

Gruppebehandling til borgere med misbrug af hash eller centralstimulerende stoffer

Øvelser og handouts

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: 978-87-93407-67-1

Indholdsfortegnelse

Øvelser	4
1. Understøttelse af gruppens kommunikationsaftaler	5
2. Feedback i gruppebehandling.....	5
3. Ballonen – at adskille tanker, følelser, krop og handlinger	6
4. Håndtering af trang	7
5. Trangskala.....	8
6. Huskekort ved trang	10
7. At udskyde trang.....	10
8. Læring fra slip eller tilbagefald	11
9. Afdækning af forandringsparathed.....	12
10. Rejsen mod en forandring	13
11. At normalisere ambivalens	15
12. At fastsætte værdier	16
13. Hvad er et netværk og hvad bruges det til	17
Handouts	19
Handout 1. Input til kommunikationsstrategi	19
Handout 2. Arbejdsplan til mål og ønsket ændring	20
Handout 3. Mine støttepersoner	21
Handout 4. Dagbog over trang	22
Handout 5. Skema til analyse af stoftrang	23
Handout 6. Den kognitive afhængighedsmodel	24
Handout 7. Ændringscirklen	25
Handout 8. Værdikort med ruteplan.....	26
Handout 9. Refleksionsskemaer til gruppelederne	27

Øvelser

Erfaringen fra modelafprøvningen er, at det vil være forskelligt fra gruppe til gruppe, hvilke øvelser det er relevant at arbejde med. Gruppelederne udvælger de øvelser, som vurderes at matche den konkrete gruppe. Med løbende optag i grupperne, kan gruppelederne inddrage en deltager, der har arbejdet med temaet tidligere, og fx lade deltageren fortælle om, hvordan han eller hun har arbejdet med øvelsen, og hvad der kom ud af det.

Nedenfor er der beskrevet 15 forskellige øvelser. Den første handler om at skabe gode kommunikationsaftaler i gruppen. Herefter følger der tre øvelser, som kan bruges på tværs af de forskellige temaer. Resten af øvelserne er relateret til specifikke temaer.

1. Understøttelse af gruppens kommunikationsaftaler

Formålet med øvelsen er, at deltagerne bliver involveret i at være med til at skabe rammer, der vil være støttende for gruppen måde at tale sammen på, og som kan bidrage til at skabe en respektfuld struktur og kultur.

Øvelsesvejledning

Bed gruppedeltagerne om at sætte sig sammen i grupper af to til tre personer. Hver skal komme med i alt ti bud på, hvad der skal til, for at gruppen fungerer godt. Der tages udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad forventer du af de andre?
- Hvad forventer du af dig selv?
- Hvad forventer du af din gruppeleder?

Sæt tid på opgaven, fx ti minutter til gruppearbejdet.

Herefter mødes hele gruppen. Deltagerne fremlægger nu på skift deres ti bud. En af gruppelederne skriver dem op på tavlen eller på flip over. Der tages en fælles snak om forskelle og ligheder, og hvad der karakteriserer en velfungerende- Gruppernes forslag sammenholdes med handoutet om kommunikationsaftaler og gruppen beslutter, hvilke aftaler, de vil indgå. Gruppelederne kan efter behov lave et print af aftalerne.

Gruppelederne fortæller, at gruppedeltagerne og gruppelederne har et fælles ansvar for at overholde gruppens aftaler og genopfriske dem, hvis der er behov for det. Inden nye deltager starter har gruppelederne udleveret gruppens kommunikationsaftaler til forsamlingen og fortalt den nye deltager, at man meget gerne må supplere med forslag.

2. Feedback i gruppebehandling

Formålet med øvelsen er deltagerne bliver opmærksomme på de positive forandringer, der er sket.

Øvelsesvejledning

Feedback er et redskab til at give deltagerne positiv tilbagemelding på den udvikling, de har været igennem. Feedback til en deltager kan gives af gruppelederne, af de andre gruppedeltagere eller i en kombination af alle.

Feedback fra gruppelederne bør fokuserer på det, der ser ud til at virke for den enkelte deltager, og som kan være nyttig viden i den videre proces. Eksempler på spørgsmål til feedback fra gruppelederne:

- Det, der imponerer mig mest, er...
- Jeg oplever at.... (fremgang og ressourcer)

Gruppelederne kan også facilitere, at gruppen giver en deltager feedback. Feedback til en deltager fra gruppen kan ud over at fokusere på de positive forandringer medvirke til at deltageren får andre synspunkter og ideer til handling, som han eller hun måske ikke selv havde tænkt over. Deltageren vælger selv de udsagn, vedkommende finder brugbare.

