

Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer

Manual

Publikationen er udgivet af
Socialstyrelsen
Edisonsvej 18, 1.
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00
E-mail: info@socialstyrelsen.dk
www.socialstyrelsen.dk

Forfatter: Socialstyrelsen
August 2017

Download eller se sti til rapporten på www.socialstyrelsen.dk.
Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

Digital ISBN: 978-87-93407-66-4

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	4
Baggrund og formål.....	4
Læsevejledning	4
<i>Opbygning af manualen</i>	5
2. Metodisk referenceramme	6
Den kognitive forståelse af misbrug og afhængighed	6
<i>Kognitiv behandling i gruppesammenhæng</i>	8
Den løsningsfokuserede tilgang, LØFT	9
<i>Brug af LØFT i gruppesammenhæng</i>	9
3. Gruppeledernes rolle	12
I løbet af en gruppesession	12
Gruppeledersamarbejde.....	13
Fælles refleksion og supervision	14
4. Bærende elementer i gruppebehandlingen	17
Opbygning af et gruppeforløb.....	17
<i>Struktur for en gruppesession</i>	17
<i>Når nogle starter eller slutter i gruppen</i>	18
<i>Gruppens kommunikationsaftaler</i>	19
Udarbejdelse af overordnede mål og delmål	19
<i>Målarbejde i gruppe med løbende optag</i>	20
Faste og tværgående temaer i gruppeforløbet.....	21
<i>Tema: Stofedukation</i>	22
<i>Tema: Håndtering af trang</i>	22
<i>Tema: Tilbagefald og tilbagefaldsforebyggelse</i>	23
<i>Tema: Forandringer og ambivalens</i>	23
<i>Tema: Misbrugsidentitet</i>	26
<i>Tema: Værdiafklaring</i>	26
<i>Tema: Håndtering af følelser</i>	27
<i>Tema: Netværk og relationer</i>	27

1. Indledning

Baggrund og formål

En del af målgruppen for den sociale misbrugsbehandling er borgere med misbrug af hash- og/eller centralstimulerende stoffer som kokain, amfetamin og ecstasy. En gruppe af disse borgere er karakteriseret ved at have en relativ lav belastningsgrad på øvrige områder end stofforbruget. Mange har f.eks. et arbejde eller er under uddannelse.

For at tilgodese disse borgeres behandlingsbehov, er der udviklet en ny behandlingsmodel målrettet borgere med et misbrug af hash og/eller centralstimulerende stoffer og med lav belastningsgrad. Behandlingsmodellen består af gruppebehandling over 16 uger i grupper med 8 – 10 deltagere og med løbende optag. Behandlingen startes op efter en forsamtale, hvor det afgøres om borgeren hører til målgruppen. Midtvejs og ved afslutning af gruppeforløbet tilbydes borgeren en individuel samtale. Efter endt gruppeforløb tilbydes borgeren den lovpligtige individuelle opfølgning. Forudsætningerne for at kunne tilbyde gruppebehandling efter denne model er nærmere beskrevet i ”Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer – om modellen”

Denne manual indgår i den samlede modelbeskrivelse for gruppebehandling til borgere med lav belastningsgrad og misbrug af hash og/eller centralstimulerende stoffer (fremover benævnt HCS modellen). Modelbeskrivelsen er udarbejdet med inspiration fra Københavns Kommunes Hash- og Kokaingruppebehandlings Arbejdskatalog.¹ Gruppebehandlingsmodellen er afprøvet i hhv. Frederiksberg og Esbjerg kommune. Erfaringerne herfra har bidraget til at justere den samlede modelbeskrivelse i samspil med Socialstyrelsens to fokusgruppeinterview med deltagere i gruppebehandling.

Læsevejledning

Modelbeskrivelsen omfatter tre dokumenter:

- *”Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer – om modellen”* beskriver forudsætningerne for HCS modellen. Her kan man læse om rammerne for behandlingen, målgruppe, gruppeledernes kvalifikationer, visitering, individuelle samtaler og opfølgning. Dette dokument kan med fordel benyttes i forbindelse med den overordnede planlægning og tilrettelæggelse af et gruppebehandlingstilbud.
- *”Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer - manual”* beskriver de bærende elementer i gruppebehandlingen. Her findes en beskrivelse af gruppeledernes rolle og de bærende elementer i

¹ Københavns Kommune Hash- og Kokainprojektet: Arbejdskatalog til anvendelse ved gruppebehandling af hash- og/eller kokainmisbrug, Hash- og Kokainprojektet, 3. reviderede udgave (februar 2010)

behandlingen. Manualen er den enkelte behandlers konkrete redskab til planlægning og gennemførelse af gruppesessionerne.

- *”Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer - Øvelser og handouts”* indeholder forslag til øvelser, som gruppelederne kan benytte i gruppesessionerne og handouts, som kan printes og udleveres til deltagerne.

Opbygning af manualen

Manualen er tænkt som inspiration til, hvordan man kan sammensætte et gruppeforløb med borgere, der er i behandling for misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer.

Kapitel 2 indeholder en kort gennemgang af henholdsvis den kognitive tilgang og den løsningsfokuserede tilgang.

Kapitel 3 præsenterer gruppelederens roller, samarbejdsmuligheder og behov for refleksion og supervision.

Kapitel 4 omfatter en beskrivelse af de bærende elementer i gruppebehandling, hvordan et gruppeforløb bygges op, hvilke aftaler der bør indgås i gruppen om den indbyrdes kommunikation og hvordan gruppelederne kan arbejde med deltagernes mål i gruppesammenhæng. Kapitlet omfatter desuden en beskrivelse af de faste temaer, som et gruppeforløb bør omfatte og temaer, som benyttes ud fra en vurdering af gruppens behov.

