kopieres som reminder. De andre forældre i gruppen skriver en støttende og værdsættende kommentar bagpå, som skal huskes i de svære tider, der kan komme.

Forældrene bliver herefter bedt om at udfylde en hensigtserklæring for perioden frem til gensynet. De opfordres til at skrive videre på den i den kommende periode, når nye udfordringer eller brugbare tanker og handlinger skulle dukke op. Hensigtserklæringen medbringes ved det kommende gensynsmøde.

Øvelse 3: Forældrene får udleveret det skema om håb og ønsker til forløbet, som de udfyldte den første aften. Herefter bliver forældrene efter tur bedt om at læse op, hvad de skrev dengang og bliver interviewet ud fra følgende spørgsmål:

Fortæl: Hvor er du nu i forhold til, da vi startede? Hvad er forandret hos dig? Hvad vil din datter /søn fortælle om din forandring? Har andre lagt mærke til forandringer?

Undervejs noterer de øvrige deltagere de forandringer, de kan se, og den anerkendelse, som de gerne vil give, på post-it sedler. Efterfølgende får den enkelte forælder overrakt post-it sedlerne – og får derved et meget håndgribeligt bevis på, at andre har været vidner til forandringsprocessen. Bevidningsprocessen er med til at øge opmærksomheden på den udvikling, der er sket, og kan samtidig være med til at forstærke selv de mindste forandringer og gøre dem betydningsfulde.



Øvelse 4: Forældrene bliver bedt om at skrive et postkort til sig selv, som de vil få tilsendt umiddelbart, før de mødes igen til gensynsmødet tre måneder senere. På postkortet skal de formulere et ønskeligt fremtidsscenario ud fra følgende spørgsmål:

Hvad har du gjort for at give dig selv omsorg? Hvad og hvordan har du bidraget til at bevare den gode relation mellem dig og din søn/datter?

Evaluerings: Forældrene bliver som afslutning på aftenen og forløbet bedt om at besvare et evalueringsskema. U-turn bruger skemaerne som en del af den løbende dokumentation af arbejdet i og effekten af forældregrupperne. (For uddybning – se næste afsnit).

GENSYNSMØDET

Tre måneder efter afslutning af gruppeforløbet mødes deltagerne igen. Her opsamles erfaringer fra den mellemliggende periode, og forældre hjælpes tilbage på sporet, hvis strategierne ikke har fungeret eller er blevet glemt. Gensynsmødet varer ca. 2 timer og inkluderer fælles-spisning.

Indledningsvis bliver forældrene bedt om at fortælle om den mellemliggende periode med dens udfordringer og succeser, og de forandringer som er sket. Med udgangspunkt i enten de sendte postkort eller hensigtserklæringen, tales om de hensigter og strategier som forældrene lagde ved sidste møde; hvordan de lykkedes med at implementere dem i deres hverdage, og hvad de har givet dem af viden til, hvordan fremtiden fremover bedst gribes an.



OM EN MOR, DER PRØVEDE ET NYT EKSPERIMENT

Af Lotte Lyng Larsen, gruppeleder



En mor i forældregruppen fortalte om et eksperiment, hun havde afprøvet siden sidste gruppegang. Hun havde lavet en "positiv-liste" til sin datter over den sidste uge og havde lagt den på køkkenbordet. Hun og datteren havde svært ved at tale sammen, stemningen mellem dem var anspændt, og i løbet af ugen havde de knap nok set hinanden.

På sedlen havde moren skrevet:

- ▶ Skide godt, at du satte din opvask i maskinen.
- ▶ Jeg nød virkelig at få et kram.
- ▶ Det betyder meget for mig, at du vil med ud til mormor.
- ▶ Skønt at du kommer hjem, som vi har aftalt.
- ▶ Hvor var det hyggeligt at lave mad sammen.

Da datteren havde læst sedlen, spurgte hun sin mor: Hvem er den seddel til? Moren svarede: Den er til dig. Efter et kort øjeblik stilhed svarede datteren: Jeg var ikke klar over, at alle de ting var så vigtige for dig.