Det er vigtigt, at gruppelederne sikrer, at deltageres feedback er anerkendende og opleves som brugbare for den enkelte. Deltagerne skal tale ud fra deres egne erfaringer og være konkrete i deres tilbagemeldinger. Eksempler på spørgsmål, som gruppelederne kan bruge til at inspirere til gruppens feedback:

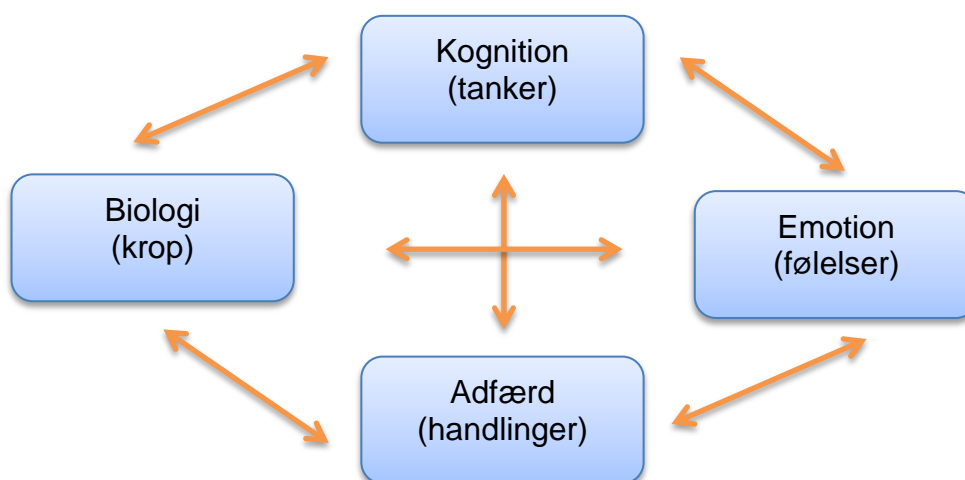
- Hvad fortæller jer, at Peter har nået sit mål?
- Hvordan kan I se, at Peter har flyttet sig?
- "Jeg kom til at tænke på at..."
- "Jeg oplever, at..."
- "Hvis det var mig..."
- "Hvis jeg var i den situation, så kunne jeg forestille mig at gøre..."

3. Ballonen – at adskille tanker, følelser, krop og handlinger

Formålet med øvelsen er at deltagerne bliver bedre til at adskille følelser, krop, tanker og handlinger.

Øvelsesvejledning

Som forberedelse til øvelsen kan den kognitive diamant bruges til at forklare og illustrere sammenhængen mellem biologi (krop), kognition (tanker), emotion (følelser) og adfærd (handling). En af gruppelederne tegner diamanten på en tavle – se nedenfor - og forklarer de enkelte elementer og sammenhængen mellem dem.



Den kognitive diamant

Til selve øvelsen skal der bruges en ballon per deltager og en nål til at springe ballonerne med. Deltagerne puster hver en ballon op og holde den ind på maven. Nu skal alle deltagere lukke øjnene og rette deres opmærksomhed på de tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd, som de oplever her og nu. Det er vigtigt at understrege for deltagerne, at der ikke er tale om rigtige og forkerte oplevelser, og at opgaven handler om at få skærpet sin opmærksomhed på at kunne adskille følelser, tanker, krop og handlinger, og derigennem forstå sine reaktioner bedre.

En af gruppelederne fortæller, at han eller hun vil gå rundt mellem deltagerne og på et tidspunkt springe en af ballonerne med nålen. Gruppelederen går rundt, stopper lidt op, går videre og springer til sidst en ballon.

Gruppelederne faciliterer en dialog mellem deltagerne om deres tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd og relaterer oplevelserne til den kognitive diamant. Det kan fx være:

- Tanker som "bare det ikke bliver min ballon, der springer", "det er helt sikkert min ballon der springer, det plejer det at være" eller "hvorfor er det altid mig det går ud over"
- Følelserne som frustration, chok, angst eller overraskelse
- Kropslige reaktioner som sved, tiks, uro i kroppen eller anspændthed
- Adfærd som at råbe højt eller spætte, når ballonen springer eller ingen reaktion.