2. Metodisk referenceramme

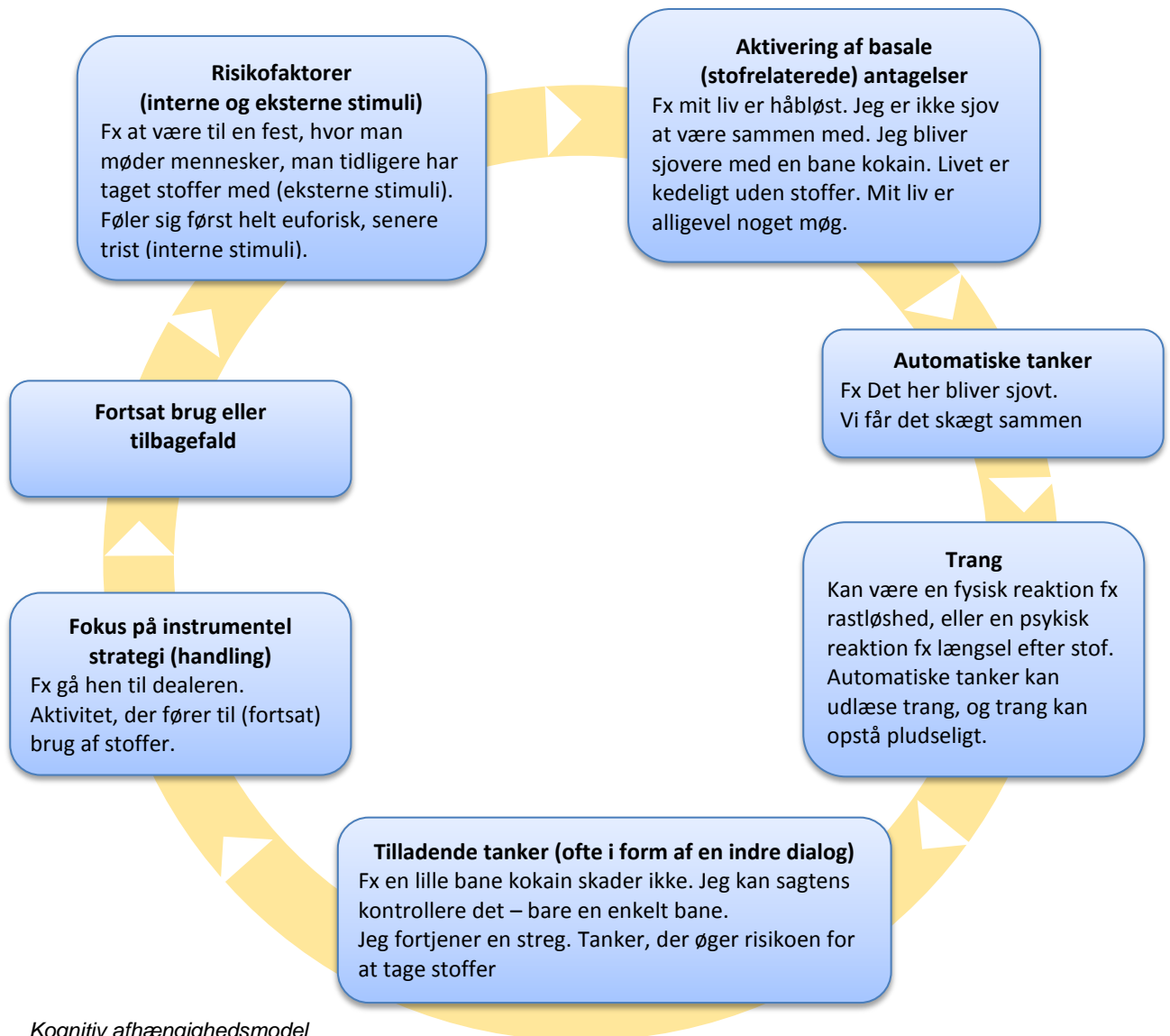
Gruppessionernes misbrugsbehandlingsfaglige grundlag består overordnet af to forskellige metoder: Den kognitive tilgang og den løsningsorienterede tilgang (LØFT). I dette kapitel er elementer fra de to tilgange, som er relevante i forhold til gruppebehandling, kort beskrevet.

Den kognitive forståelse af misbrug og afhængighed

Den kognitive tilgang arbejder med en antagelse om, at mennesker med et misbrug har nogle uhensigtsmæssige tankemønstre, der præger den måde, de handler i verden på. Det kan fx være tanker om eget værd, om verden, om andre mennesker og om egne muligheder for forandring. Hvis ens tankesystem er negativt præget, vil det ofte være stimuli, der matcher dette, der tages ind.

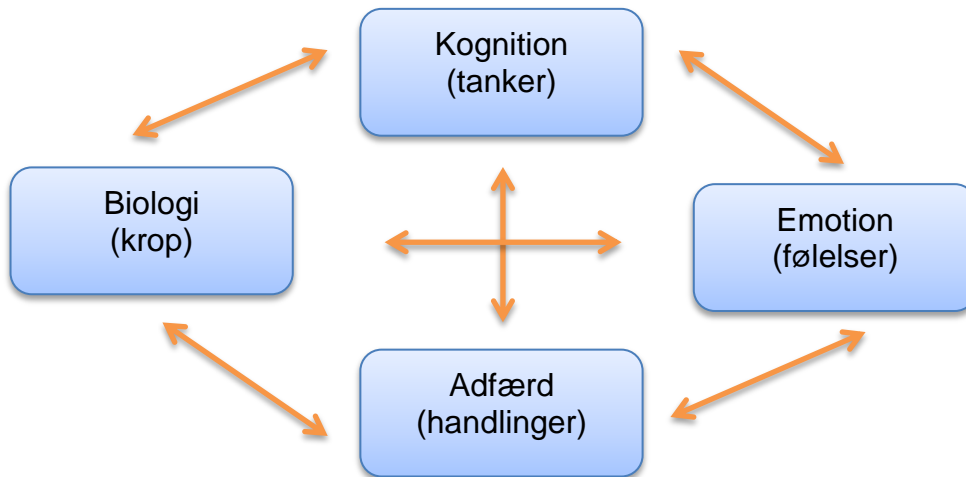
Inden for den kognitive måde at anskue mennesket på knyttes tanke, følelse, krop og handling sammen gennem indlæring. Misbrug kan ses som koblingen mellem tanke, følelser og adfærd gennem erfaring. Over tid indlæres et bestemt mønster knyttet til brugen af stoffer, og dette mønster kan forstærke ens forbrug. I behandlingen af et misbrug bliver det vigtigt at analysere disse områder og deres indbyrdes sammenhæng for bedre at genkende, håndtere og forebygge et potentielt tilbagefald.

Et eksempel på, hvordan et forbrug vedligeholdes, og/eller et tilbagefald går i gang, kan ses i nedenstående model. Denne kognitive afhængighedsmodel viser, hvordan forskellige risikofaktorer starter en kæde af stofrelaterede antagelser, automatiske tanker, trang og handlinger, der fører til fortsat brug eller tilbagefald.



Kognitiv behandling i gruppesammenhæng

I en overordnet kognitiv forklaringsmodel har biologi (krop), kognition (tanker), emotion (følelser) og adfærd (handling) gensidig indflydelse på hinanden (se figuren nedenfor). Den kognitive tilgang lægger dog oftest primært vægt på tænkningen og dennes placering i forhold til de andre områder i modellen.



Den kognitive diamant

I den kognitive tilgang i gruppesammenhæng, støtter gruppelederne deltagerne i at udvikle en fælles forståelse af deres fremlagte problemer. I gruppen arbejdes der også med at identificere realistiske mål og løsninger, der er hensigtsmæssige for den enkelte.

En stor del af det kognitive behandlingsarbejde i gruppen går ud på, at deltagerne med støtte fra gruppelederne reflekterer over og analyserer deres måde at tænke og handle på. Gruppen arbejder med at genkende typiske adfærds- og tankemønstre og at forholde sig kritisk til disse. Gruppelederne støtter deltagerne i at kunne distancere sig i forhold til deres tanker, inden de handler automatisk på dem. Når deltagerne bliver bedre til at identificere uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre, kan de erstatte disse med mere hensigtsmæssige mønstre. Det vil sige, at deltagerne og gruppelederne i fællesskab arbejder på at omstrukturere deltagerens tænkning.

Gruppelederne kan benytte forskellige teknikker til dette arbejde: analyse af fordele og ulemper, kortlægning af risikosituationer, adfærds- og funktionsanalyse, udfordring af uhensigtsmæssige tankemønstre, rollespil, afslapningstræning. Gruppelederne vælger forskellige typer af opgaver til at understøtte dette arbejde. Opgaverne anvendes både i sessionerne og som hjemmearbejde, der er en central del af kognitiv behandling. Uden for sessionerne arbejder deltagerne med det, de lærer i sessionerne og forsøger at integrere det i deres hverdag. Hjemmeopgaver kan fx være at registrere og identificere tanker, at analysere og udfordre dem, at finde på og afprøve alternative tanker og efterfølgende opsummere resultaterne. Gruppelederne kan udlevere skemaer til registrering af trang, tanker, følelser og adfærd knyttet til dette, som kan støtte deltagerens hjemmearbejde. I heftet "Øvelser og handouts" er der en række forskellige opgaver, som kan bruges til dette.

Den løsningsfokuserede tilgang, LØFT

Den løsningsfokuserede tilgang, LØFT, er en samtaleteknik, som kan bruges til at drage læring fra fortidens succeser frem for af fortidens nederlag og til at bruge denne læring i arbejdet mod fremtidens mål. LØFT er en meget praksisorienteret tilgang. Metoden har fokus på handlinger og på at (videre)udvikle færdigheder, der allerede i nogen grad er til stede hos deltageren.