Moderen fortalte gruppen, at hun var blevet overrasket over, at sådan en lille ting havde givet hende og datteren mulighed for at tale sammen på en anden måde. Hun anbefalede de andre at prøve noget lignende.

Som afslutning på aftenen bliver forældrene bedt om at besvare endnu et evalueringsskema. Dette skema giver U-turn viden om forældrenes oplevelse af situationen tre måneder efter gruppeforløbet. (For uddybning – se næste afsnit).

HVAD KOMMER EFTER EN GRUPPE ...?

Når forældregruppen afsluttes, stopper kontakten til U-turn også for de fleste forældres vedkommende. Forældrene har gennem gruppeforløbet og dialogen med de andre forældre fået mere viden og indsigt om unges brug af rusmidler, og de fleste føler sig rustet til, at håndtere situationen i forhold til deres søn/datters brug af rusmidler. Alle får dog at vide, at de er velkomne til at henvende sig igen, hvis de får brug råd og vejledning.

Nogle benytter sig af tilbuddet med det samme. De kommer til samtaler i Rådgivningen, eller får deres søn/datter med til en eller flere familiesamtaler. Nogle af forældrene fortsætter desuden kontakten med hinanden via lukkede Facebook-grupper eller i selvhjælpsgrupper på privat basis.





DET VIGTIGE PUNKTUM!

Fortalt af mor til 17-årig dreng, der bruger rusmidler

En onsdag aften sidst i januar 2014 cyklede jeg til U-turn i Studiestræde i København for at mødes første gang i forældregruppen.

Jeg havde brug for konkret viden og redskaber til at støtte min 17-årige søn, som igen var begyndt at ryge hash dagligt. Han var i gang med et grundforløb på en teknisk skole, og hashforbruget forhindrede ham i at passe skolen ordentligt.

Finn og Lotte fra U-turn tog imod i U-turns hyggelige lokaler, og der var sørget for kaffe, te og små lækkerier til os 7 forældre. De indledte med mere generel info, og vi gik i gang med at fortælle vores historier hver især, afbrudt af et lækkert måltid mad. Vi var flere, der havde rigtig meget på hjerte, og efterhånden følte jeg mig mere og mere modløs. Det var hårdt.

Mødet varede fra kl. 17-20.30, og det meste af tiden gik med de barske, personlige fortællinger, så da jeg tog hjem, regnede jeg ikke med at dukke op igen. I dagene efter følte jeg mig sort og uden håb. Men selvom jeg havde smidt velkomstbrevet ud og havde forlagt de papirer, vi havde fået af Lotte og Finn, så meldte jeg alligevel ikke fra til næste gang.

Det er jeg glad for i dag.

Anden gang talte vi mere generelt, og der var fokus på den gode historie i forhold til vores unge. Jeg tror, at det var den aften, jeg lærte at sætte *det vigtige punktum!* Jeg har vældig meget på hjerte i forhold til min søn, og jeg glemmer at stoppe i tide. Jeg taler og taler, og det bliver til støj!

Klare, korte budskaber efterfulgt af et punktum var noget, jeg gik i gang med at øve mig i.

Tredje gang havde vi besøg af en stærk, ung kvinde, der delte sin historie med os. Hun havde haft et kort, intensivt misbrugsforløb, og hun var nu i fuld gang med sit liv og uddannelse. Det var dejligt og lærerigt at møde hende.

Den fjerde og sidste gang var det både generelt og personligt, og jeg syntes, at det var for tidligt at sige farvel. Efter 3 måneder skal vi mødes igen en enkelt gang, men jeg kunne godt have brugt et par gange mere.

Der er efterhånden blevet mere plads til, at han kan komme til mig, i stedet for at jeg forsøger at overbevise ham om, hvad jeg synes, han skal gøre. Og så er jeg stadig i en proces, hvor jeg lader være med at forsøge at kontrollere noget, jeg overhovedet ikke er i stand til at kontrollere.