Øvelsen kan gentages, og nu vil deltagerne sandsynligvis blive mindre påvirkede, fordi de nu har prøvet det. Nogle får helt andre tanker anden gang. Det kan være mere strategiske tanker, fx "jeg bliver valgt denne gang, da det sidst var en kvinde der blev valgt".

Øvelsen kan eventuelt suppleres med et tænkt eksempel:

Kender I det, at besøge en god ven, der ikke virker til at være særlig interesseret i én. Man kan gå derfra og tænke, at personen nok ikke længere kan lide én og nok ikke ønsker samvær for fremtiden. Man kan blive ked af det og lige pludselig blive meget træt eller måske anspændt i kroppen.

Anvend nu det samme eksempel igen, men vis her hvordan det er muligt at tænke over situationen på andre måder:

Kender I det, at besøge en god ven, der ikke virker, til at være særlig interesseret i én. Man kan gå derfra og tænke, at personen nok har en dårlig dag og ikke har det så godt for tiden. Man kan derfor tænke, at han eller hun har brug for min hjælp – og ringe til ham/hende. På den måde føler man optimisme, fordi man kan hjælpe.

4. Håndtering af trang

Formålet med øvelsen er deltagerne får nuanceret deres forståelse af trang med henblik på at finde relevante tiltag der kan støtte til at aflede eller udholde trangen.

Øvelsesvejledning

Mange kan have en fornemmelse af, at deres trang er konstant og uden variation i intensitet og styrke. Ved at udfordre dette og undersøge undtagelserne kan gruppelederne hjælpe deltageren med at blive mere bevidst om forskelligheder i trang, opdage særlige risikosituationer og gøre allerede eksisterende coping-strategier synlige og stærkere. I denne øvelse undersøges trang i forhold til tidligere situationer, som deltageren oplever at have klaret tilfredsstillende og hvor trangen er blevet håndteret på en hensigtsmæssig måde.

En af deltagerne fortæller om konkret situation, hvor han eller hun har oplevet trang. Gruppelederne spørger dernæst ind til, hvilke for og imod tanker, deltagerne har haft, og involverer gruppen i at give feedback og finde relevante coping-strategier. Coping-orienterede spørgsmål kan give en spejling af de ressourcer, deltageren allerede er i besiddelse af. Eksempler på coping-orienterede spørgsmål i forhold til håndtering af trang er:

- Har du været i en situation, hvor du følte trang før?
- Hvordan kom du videre?
- Hvem var der til at hjælpe dig med at overkomme trangen?
- Hvad hjalp dig der?
- Er der tidspunkter, hvor du kan håndtere din trang? Kan du sige mere om det?
- Hvad gør du, for at trangen ikke bliver stærkere?
- Kan du mærke trang lige nu (anvend eventuelt skalering)?
- Er det en trang der er til at holde ud? Hvad hjælper dig med at holde den ud?
- Hvor højt på skalaen skal trangen være, for at du ikke kan holde den ud? Har du været i en situation, hvor du, når du tænker tilbage, husker trangen som så høj - fx 9 - og hvor du ikke tog stoffer?
- Hvad hjalp dig?

Undervejs skriver én af gruppelederne de nævnte coping-strategierne op på en tavle for at støtte deltagerne i at få et overblik over forskellige strategier.

5. Trangskala

Formålet med øvelsen er at deltagerne får identificere potentielle risikosituationer for den enkelte og synliggøre egen tolerance.

Øvelsesvejledning

En af gruppelederne tegner nedenstående transkala på tavlen og gruppen kan i fælleskab snakke om, hvor på skalaen de befinder sig i forskellige situationer.

Tanker



Gruppenlederne spørger ind til detaljerne omkring den enkelte deltagers placering på skalaen og har her fokus på at afdække deltagerens tanker og adfærd. Deltagere, hvor tungen er for nedadgående, bliver bedt om at beskrive, hvilke coping-strategier, de har benyttet.

Gruppenlederen kan anvende det kognitive fokus til at undersøge og analysere risikosituationer, der aktiverer trang hos den enkelte deltager. Her vil fokus ofte være på de tanker, der knytter sig til lysten til stoffet, den kropslige reaktion fx uro, rastløshed, sved, den følelsesmæssige reaktion fx vrede eller ked-af-det-hed og den adfærdsmæssige reaktion fx ryger hash, tager kokain, hører musik, spiller computer.