Med LØFT rettes fokus mod, hvad det er for en fremtid, deltageren kunne ønske sig. Det er vigtigt, at ønskerne for fremtiden omfatter positive og konkrete forandringer fx at lave noget rart sammen med kæresten og ikke ønsker om noget fraværende fx et liv uden lavt selvværd. Ønskerne for fremtiden skal formuleres med konkrete ønsker om, hvad den skal indeholde, fx stoffrihed, en god familie, anerkendelse, sundhed, ro. For at sætte gang i deltagerens drømme om fremtiden, kan gruppelederne hjælpe deltagerne med løsningsfokuserede spørgsmål, der støtter deltagerne i at opdage succeser fra fortiden. Det kan fx være perioder, hvor deltageren har oplevet at hvile i sig selv, har haft det godt med sig selv, har klaret at reducere sit forbrug eller har deltaget i sociale aktiviteter. LØFT forsøger med udgangspunkt i fortidens succeser at skabe forandringer i nutiden ved at danne billeder af en ønskværdig fremtid.

LØFT handler kort fortalt om, at gruppelederne på en anerkendende måde støtter deltagerne i at finde frem til:

- Hvad har tidligere virket
- Hvad virker nu
- Hvad vil mon kunne virke fremover

I LØFT er der fokus på at se på deltagerens muligheder, ressourcer, ønsker og mål, og deres evner til at udvikle færdigheder, som kan bringe dem fremad mod målet. Antagelsen er, at deltageren allerede selv besidder afgørende elementer af løsningsmuligheder, som vil være vigtige at undersøge og udvikle. Tilgangen bringer deltagerens ressourcer og styrker frem i lyset. LØFT fokuserer på de situationer og handlinger, der allerede fungerer. Tilgangen hjælper deltageren med at identificere, hvad der får disse situationer til at fungere og herefter at gøre mere af det samme.

Brug af LØFT i gruppesammenhæng

LØFT indeholder en række forskellige spørgsmålstyper, som kan anvendes i gruppesessionerne til at skabe en undersøgende og udforskende tilgang til deltagerens ønsker om forandring og vejen frem til målet. Spørgsmålene kan hjælpe deltagerne med at opstille små, konkrete og opnåelige mål og bygge videre på succeser. Nedenstående spørgsmålstyper kan anvendes i gruppearbejdet:

Spørgsmål til undtagelser

Spørgsmål til undtagelser forsøger at afdække tidligere situationer, som deltageren oplever at have klaret tilfredsstillende. Eksempler på spørgsmål:

- Hvad synes du har tidligere virket? Hvad tror du virker nu? Hvad tror du kan virke fremover?
- Er der tidspunkter, hvor problemet ikke er der, eller hvor du har nået målet? Hvad skal der til, hvis det skal ske oftere? Hvad skal du gøre for at det kan ske oftere?

Skalaspørgsmål

Skalaspørgsmål kan anvendes til målafklaring og motivation og til at afdække intensitet af en deltagers følelser. Skalaspørgsmål kan også bruges til at vurdere, hvor realistisk en deltagers overbevisning er og afdække udviklingen af trang. Eksempler på skalaspørgsmål, som deltagerne kan vurdere på en skala fra 0-10:

- Hvor vigtigt er det for dig at opnå dit mål?
- Hvor villig er du til at arbejde for at opnå dit mål?
- Hvor overbevist er du om, at du kan blive stoffri?
- Hvor meget trang har du?
- Hvad gør, at du er på 6 og ikke på 4?
- Hvad har du gjort for at være på 6?
- Hvor ville andre mon placere dig på skalaen?
- Hvad kan du gøre for at fastholde din udvikling?

Spørgsmål til forskelle

Spørgsmål til forskelle belyser og anerkender deltagerens positive forandring og gør deltageren bevidst om, at der sker en udvikling eller en forskel. Eksempler på spørgsmål:

- Hvad er anderledes i forhold til sidste uge, hvor du røg ét gram, og nu kun ryger et halvt?
- Hvilken forskel gør det for dig? Hvordan mærker du den forskel?
- Hvordan ser dine omgivelser dig nu?
- Hvilken forskel gør det i forhold til dit arbejde?

Coping spørgsmål

Coping spørgsmål kan anvendes til at afdække, hvordan deltagerne håndterer deres livssituation og hvilke strategier, de benytter. Eksempler på spørgsmål:

- Hvordan har du håndteret den situation?
- Hvilke ressourcer brugte du?
- Hvordan håndterer andre sådan en situation?
- Hvad kan du se virker?
- Hvad skal du sige til dig selv for at tænke anderledes eller udskyde din trang?
- Hvilke strategier skal du bruge næste gang, der kommer stoftrang?

Mirakelspørgsmål

Mirakelspørgsmål kan støtte deltagerne i at forestille sig et liv uden problemer. Mirakelspørgsmål og også gode til at konkretisere et ønske om forandring og gøre ønsket mere nærværende. Eksempel på spørgsmål:

- Forestil dig, at du går hjem og går i seng og sover. Mens du sover, sker der et mirakel. Miraklet er, at de problemer, som vi har talt om i dag, er løst.
 - Hvilken forskel vil du bemærke, når du vågner, og miraklet er sket?
 - Hvad vil være det første tegn?
 - Hvordan vil andre bemærke, at miraklet er sket?

3. Gruppeledernes rolle

Gruppelederne har forskellige opgaver af praktisk og processuel karakter, der på forskellig vis understøtter gruppens formål med at støtte deltagerne i at opnå deres mål med at deltage i gruppen. Det er gruppeledernes opgave at planlægge gruppeforløbene og facilitere de enkelte gruppesessioner. For at sikre sammenhæng mellem de individuelle samtaler (forsamtale, midtvejssamtale og afsluttende samtale) og gruppebehandlingen er det vigtigt at disse gennemføres af de gruppeledere, der gennemfører gruppeforløbene.

Evalueringen af HCS projektet viser en sammenhæng mellem antal gruppesessioner, som en deltager er med til, og reduktion af antal dage med forbrug af stoffer. Deltagere, der er med til mere end fem gruppesessioner, har dobbelt så stor sandsynlighed for at reducere antal dage med forbrug af stoffer end deltagere, der er med i færre gruppesessioner. Det er derfor en væsentlig opgave for gruppelederne at støtte deltagerne i at møde frem til gruppesessionerne. Det kan fx gøres ved at gruppelederne sender en sms til deltagerne med en påmindelse om næste gruppesession og kontakter deltagere, der ikke møder op. Hvis behandlingsmodellen benyttes i forbindelse med anonym behandling har gruppelederne ingen kontaktoplysninger på deltagerne. Gruppelederne kan derfor kun benytte sms som påmindelse, hvis deltagerne accepterer at udlevere et telefonnummer. Tidspunktet for, hvornår en gruppesession starter, er en anden væsentlig faktor for deltagelse. Gruppelederne bør sikre, at starttidspunkt for sessionerne matcher arbejde og studie.

Målgruppen for gruppebehandlingen er borgere, der har mange ressourcer. Gruppeledernes opgave er derfor at bringe disse ressourcer i spil, så deltagerne kan bruge dem i forhold til deres aktuelle situation. Den coachende tilgang er velegnet til at støtte deltagerne i at hjælpe hinanden med svar og løsninger på deres problemstillinger. Det er en meget ligeværdig tilgang, som opløser den typiske behandlerrolle. I HCS projektet har begge kommuner gode erfaringer med den coachende stil og tilgang i forhold til denne målgruppe af borgere.