Det er hans valg og hans ansvar.

Punktum.

PS. Han har lige gennemført grunduddannelsen med flotte karakterer.

PPS. Han har været hos Finn to gange i forlængelse af min deltagelse i forældregruppen.

Forældregruppernes effekt

Siden opstarten i 2007 og frem til medio af 2014 har 318 forældre gennemført ét af de 49 afholdte gruppeforløb i U-turn. Forældregruppernes effekt er løbende blevet målt gennem to målinger: Ud af de 318 forældre har 254 deltaget i slutevaluering efter fjerde gruppeaften (*svarprocent: 79,2 %*), og 178 har deltaget i de opfølgende evalueringer efter gensynsmødet 3 måneder senere (*svarprocent 57,2 %*).¹

I det følgende bliver de vigtigste resultater kort gennemgået.

DELTAGERNE

Knap 70 % af deltagerne var kvinder. Aldersmæssigt var deltagerne mellem 36 og 61 år. Hovedparten var i 40'erne. Knap halvdelen af deltagerne var pårørende til en ung i kontakt med U-turn. Lidt over halvdelen var således pårørende til unge uden kontakt med U-turn. Deltagerne er primært forældre eller stedforældre til de unge.

FORÆLDRENE VURDERING: SLUTEVALUERING

Forældrene oplever generelt, at deres deltagelse i forældregruppen har haft stor og positiv indflydelse, både på dem selv og på relationerne i familien. Ved slutevalueringen, der blev foretaget på den fjerde og sidste aften i forløbet, gav forældrene følgende evaluering af forløbet:

- ▶ 81 % har oplevet en positiv forandring i deres personlige overskud (*gruppe 1-49, n=250*)
- ▶ 69 % har oplevet en positiv forandring i relation til deres barn (*gruppe 1-49, n=249*)

Siden revidering af spørgeskemaerne i 2011 er forældrene også blevet spurgt om de har fået større viden og nye handlemuligheder:

- ▶ 92 % vurderer at forløbet har givet større viden om unge og rusmidler (*gruppe 32-49, n=92*)
- ▶ 92 % vurderer, at forløbet har inspireret til nye handlemuligheder (*gruppe 32-49, n=92*)

¹ Spørgeskemaerne er blevet revideret undervejs. Ved opstart af forældregrupperne i 2007 indeholdt skemaerne både proces- og effektspørgsmål, da det var vigtigt at få input til at tilpasse en ny indsats i denne fase. I 2011 blev skemaerne revideret, sådan at de primært indeholder effektspørgsmål. Det fremgår i teksten hvilke resultater, der refereres til.

FORÆLDRENES VURDERING: OPFØLGNINGSEVALUERING 3 MÅNEDER SENERE

Forældrene oplever ved gensynsmødet, 3 måneder efter forældregruppens afslutning, fortsat en positiv effekt på relationerne i familien:

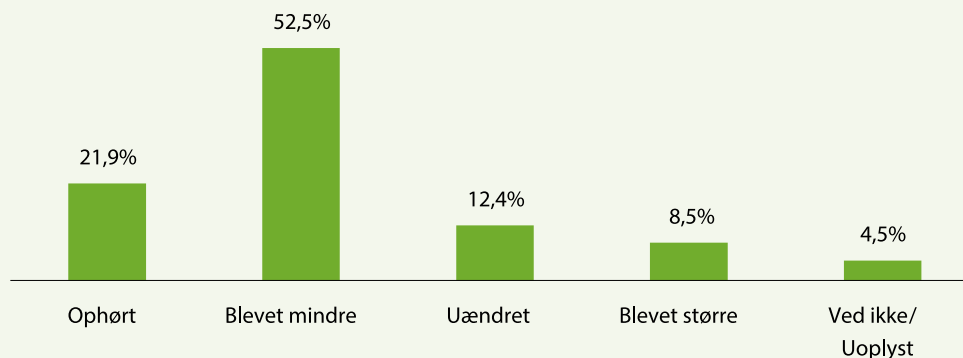
- ▶ 88 % vurderer, at deres evne til at føre en god samtale med deres datter/søn er blevet bedre (*gruppe 1-48, n=177*)
- ▶ 82 % vurderer, at forholdet i familien er blevet bedre (*gruppe 1-48, n=178*)
- ▶ 92 % mener, at deres deltagelse i forældregruppen har haft indflydelse herpå (*gruppe 1-48, n=178*)

Et vigtigt mål for U-turns forældregrupper er, at mere end 75 % af de unge ophører eller væsentligt reducerer brugen af problemgivende rusmidler.