Interview med en enkelt deltager fra gruppen om håndtering af trang

Trangskalaen kan også benyttes i forbindelse med, at en af gruppelederne interviewer en deltager fra gruppen om hans eller hendes stofrelaterede tænkning, der aktiverer trang. Ved at gøre deltageren opmærksom på de stofrelaterede tænkning og underliggende antagelser, får han eller hun afprøvet styrken af de forskellige antagelser og mulighed for at arbejde med alternative løsningsstrategier.

Interviewet omfatter følgende faser:

1. Undersøgelse af situationen. Gruppenlederen beder deltageren om at beskrive tanker, handlinger, krop og følelser i en bestemt trangsituation. Transkalaen bruges til at afdække intensiteten af tanker og følelser.
2. Undersøgelse af for og imod tanker. Gruppenlederen spørger ind til deltagerens indre dialog for og imod at tage stoffer. For tanker som *"jeg kan ligeså godt tage det"*, og imod tanker som *"Det er dumt, jeg har været clean så længe"*.

3. Undersøgelse af stoptanker. Gruppelederen undersøger, hvilke stoptanker deltageren har haft, deres kraft i forhold til trang, og om de var brugbare. Gruppelederen kan bruge spørgsmål som:
 - Hvor på trangskalaen synes du, din stoptanke er i forhold til at udholde trang?
 - Hvor højt på skalaen skal en stoptanke ligge for, at du kan modstå trang?
4. Undersøgelse af, hvilke coping-strategier, deltageren har benyttet. Gruppelederen kan fx undersøge:
 - Hvad kan hjælpe dig med at koble fra og abstrahere fra det svære?
 - Hvilke stoptanker er mest kraftfulde?
5. Inddragelse af gruppen. Gruppelederen beder gruppen reflektere over mulige coping-strategier og give anerkendende feedback til deltageren:
 - Hvad bliver I imponerede over ved det I hører Peter fortælle?
 - Hvilke strategier kunne I forestille jer at bruge, hvis I var i en lignende situation?

6. Huskekort ved trang

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får udarbejdet en oversigt over, hvilke strategier, de kan benytte, når de oplever trang.

Øvelsesvejledning

I situationer med trang, kan det være svært at huske de strategier, der blev talt om i gruppen. Et huskekort kan hurtigt tages frem og anvendes som en reminder til hjælp for den enkelte. Deltagerne opfordres til at skrive en liste over velegnede strategier – et huskekort – og fx gemme det på deres mobiltelefon, så de altid har det ved hånden, hvis de får brug for det. Øvelsen kan være en hjemmeopgave eller gennemføres i gruppesammenhæng.

Et eksempel på et huskekort:

Når jeg får trang, skal jeg gøre følgende:

1. Se på mit fordele-ulempeskema
2. Ringe til min veninde
3. Læse i en bog
4. Gå en tur

7. At udskyde trang

Formålet med øvelsen er at deltagerne får indøvet strategier til, hvordan de kan aflede og udholde trang.

Øvelsesvejledning

Nogle deltagere kan med fordel arbejde med at udskyde deres trang, inden de helt stopper med at tage deres stof. Ved at arbejde med at udskyde sin trang, får deltagerne øvet sig i forskellige strategier til at kunne udholde trang og oparbejdet erfaring med, hvad der virker i hvilke situationer. Gradvist får deltagerne ændret deres tankemønstre om, at trang er uudholdelig.

Deltagerne kan arbejde fra session til session med at udskyde deres trang. I målrunder kan gruppelederne aftale med deltagerne, at de til næste gang udfordrer sig selv i forhold til at udskyde deres trang. Det kan være alt fra minutter til timer. Deltagerne skal registrere, hvor længe de kan udskyde deres trang, observere deres tanker, krop, følelser og adfærd i perioden, hvor de udskyder at tage stof, og hvilke strategier de benytter for at håndterer trangen.

I den efterfølgende session arbejder gruppen med nogle af de situationer, hvor deltagerne har formået at udskyde deres trang. Gruppelederne kan bruge den kognitive diamant til at tydeliggøre, hvordan tanker, krop, følelser og adfærd hænger sammen i de situationer, deltagerne beskriver. Øvelsen kan afsluttes med, at gruppelederne spørger, hvad den enkelte deltager tager med sig til næste gang, han/hun har brug for at udskyde sin trang.

8. Læring fra slip eller tilbagefald

Formålet med øvelsen er, at deltagerne lærer at bruge erfaringer fra slip og tilbagefald til at støtte arbejdet mod deres mål.