I løbet af en gruppesession

I løbet af en gruppesession har gruppelederne flere roller, som de skal fordele mellem sig. En gruppeleder skal være ordstyrer, igangsætter, facilitator, sikre at gruppen fokuserer på fælles problemstillinger, udveksler erfaringer og er fælles om at finde problemløsninger. Gruppelederne planlægger og gennemfører gruppesessionerne så form, indhold og øvelser er tilpasset deltagerne i den aktuelle gruppe. Det er således gruppeledernes ansvar at sikre, at fokus holdes på de temaer og emner, der gennemgås i gruppen, og at de problemer og dilemmaer, deltagerne selv tager op, relaterer sig til misbrug og afhængighed. Gruppelederne skal også tage hånd om deltagerne og sikre, at den enkelte deltager føler sig forstået og accepteret.

Gruppelederne skal være opmærksomme på, at grupper er forskellige, og at behov, ressourcer og adfærd hos de enkelte deltagere i en gruppe kan variere. I gruppearbejdet bør gruppelederne sikre fokus på ligheder i problemstillinger, fælles ressourcer, og erfaringsudveksling for at styrke den enkelte deltagers fornemmelse af at være en del af en gruppe og facilitere og understøtte gruppedynamikken som en hovedressource.

Der vil typisk være et varierende fremmøde til hver session. Erfaringerne fra de to kommuner i HCS projektet er, at der kan være mellem en og tretten deltagere i en session. Denne variation i fremmøde kan gruppelederne bruge konstruktivt i behandlingen. I sessioner med få deltagere, er der mulighed for at gå i dybden med de problemstillinger, den enkelte deltager har. Når der er mange fremmødte, kan gruppelederne bruge gruppedynamikken aktivt fx ved at deltagerne giver feedback til hinanden.

Nysgerrig tilgang

Gruppeledernes tilgang i gruppesessionerne skal være nysgerrig, observerende og undersøgende. Det betyder, at gruppelederne skal fokusere på at stille spørgsmål. Den nysgerrige tilgang er med til at give den enkelte deltager mulighed for med egne ord at beskrive sin situation med så mange detaljer som muligt. Gennem en anerkendende tilgang er det muligt at fokusere på det, der i forvejen eksisterer som positive egenskaber eller konstruktive strategier i deltagerens liv, og som har potentiale for at blive udvidet til andre situationer.

Etik i gruppeleders tilgang

Etiske overvejelser er centrale, når man arbejder som gruppeleder. Nedenfor er der oplyst eksempler på forskellige principper, der vil være relevante at inddrage i tilgangen til deltagerne:

- Gruppelederen stiller spørgsmål, men deltageren vælger selv, om vedkommende vil svare på dem
- Det er vigtigt ikke at presse deltagerne til noget, de ikke er parate til
- Gruppelederen vælger ikke, hvad der er negativt, det gør deltageren
- Gruppelederen tilstræber at møde deltagerne på en ligeværdig og ikke fordømmende måde.

Gruppeledersamarbejde

Som nævnt oven for har gruppelederne mange og forskelligartede opgaver i løbet af en gruppesession. Erfaringerne fra Københavns kommunes Hash- og kokainprojekt, forsøg med anonym stofmisbrugsbehandling (PAS) og HCS-projektet viser, at der bør være to gruppeledere om hver gruppe. Det sikrer, at der er den nødvendige struktur i et gruppeforløb og den nødvendige balance mellem hensynet til gruppen og den enkelte deltager i hver session. To gruppeledere vil ofte have blik for forskellige forhold i løbet af en session og vil kunne supplere hinanden i gruppearbejdet.

Det er vigtigt at gruppelederne fordeler opgaver mellem sig, så begge er klare over, hvem der gør hvad, og hvordan de kan bruge hinanden i løbet af sessionen.

Nedenfor er nævnt eksempler på spørgsmål, gruppelederne kan stille til hinanden under selve gruppesessionen med henblik på at reflektere over og eventuelt justere gruppeprocessen:

- Gad vide om du har noget at supplere med, er nysgerrig på eller tænker om det her? (En måde at inddrage sin medgruppeleder, hvis man fx er gået i stå eller er usikker på, hvor den anden er henne)
- Er det okay, jeg supplerer med noget her? (En måde at understøtte normen om, at man skal have lov til at blande sig)
- Vil du ikke uddybe det lidt, for jeg er ikke sikker på, at jeg forstår det helt rigtigt? (En måde at få den anden til at blive mere konkret, og vise at det er i orden at vise, at man ikke forstår det, der snakkes om)
- Jeg er lidt usikker på, hvor vi er på vej hen i forhold til det, vi startede med at snakke om? (En måde at samle op på og holde fokus).

Fælles refleksion og supervision

Det er nødvendigt, at gruppelederne har tid til at reflektere over gruppebehandlingen både før og efter hver gruppesession. Den fælles refleksion over metodernes indvirkning i gruppen, de gruppedynamikker, der er i spil i gruppen, den enkelte deltagers udvikling og samarbejdet mellem gruppelederne sikrer, at eventuelle problemer og virksomme elementer identificeres.

Ud over før og efterrefleksion bør alle gruppeledere, gerne i samarbejde med resten af behandlergruppen, have mulighed for løbende at reflektere over, hvad der virker, og hvor der er udfordringer i gruppen og i forhold til de enkelte deltagere. Dette i kombination med supervision til gruppelederne er med til at sikre kvaliteten af gruppeforløbene, og at gruppebehandlingen er virkningsfuld for de deltagende borgere. Fælles refleksion i hele behandlergruppen er desuden med til at sikre læring og sammenhæng mellem gruppebehandling og anden behandling.

Som nævnt er der en sammenhæng mellem antal sessioner, en deltager er med til, og effekten af gruppeforløbet. Det er derfor væsentligt, at gruppelederne overvejer, hvad de kan gøre for at modvirke frafald undervejs i gruppeforløbet. Nedenstående punkter vil i den forbindelse være relevante at forholde sig til:

- Nogle deltagere kan have problemer med at tale om deres problemer og/eller at formulere sig i en gruppe
- Match af gruppedeltagere, så gruppedeltagerne kan identificere sig med hinanden
- Forventningsafstemning mellem nye deltagere og den eksisterende gruppe fx om forskellighed i baggrund, forbrugsmønster og stof
- Hvordan forskel i deltagernes stofbrug kan bruges positivt fx i spejlingsøvelser. Med løbende optag i gruppen vil en gruppe typisk omfatte deltagere, der har et aktivt forbrug af stoffer og deltagere, der har stoppet deres forbrug
- Hvordan deltagernes parathed og ambivalens i forhold til en ændring af stofbruget kan bruges konstruktivt

Resultaterne fra evalueringen af HCS forløbene viser, at det primære fald i forbrug af stoffer sker mellem indskrivning og midtvejssamtale. Det er også i denne del af behandlingen at deltagerne oplever en stigning i deres generelle trivsel. Gruppelederne bør derfor være opmærksomme på, om arbejdet for den enkelte deltager i den sidste halvdel af gruppeforløbene i højere grad skal koncentrere sig om at fastholde de opnåede mål.

Nedenstående skemaer kan bruges til refleksion efter en gruppesession og samle op på temaer til næste gruppesession og supervision. Skemaerne findes også i heftet med handouts.