Fire forældre har, 3 måneder efter forældregruppens afslutning, oplevet positive forandringer i deres søns/datters rusmiddelbrug:

- ▶ 22 % har oplevet, at deres søn/datter er ophørt med at bruge det problemgivende rusmiddel (*gruppe 1-48, n=177*)
- ▶ 53 % har oplevet, at deres søn/datters rusmiddelforbrug er blevet mindre (*gruppe 1-48, n=177*)

RUSMIDDELFORBRUG HOS DEN UNGE, GRUPPE 1-48 (N = 177)



Lidt over halvdelen af forældrene vurderer, at deres deltagelse i en forældregruppe har haft en positiv indflydelse på deres søns/datters brug af rusmidler.

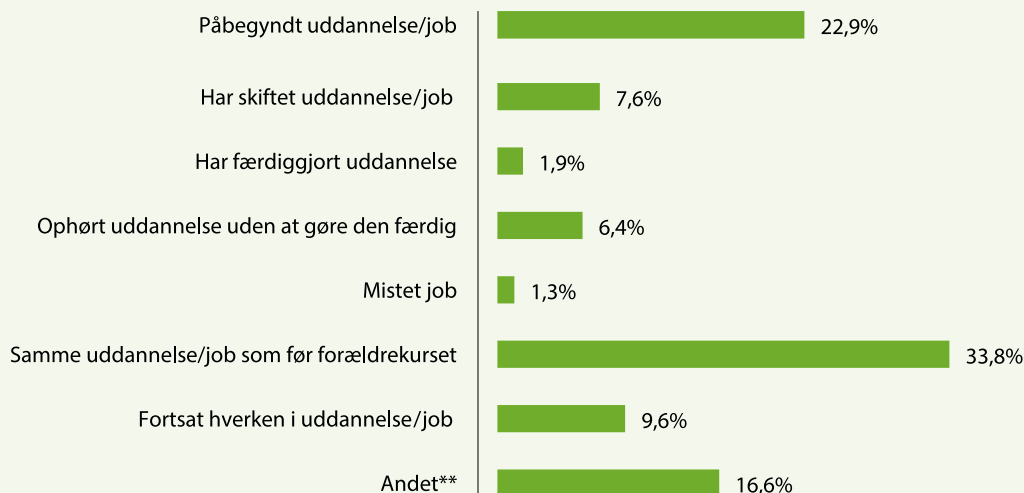
Et andet vigtigt mål for forældregrupperne er, at de unge bliver fastholdt eller forankret i uddannelse eller arbejde: Mere end 75 % af de unge skal fastholdes eller forankres i arbejde eller uddannelse.

På spørgsmålet om deres søns/datters nuværende beskæftigelses situation svarer forældrene følgende:

- ▶ 23 % svarer, at deres søn/datter er gået fra ikke at være i nogen form for beskæftigelse til nu at være startet i uddannelse eller på arbejde (*gruppe 1-48, n=157*)
- ▶ 34 % svarer, at deres søn/datter fortsat er (fastholdt) i samme beskæftigelse (*gruppe 1-48, n=177*)

(For uddybning – se www.ungrus.dk)

DE UNGES BESKÆFTIGELSESSITUATION, GRUPPE 1-48 (N = 157*)



*En mindre andel af forældrene har ikke svaret på dette spørgsmål, hvorfor de ikke indgår i opgørelsen af besvarelserne.