Øvelsesvejledning

Mange deltagere vil typisk opleve sig som en fiasko, hvis de har et slip eller et tilbagefald i løbet af gruppebehandlingen. De oplever, at blive bekræftet i at være en fiasko og ikke du til noget. Her er det gruppeledernes opgave at støtte deltageren i at se tilbagefaldet i et anderledes perspektiv, og hjælpe deltageren med at uddrage erfaringer fra oplevelsen, der kan bruges til at handle anderledes næste gang.

Ved at anvende løsningsfokuserede spørgsmål kan gruppelederne støtte deltageren i at fokusere samtalen på hvad deltageren har lært. Spørgsmål som "*Hvad var anderledes?*" og "*Hvad var bedre?*" understøtter deltageren i at undersøge forskelle fra tidligere. En forskel kan fx være, at deltageren har udskudt trangen længere tid denne gang eller har taget mindre dosis end tidligere. At se slippet eller tilbagefaldet i dette perspektiv medvirker til at gøre det til noget, deltageren kan lære af og dermed får oplevelsen mindre præg af at være en fiasko. Ved at fokusere på forskellen på denne oplevelse og tidligere oplevelser med stoffer får deltageren desuden sat fokus på sine ressourcer og den udvikling, der er sket.

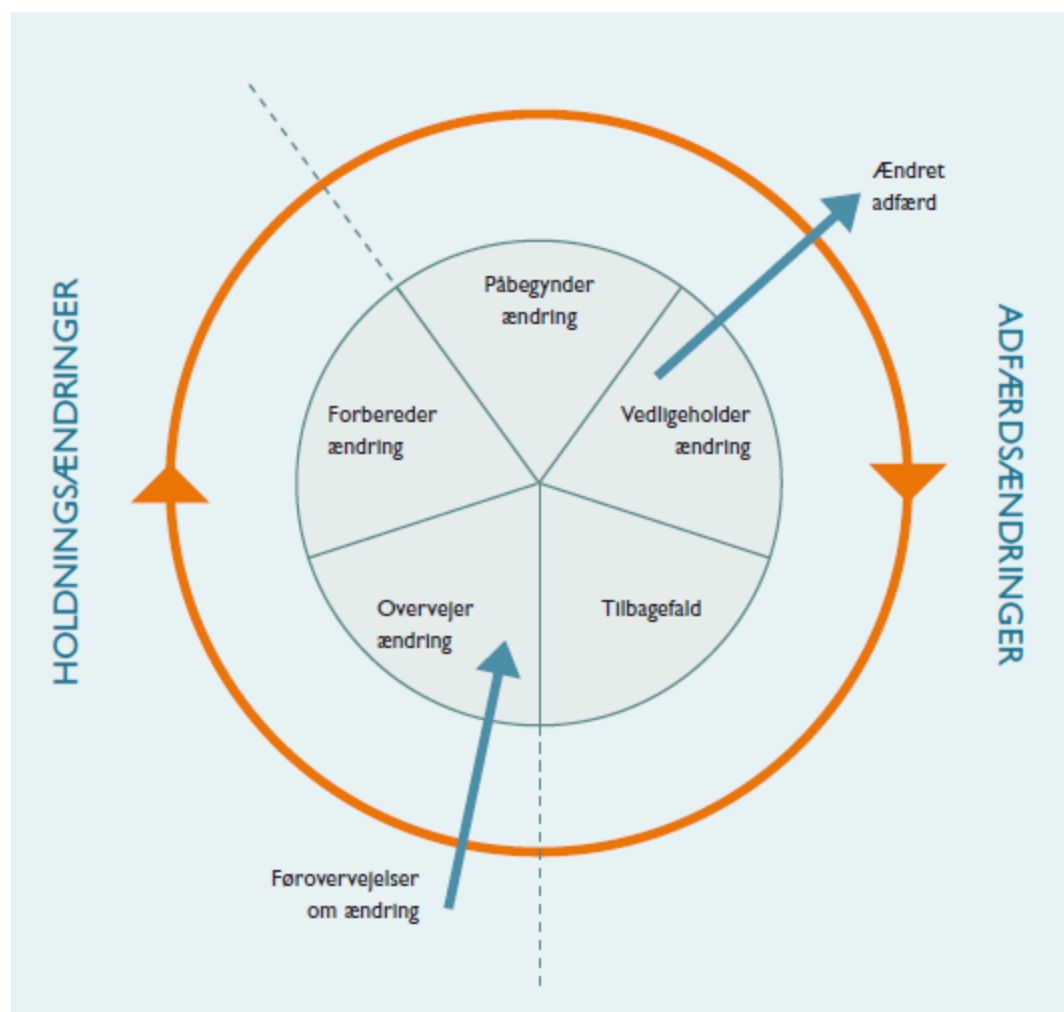
I slutningen af denne øvelse kan gruppelederne inddrage gruppen med en feedback øvelse, hvor gruppen bliver bedt om at fortælle, hvad de har bemærket er anderledes nu i forhold til tidligere i deltageren måde at beskrive det at tage stoffer.