Skalering til brug for gruppeledernes efterrefleksion		
De enkelte punkter vurderes på en skala fra 0 til 10 med efterfølgende refleksion over:		
<ul style="list-style-type: none"> • Hvad har fået dig til at score der? • Hvad skal der til for at du giver en højere score? 		
	Point	Refleksionsnoter
Tilfredshed med sessionen som helhed		
Dagsorden og overholdelse af denne		
Feedback fra og involvering af deltagerne		
Samarbejde med deltagerne		
Udnyttelse og afpasning af tiden		
Kontakten med gruppen		
Anvendelse af hjemmearbejde		
Gruppeledernes rollefordeling og samarbejde		

Noter til brug for gruppeledernes efterrefleksion	
Hvilke teknikker blev der anvendt og hvordan var deres relevans?	
Hvilke temaer blev behandlet i løbet af sessionen?	
Processen - hvad var godt, hvad var skidt, hvad var anderledes end planlagt?	
Aftaler til næste gang	
Supervisionspunkter	

4. Bærende elementer i gruppebehandlingen

Gruppebehandlingen består af en række bærende elementer. Et af de bærende elementer er strukturen for gruppeforløbet og for den enkelte session. Et andet bærende element er arbejdet med deltagerens mål for behandlingen. Dette arbejde starter under forsamtalen og fortsætter gennem hele gruppeforløbet. Det tredje bærende element er de faste temaer, som bliver bearbejdet i løbet af en deltageres 16 ugers gruppeforløb. I dette kapitel er de tre bærende elementer gennemgået. Øvelser og handouts, som gruppelederne kan benytte i forbindelse med bearbejdningen af de bærende elementer findes i hæftet "Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer. Øvelser og handouts".

Opbygning af et gruppeforløb

Gruppebehandlingen er opbygget af 16 ugentlige gruppesessioner, der hver har en varighed på 2-3 timer. Gruppesessionerne har en overordnet, indholdsmæssig struktur, der kan udfyldes alt efter de enkelte gruppelederes personlige form og stil. Det er dog centralt for modellen, at den metodiske referenceramme benyttes, at de faste temaer gennemgås, og at der er et kontinuerligt fokus på at arbejde med deltagerens mål for behandlingen.

Struktur for en gruppesession

En gruppesession starter med en velkomst, og hvis der er nye deltagere, er det vigtigt, at gruppelederne sikrer, at de oplever sig velkomne. Efter velkomsten er der en runde, hvor hver deltager fortæller, hvad der er sket siden sidst, hvad der fylder lige nu, hvad der er gået godt siden sidst og hvor deltageren er i forhold til deres mål. Under runden kan der blive rejst problemstillinger eller temaer, som vil være relevante at behandle undervejs i gruppesessionen. Hvis en deltager ønsker en problemstilling behandlet i gruppen, og det er relevant for gruppens andre deltagere, kan gruppelederen eller en anden deltager interviewe den pågældende, og gruppen fungerer som reflekterende team. Processen styres af en af gruppelederne.

Efter den indledende runde introduceres dagens behandlingstema, hvor en specifik misbrugsproblematik forklares, diskuteres og reflekteres over. Behandlingstemaet kan tage udgangspunkt i problemstillinger, der er kommet frem i den indledende runde eller være besluttet på forhånd af gruppelederne ud fra deres viden om, hvor gruppedeltagerne er i deres målarbejde. Her kan forandringscirklen bruges som afsæt for, hvilket tema, der er relevant at arbejde med (se tema om forandringer og ambivalens).

Til slut følger en opsummerende runde, hvor deltagerne på skift fortæller om hvilke mål, de vil arbejde med indtil næste gruppesession, og hvordan dette mål relaterer sig til den enkeltes misbrugsproblematik og overordnede mål. Gruppelederen afslutter sessionen med at give deltagerne mulighed for kort at fortælle, hvordan det har været at deltage i gruppen denne gang, praktisk information, afsked hvis nogen stopper i gruppen og eventuelle meddelelser.

Faste elementer i en gruppesession:

- Velkomst og evt. præsentationsrunde hvis der er en ny deltager.
- Runde om hvad der er gået godt siden sidst, status på deltagernes mål fra sidste gang, samt hvad der fylder for deltagerne lige nu.
- Evt. interview med deltagere, der har en problemstilling, som de ønsker at arbejde med i gruppen. Gruppen giver feedback fx ved at være et reflekterende team eller der gennemføres en refleksionsrunde
- Dagens behandlingstema, evt. med udgangspunkt i problemstilling fra runden.
- Afsluttende målrunde med fastsættelse af mål til næste gang.
- Afslutning og kort om hvordan det har været at være i gruppen den pågældende dag og evt. afsked med en gruppedeltager.

Hvis gruppen har behov for det og en af gruppelederne er kvalificeret til det, kan sessionen afsluttes med en kort afspændingsøvelse. Er en af gruppelederne uddannet i at bruge mindfulness kan dette anvendes som et supplement til behandlingsarbejdet. Der er rigtige gode erfaringer med mindfulness i PAS og i Esbjerg kommunes gruppetilbud.

Når nogle starter eller slutter i gruppen

Gruppelederne har ansvaret for, at nye deltagere bydes velkommen og præsenteres for resten af gruppen. Før en ny deltager starter bør gruppelederne overveje om det er nødvendigt med en forventningsafstemning, hvis den nye deltager har en anden baggrund, forbrugsmønster eller stofbrug for at sikre, at en sådan forskellighed ikke bliver et problem i gruppesamarbejdet.

Når den nye deltager starter, tager man en runde i gruppen, hvor hver deltager præsenterer deres mål med at være i gruppen. Dette medvirker til at styrke gruppeoplevelsen.

Det er ligeledes gruppelederens opgave at sørge for, at de deltagere, der afslutter forløbet, får markeret deres afslutning i gruppen. Her er det bl.a. centralt, at gruppelederne i god tid sørger for at adressere afslutningen for den enkelte deltager, så det hverken kommer som en overraskelse for deltageren eller den resterende gruppe. Der er ligeledes vigtigt at lave en form for markering i gruppen, når en gruppedeltager afslutter sit forløb. Forslag til markering ved afslutning af et forløb:

- Alle gruppedeltagere udtrykker positive egenskaber og oplevelser ved den deltager, som stopper
- Den gruppedeltager, der stopper, nævner 3-5 ting vedkommende tager med fra gruppen, eller 3-5 ting vedkommende har opnået ved at deltage i gruppen.

Gruppens kommunikationsaftaler

Gruppelederne er ansvarlige for, at gruppen har en fælles forståelse af, hvordan man kommunikerer med hinanden. En fælles aftale om, hvordan man snakker sammen og agerer i gruppen, er et brugbart redskab for at sikre en gruppekultur, hvor der er plads til at alle kan komme til orde og opleve sig lyttet til. Undervejs i gruppeforløbet kan gruppelederne inddrage de aktuelle deltagere i at sikre rammer for en respektfuld omgangsform og verbalisere deltagernes fælles normer og regler for gruppemøderne. Under forsamlingen præsenterer gruppelederen gruppens kommunikationsaftale, og hvordan der hidtil har været arbejdet med at sikre et respektfuldt samvær.

Feedback er en væsentlig metode i gruppebehandlingen. Det er derfor vigtigt, at gruppelederne forklarer deltagerne, hvordan de giver hinanden en anerkendende og støttende feedback, og støtter deltagerne i at feedback gives ud fra egne oplevelser. Det skaber klarhed og tryghed for deltagerne at arbejde på denne måde. For øvelser og handouts se hæftet "Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer. Øvelser og handouts".

Udarbejdelse af overordnede mål og delmål

Under forsamlingen starter deltageren arbejdet med at afklare, der er med behandlingen. Målarbejdet vil være et tema under hver session, hvor gruppelederne støtter hver deltager i at sætte et mål for den næste uge, og i den efterfølgende session følger gruppelederne op på disse mål.

Deltagerne vil have forskellige mål med behandlingen. Nogle ønsker at blive stoffri, andre ønsker at trække ned i deres forbrug af stoffer, og den enkelte deltagers mål kan ændre sig undervejs. Hvordan der skal arbejdes hen mod målet vil også være forskelligt fra deltager til deltager. Det er gruppeledernes opgave at afklare de konkrete mål og delmål i samarbejde med de enkelte deltagere.