**'Andet' dækker bl.a. over praktik, aktivering eller anden slags beskæftigelse.



Hvis du vil vide mere

Yderligere information om U-turns forældregrupper og øvrige behandlingstilbud kan findes på www.uturn.kk.dk samt www.ungrus.dk.

Se desuden U-turns inspirations- og metodehæfter:

Model U-turn – en introduktion, 2015

Åben Anonym Rådgivning til unge med rusmiddelproblemer, 2015

Samtaler med unge om rusmidler, 2014

Hashgrupper på ungdomsuddannelser, 2011

Alle har brug for et frirum, af Ulrikke Moustgaard, 2008

ANDRE RELEVANTE MATERIALER

Anne Saxtorph, Alice Bergmann Carstensen, Ane Wermer og Anne Romer m. fl.: *Syv fortællinger om narrativ praksis*, Dansk Psykologisk Forlag, 2009

Anderson, Harlene: *Samtale, sprog og terapi – et post-moderne perspektiv*, Hans Reitzels forlag, 2003

Andreas Granhof Juhl og Kristian Dahl: *Den professionelle proceskonsulent*, Hans Reitzels forlag, 2011

Anette Holmgren: *Fra terapi til pædagogik: en brugsbog i narrativ praksis*, Hans Reitzel, 2010

Dahl, Karen Margrethe: *Frihed, lighed og fællesskab i teenagefamilien*, Sociologisk Institut, 2014

Orbe, Dan: *Fra labyrinten, del I og del II*, U-turn, 2010

Pedersen, Mads Uffe og Kirsten Frederiksen: *Unge der misbruger rusmidler: Hvor mange, behov, behandling og stofforbrug efter behandling*. Center for Rusmiddel-forskning, 2012

Pedersen, Mads Uffe og Torsten Kolind (red.): *Unge, rusmidler og sociale netværk*, Aarhus Universitetsforlag, 2010

Regeringen: *Kampen mod Narko, II*, 2010

Riber, Jørgen: *Forstået og forstyrret – om systemisk og narrativ pædagogik*, Hans Reitzels forlag, 2005

Socialstyrelsen: *Hele vejen rundt*, 2012

Svendberg, Lars: *Gruppepsykologi*, Dafola, 2008

Sundhedsstyrelsen: *Narkotikasituationen i Danmark*, 2013a

Sundhedsstyrelsen: *Forebyggelsespakke Stoffer*, Sundhedsstyrelsen, 2013b

Sundhedsstyrelsen: *Den nationale Sundhedsprofil*, 2014

Søren Hertz: *På udkig efter de unges invitationer*, Fokus vol. 34 side 25-41, Universitetsforlaget, 2006

Vind, Leif og Katrine Finke: *Ambulante behandlingstilbud til unge under 18 år med misbrugsproblemer*, Center for Rusmiddelforskning, 2006

White, Michael: *Addressing personal failure*, The International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002

Forældregrupper Inddragelse af forældre, når unge udfordres af rusmidler

INSPIRATIONS- OG METODEHÆFTE

Når en ung udfordres af rusmidler, påvirker det naturligvis både familien og det nære netværk. Forældrene er det tætteste netværk, de unge har, og derfor kan netop deres støtte være afgørende for de unges trivsel og succes med at reducere eller stoppe det problematiske rusmiddelbrug.

Men mange forældre føler sig magtesløse og oplever, at de står alene med deres bekymringer.

Det er U-turns erfaring, at når forældre fx gennem rådgivning eller deltagelse i forældregrupperne får mere viden om og større forståelse for den unges situation, får de også flere handlemuligheder. De kan se, at de ikke alene, og de oplever fornyet håb om forandring.

Dette hæfte beskriver overordnet U-turns arbejde med familier og netværk samt indhold og effekt af tilbuddet forældregrupper. Håbet er, at andre professionelle får inspiration til at inddrage forældre og andre pårørende for herigennem at hjælpe unge, der har et problematisk brug af rusmidler.

U-turn



KØBENHAVNS KOMMUNE