For at holde deltagernes fokus på den ønskede forandring, er det vigtigt at målene handler om det deltagerne vil opnå (fremadrettede mål) og ikke det deltagerne vil undgå (bagud skuende mål).

Som udgangspunkt skal målene:

- Tage udgangspunkt i det, den enkelte deltager gerne vil opnå
- Virke inspirerende og attraktive for deltageren
- Være positivt formulerede og fremtidsorienterede (undgå "Jeg skal ikke...")
- Være målbare, dvs. være konkrete og specifikke, tidsbegrænsede, realistiske og indebære en aktiv handling.

Mange deltagere kan til at begynde med være diffuse i deres målsætninger. De vil ofte have mere fokus på og tale om det, de vil af med frem for det, de vil opnå. Det er gruppeledernes rolle at holde fokus på realistiske målsætninger hos den enkelte og at arbejde med dem fra gang til gang. Gruppelederne bør være opmærksomme på at støtte den enkelte deltager i at relatere målene til deres misbrug: "hvad vil det mål betyde for dit misbrug?" I hæftet "Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash

eller centralstimulerende stoffer. Øvelser og handouts” findes en handout til brug i målarbejdet.

Målarbejde i gruppe med løbende optag

Når nye deltagere begynder i gruppen, præsenterer de sig selv og deres mål med at være i gruppen. Gruppelederne støtter den nye deltager i at fremsætte de mål, deltageren og gruppelederen har talt om i forsamtalen. Det sikrer, at den enkeltes mål er synlige for gruppen. Synlighed giver mulighed for at deltagerne kan give hinanden feedback og støtte hinanden i at opnå deres mål. Med løbende optag vil nye deltagere kunne se, hvilke mål de gamle deltagere har nået, og de gamle kan se, hvor langt de selv er nået i målarbejdet.

I løbet af en gruppesession kan gruppelederne fokusere på målarbejde på følgende måder:

- I den indledende runde følger gruppelederne op på delmål fra sidste session.
- Undervejs i sessionen kan gruppelederne relatere de temaer og situationer, der tages op til den enkelte deltagers overordnede mål.
- I den afsluttende runde sætter deltagerne mål til næste gang, man mødes. Gruppelederen hjælper her med, at målene er realistiske, konkrete, indebærer en aktiv handling og er relevante i forhold til det overordnede mål.

Nedenfor er der eksempler på, hvordan gruppelederne kan samle op på mål og fastsætte nye mål.

Opsamling på mål fra sidst

Hver gruppesession indledes med, at sessionens program præsenteres. Dernæst følger en runde, hvor hver deltager følger op på de mål, han eller hun satte sig ved sidste session. I runden opfordres deltagerne til at fremhæve de positive erfaringer, med spørgsmål som: Hvad er lykkedes siden sidst? Hvad er anderledes nu? Hvor har du haft størst succes?

Fastsættelse af mål

Inden den afsluttende runde arbejder gruppen med, at hver deltager får fastsat mål til næste uges session. Gruppeledernes opgave er, at støtte hver enkelt deltager i at målet er realistisk og acceptabelt. Med acceptabelt menes, at målet ikke må være så let at opnå, at det lykkes stort set uden indsats. Modsat må målet ikke være så svært at opnå, at det næsten med sikkerhed vil mislykkes.

En måde at støtte deltageren i f.eks. at reducere forbruget af eksempelvis hash er at foreslå, at deltageren skubber tiden for indtagelse af den første joint hver dag. At blive i stand til at vente med at ryge indtil maden er spist, ungerne er lagt i seng, efter skolen kan blive starten på at reducere sig forbrug.

Evalueringen af HVS projekterne viser, at det primære fald i forbruget af stoffer sker fra indskrivning til midtvejssamtalen, og at dette fald stabiliseres gennem resten af behandlingsperioden. Gruppelederne bør derfor være opmærksomme på, at mange deltagere i den sidste halvdel af gruppebehandlingen højere grad har fokus på at fastholde de opnåede mål i stedet for en yderligere forandring.

Faste og tværgående temaer i gruppeforløbet

I HCS modellen er der en række faste temaer, som skal gennemgås i løbet af gruppeforløbet, for at deltagerne får det optimale udbytte af behandlingen.

Gruppelederne skal sørge for, at alle deltagere i løbet af 16 gruppesessioner er nået igennem alle de faste temaer. Ud over de faste temaer er der en række tværgående temaer, som gruppelederne kan inddrage alt efter den konkrete gruppes behov.

Faste temaer i behandlingen:

- Stofedukation
- Håndtering af trang
- Tilbagefald og tilbagefaldsforebyggelse
- Forandringer og ambivalens
- Misbrugsidentitet

Tværgående temaer:

- Værdiafklaring og prioriteringer.
- Håndtering af følelser
- Netværk og relationer

Det er vigtigt, at alle de faste temaer indgår i behandlingen i løbet af gruppeforløbet, og at alle deltagere får mulighed for at arbejde med dem. Nogle temaer skal bearbejdes flere gange. Her kan nye deltagere give anledning til at genoptage et tema, hvor de gamle deltagere får mulighed for at reflektere over, hvad de har fået ud af at arbejde med temaet, og hvor langt de er nået. En viden som nye deltagere kan bruge til at få en erkendelse af, at gruppearbejdet fører til en positiv forandring.

Gruppelederne skal sikre fremdrift og læring for hele gruppen. Det kan betyde, at et ønske fra en deltager om, at et emne tages op i gruppen, ikke altid kan efterkommes. De tværgående temaer kan være vigtige at bearbejde i løbet af et gruppeforløb. Det vil være forskelligt fra gruppe til gruppe om temaerne skal bearbejdes som selvstændige temaer i gruppeforløbet, eller om de skal kombineres med et eller flere af de faste temaer. Ud fra kendskabet til gruppen afgør gruppelederne, hvordan disse temaer bearbejdes.

Nedenfor er de faste og tværgående temaer gennemgået. Ved gennemgangen af hvert tema, kan gruppelederne benytte øvelser og handouts fra heftet "Model for HCS-gruppebehandling. Øvelser og handouts". De forskellige øvelser er tænkt som inspiration til gruppelederne, og øvelserne kan bruges på tværs af temaerne. Det er vigtigt at gruppelederne løbende tilpasser og vurderer hvordan en øvelse passer til en konkret gruppe, og at denne vurdering baserer sig på deres faglighed, kompetencer, kreativitet og i en fælles dialog.

Tema: Stofedukation

Formålet med dette tema er, at deltagerne kan få indblik i, hvordan de kan forvente at blive påvirket psykisk og fysisk ved reduktion af eller ophør med brug af stoffer. Det er relevant at normalisere og afmystificere de reaktioner, mange oplever ved reduktion eller ophør. Det er vigtigt, at deltagerne er opmærksomme på, at rusmidlers markante påvirkninger af hjernen i forhold til lystfølelse og velvære er vanskelig at opnå i samme grad uden brug af kunstige stimulanser. Gruppeledernes skal støtte deltagerne i at acceptere dette og i at arbejde med tabet af den tilfredsstillelse, stoffet tidligere har givet dem.

Der findes en række hjemmesider, hvor deltagerne til at læse om de forskellige stoffers og deres virkning. Desuden har mange kommuner omtale af stofferne og deres virkning på egen hjemmeside. Gruppelederne kan henvise til disse sider og printe og udlevere relevante artikler, hvis deltagerne efterspørger det. Eksempler på hjemmesider er:

- Netstof.dk/vidensbank
- Stofinfo.sst.dk

Tema: Håndtering af trang

Et vigtigt tema i gruppebehandlingen er håndtering af trang, og at deltagerne får støtte til at overkomme trangen, så den ikke fører til brug af stoffer. Det kan gruppelederne gøre ved at deltagerne arbejder med at afdække tanker, der aktiverer trang, identificere tanker der gør, at deltagerne kan udholde trang og ved at den enkelte deltager får kortlagt risikosituationer, og hvordan man kan håndtere dem.

Når deltagerne arbejder med trang i gruppen, kan det for nogle aktivere trangen. Deltagere fra fokusgruppeinterview understreger, at det kan være svært at modstå trang, hvis de i en gruppesession "tørfixer" en del, dvs. taler om positive egenskaber ved stoffer. Det er vigtigt, at gruppelederne er opmærksomme på dette, giver tid til at bearbejde det i gruppen fx med at arbejde med copingstrategier, så deltagerne får støtte til at modstå trangen.

Basal håndtering af trang

Når trangen til stoffer opstår, kan forskellige konkrete adfærdsmæssige tiltag støtte deltagerne i at udholde og modstå trangen. I starten vil det ofte være relevant at fokusere på konkrete handlingsmæssige tiltag, der kan *aflede* deltagerens trang. På længere sigt vil deltagerne have behov for at arbejde med at *udholde* trangen. Gruppelederne støtter deltagerne i at finde frem til, hvilke aktiviteter, der hjælper den enkelte med at aflede eller udholde trangen. Aktiviteter der kan flytte fokus fra eller overdøve den umiddelbare trang kan f.eks. være forskellige former for motion, ringe til en ven eller én fra gruppen, være sammen med andre mennesker, gøre noget man synes er rart, fx gå i biografen eller lave god mad. Det kan være en støtte for deltagerne at udfylde et fordele- ulempekema om brugen af stoffer, som de kan tage frem i situationer, hvor de vil aflede eller udholde trangen.

Tema: Tilbagefald og tilbagefaldsforebyggelse

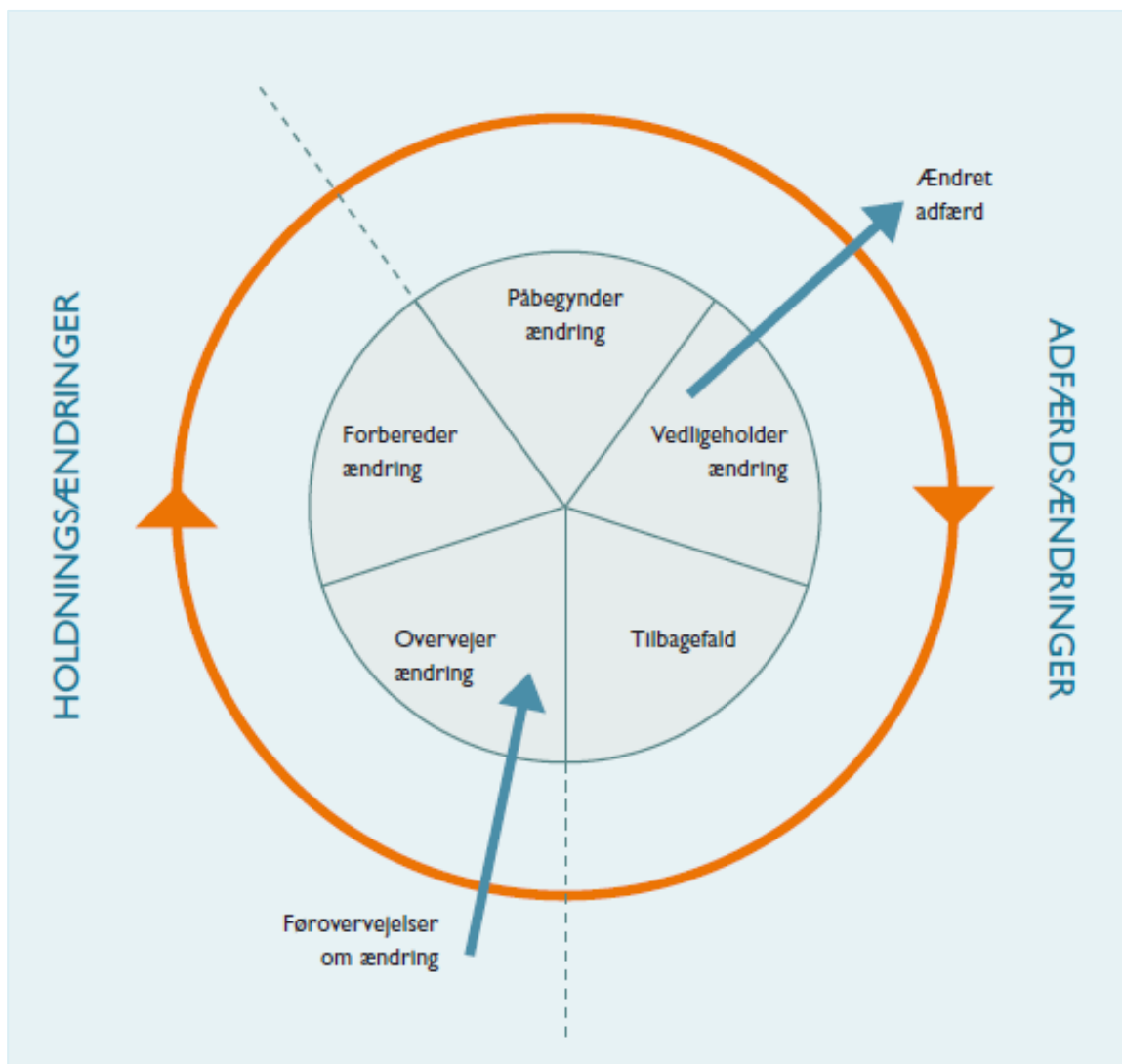
At stoppe med at bruge et rusmiddel betyder ikke, at alt med det samme ændrer sig. På samme måde som fx at lære at køre på cykel kræver det tid, tålmodighed og vedholdenhed, før man oplever en mærkbar forandring.

Slip og tilbagefald er for flertallet en del af den proces, det er at blive fri af et misbrug. Et slip er et kortvarigt brug af stoffer uden at dette udvikler sig til det tidligere brug. Det kan fx være en person, der er stoppet med at ryge hash, ryger en enkelt aften, men ikke fortsætter med at ryge. Et tilbagefald er en tilbagevenden til den adfærd, som personen havde forladt. For en hashbruger kan det eksempelvis betyde, at han eller hun genoptager samme forbrugsmønster, som før vedkommende holdt op med at ryge hash.

Hvis deltageren bebrejder sig selv og siger til sig selv, at han eller hun er en fiasko og ikke duer til noget, er der større risiko for, at et enkelt slip ender i reelt tilbagefald. Slippet vil oftest sætte gang i en række negative tanker. Her skal man som gruppeleder og gruppe hjælpe deltageren med, at se sit slip eller tilbagefald i et anderledes perspektiv. Et perspektiv, der aktiverer en tænkning, der er mere positiv og støttende. En tænkning, der skaber grobund for at handle anderledes næste gang.

Tema: Forandringer og ambivalens

Forandringer består af en række forskellige faser, som deltagerne går igennem på vej mod at opnå de fastsatte mål. Gruppelederne kan bruge ændringscirklen eller forandringscirklen til at tydeliggøre de enkelte faser for deltagerne. I nedenstående figur (ændringscirklen) beskrives adfærdsændringen, som en proces med flere stadier. De enkelte deltagere i gruppen fortæller, hvor de befinder sig i ændringscirklen forhold til en given forandring. Ud fra det kan gruppelederen styre en gruppeproces, hvor deltagerne støtter hinanden i at finde frem til, hvordan de hver især bevæger sig videre mod den ønskede forandring. Ændringscirklen kan også bruges til at tydeliggøre for deltagerne, at de ofte vil bevæge sig frem og tilbage imellem forskellige stadier i en forandringsproces, at det er normalt, og at en forandring tager tid at gennemføre. De enkelte faser i ændringscirklen er forklaret under figuren.



Ændringscirklen

Førovervejelse om ændring

På dette stadie oplever deltagerne ikke, at de har et problem. De lever med deres stoffer og overvejer end ikke, hvordan livet ville være uden.

Overvejelse om ændring

På dette stadie begynder deltagerne at tænke på, at der måske kunne være fordele ved at nedsætte deres forbrug eller stoppe helt. De indser måske, at deres forbrug har nogle u hensigtsmæssige konsekvenser for deres liv. Samtidig kan de være i tvivl om, hvorvidt det måske er for besværligt at holde op, og de ved ikke rigtigt, hvad de i givet fald skal gøre.

Forbereder ændring

I denne fase ved deltagerne, at de har et problem. De negative konsekvenser er begyndt at overskygge det positive ved deres stofmisbrug. De ved måske ikke endnu, hvad de skal gøres, men de vil helt klart gøre noget ved det, og de tager en beslutning om at ændre forbruget.

Påbegynder ændring

Beslutning om ændring har ført til en handling, og deltagerne gør noget aktivt i forhold til deres stofmisbrug. Det kan fx være at holde op med at tage stoffer, at sætte begrænsninger for hvor meget og/eller hvor ofte de tager stoffer eller at lave ændringer der gør det sværere at tage stoffer. På dette tidspunkt vil de fleste begynde at få nogle positive oplevelser med reduceret stofbrug eller uden brug af stoffer.

Vedligeholder ændring

I vedligeholdelsesfasen fastholder deltagerne sig selv i det nye mønster omkring stofferne. De oplever at have flere handlemuligheder og er blevet bedre til at fokusere på det gode ved et liv uden stoffer.

Slip eller tilbagefald

Det nye mønster giver ikke meget mening længere. Deltagerne begynder at overveje, om de ikke skulle "tage lidt igen", da den nye livsstil ikke længere opleves som attraktiv. Deltagerne er igen i overvejelserfasen, hvor de tænker over, om de skal tage stoffer.

Vurdering af parathed

Med udgangspunkt i ændringscirklen kan gruppelederne i samarbejde med deltagerne vurdere den enkeltes parathed i forhold til de forandringer, der skal ske for at nå de fastsatte mål. Vurdering af parathed er et vigtigt element i forhold til at vurdere om de mål, den enkelte deltager sætter, er realistiske. Coping-orienterede spørgsmål er velegnede til at støtte deltagerne i vurdering af parathed fx spørgsmål om, hvordan en deltager har håndteret en given situation/tilstand.

Deltagerne vil være forskellige steder i forandringsprocessen, og her kan gruppelederne inddrage deltagerens forskellige erfaringer om, hvad der hjælper i de forskellige faser, og hvordan udfordringerne overkommes.

Lav parathed (før-overvejelserfasen)

Hvis en deltagers parathed er lav, er han eller hun ikke parat til at gå ind i handlingsfasen. Deltageren oplever kun en ganske lille overvægt af fordele ved forandring. For at støtte deltageren kan gruppelederne fokusere på de uoverensstemmelser, der er mellem deltagerens mål for gruppebehandlingen og den aktuelle adfærd. Her kan flere af LØFT spørgsmålene bruges.

Når deltagerne har en lav parathed for ændringer og er i før-overvejelserfasen kan der arbejdes der med:

- Afdækning af deltagerens overvejelser og følelser
- Undersøgelse af om der andre muligheder for ændring af situationen eller adfærden
- Samtaler om ønsker for livet og den aktuelle adfærd/situation
- Fokusering på håb, fx via tanker om, hvad der kunne være muligt
- Synliggørelse af fordele og ulemper og afdækning af ambivalens

Middelhøj parathed (overvejelssfasen)

Hvis deltagerens parathed er middelhøj, er han eller hun endnu ikke parat til at gå ind i handlefase. Ambivalensen er stadig for stor til, at deltageren kan tage et begrundet valg om forandring. Gruppelederne må fortsætte med at udforske den eksisterende ambivalens og særligt have fokus på fordelene ved forandring. Det kan gøres ved at spejle borgerens egne positive udsagn om forandring, og ved at stille åbne spørgsmål, som lægger op til refleksion og udsagn om fordele ved forandring.

Når deltagerne har en middelhøj parathed for ændringer og er i overvejelssfasen kan der arbejdes der med:

- At synliggøre og arbejde med ambivalensen
- At få borgeren til at fortælle om fordele og ulemper ved nuværende og en ændret adfærd
- Afdække det, deltageren selv tror på nytter, er muligt og "prisen værd" – dér ligger potentialet for forandring
- At spejle deltagerens egne positive udsagn om forandring

Høj parathed (ændrings- og vedligeholdelsesfasen)

Hvis deltageren har en høj parathed til forandring nu, støtter gruppelederen ham eller hende i at nå sine mål. I denne fase arbejdes med:

- Målaflaring
- At fastholde motivation og holde retning
- Ros og fortsat støtte

Tema: Misbrugsidentitet

Udover den fysiske afhængighed er det også vigtigt, at deltagerne arbejder med den måde misbruget har påvirket deres selvopfattelse og identitet. Selv efter en længerevarende stoffri periode vil mange stadig i tanker og adfærd være præget af deres tidligere misbrug.

Gennem arbejdet med temaet misbrugsidentitet får deltagerne støtte til at ændre deres selvopfattelse og identitet. Et godt redskab til dette er den kognitive analyse. Den kognitive diamant kan bruges til at tydeliggøre og arbejde med de erfaringer, tanker, oplevelser og følelser, der over tid har været med til at danne og styrke deltagerens ofte negative forståelse af sig selv. Når deltagerne er parate, kan de derefter arbejde med at indfange de oplevelser, erfaringer, handlinger, tanker, der understøtter og styrker deres identitet som ikke stofmisbrugende.

Diamanten er et redskab, som deltagerne kan tage med sig og bruge efter gruppebehandlingen til selv at korrigere deres tænkning i vanskelige situationer.

Tema: Værdiaflaring

Gruppelederne vurderer, om det er relevant for den konkrete gruppe at arbejde med dette tema. For nogle deltagere kan det være hjælpsomt at få fastsat, hvilke værdier de har, når de arbejder hen mod en forandring. Konkrete mål kan udspringe af værdiarbejde og målene kan hjælpe med at holde fokus på, hvilken retning der arbejdes mod.

Tema: Håndtering af følelser

I nogle grupper vil det være gavnligt at arbejde med håndtering af følelser. Hvis gruppelederne vurderer, at det er relevant, kan de bruge psykoedukation og den kognitive forståelse af følelser, herunder den kognitive diamant som grundlag for gruppearbejdet.

En generel dialog i gruppen om følelser kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- Hvad er følelser for dig?
- Er der nogen følelser som du har det svært med?
- Hvordan har du det med at udtrykke følelser?
- Er der nogen følelser, der fylder rigtig meget i dit liv?

Tema: Netværk og relationer

I nogle grupper vil det være brugbart at arbejde med netværk og relationer. En dialog i gruppen kan støtte deltagerne i at få tydeliggjort, hvilken betydning en støtte fra ens netværk kan have og hvordan deltagerne kan bruge netværket. Det kan fx være en hjælp for deltagerne, at have en liste på papir (se handouts) eller mobiltelefonen med kontaktoplysninger på personer fra netværket, som de kan trække på for at aflede eller udholde trang.

I nogle grupper kan det være relevant at deltagerne arbejder med at afdække deres ressourceprægede relationer og netværk. Hver deltager støttes i at afgøre, hvilke personer i deres netværk, de kan trække på i situationer, der opleves udfordrende og om de har kontakter fra før tiden med stoffer, som det vil være relevant at genoptage.