9. Afdækning af forandringsparathed

Formålet med øvelsen er at den enkelte deltager bliver bevidst om, hvad han eller hun forstår ved forandring, hvor parat han eller hun er til at foretage en forandring.

Øvelsesvejledning

Hver deltager får udleveret en kopi af ændringscirklen – den findes som handout - og en af gruppelederne tegner og forklarer cirklen på tavlen.



Ændringscirklen

Gruppenlederens beder efter tur hver enkelt deltager beskrive:

- Hvor i ændringscirklen du befinder dig?
- Fortæl hvorfor du synes, at du befinder sig lige netop dér. Hvilke handlinger og tanker gør du dig om, hvor du har placeret dig?

Gennem deltagernes overvejelser om deres placering i ændringscirklen, bliver de enkelte felter af cirklen mere detaljeret beskrevet, herunder om de oplever at være på vej til næste cirkelfelt. Ved at fokusere på detaljer i en oplevet forandring får deltagerne ikke kun tydeliggjort deres individuelle forandringstænkning, men også hvor forskelligt deltagerne kan opfatte den samme placering.

Når alle deltagere har placeret sig i ændringscirklen på tavlen, drøfter gruppen hvad henholdsvis deltagere og gruppeledere tænker om det.

Som afslutning på opgaven kan gruppelederne bede deltagerne på skift fortælle, hvad næste skridt er, om deltageren vil arbejde på at bevare sin placering eller på at bevæge sig et skridt videre.

Alternativ fremgangsmåde

Hvis det appellerer til gruppelederne og til deltagerne i gruppen, kan denne opgave udføres som en gulv-øvelse. En af gruppelederne tegner en ændringscirklen på gulvet i stor størrelse. To til tre stole placeres i i hvert af de felter i cirklen. Gruppelederne beder deltagerne sætte sig der, hvor de oplever at befinde sig i forhold til deres forandringsproces.

Herefter taler gruppen om, hvad der de enkelte deltagere skal til, for at de flytter sig videre mod en den ønskede forandring. I denne proces er det vigtigt at gruppelederne gentagne gange gør deltagerne opmærksomme på, at de fleste mennesker vil bevæge sig frem og tilbage mellem de forskellige stadier i forandringsprocessen, når de arbejder på at ændre deres livssituation. Gruppelederne kan fx spørge deltagerne, om det er noget de har oplevet ved andre forandringsprocesser i deres liv.

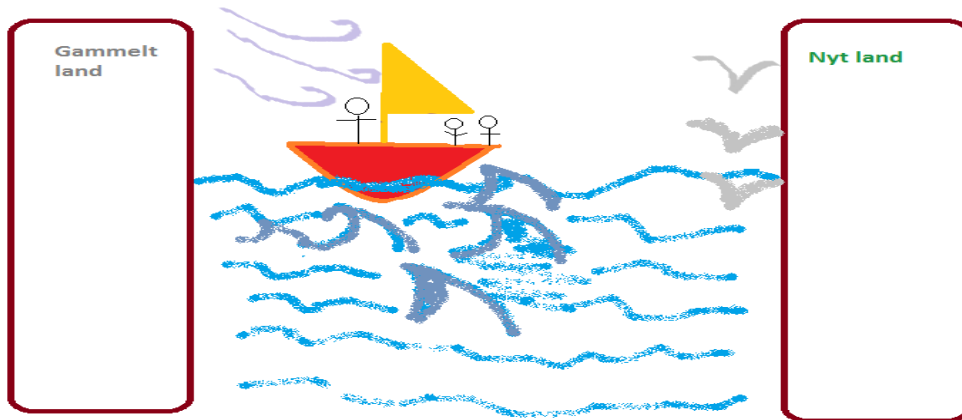
Gulvøvelsen kan være velegnet til at få deltagerne til at arbejde med slip eller tilbagefald. En deltager sætter sig på en stol i feltet med slip eller tilbagefald. En af gruppelederne interviewer deltageren om, hvordan det føles at være der, og hvilke strategier deltageren forestiller sig kan være hensigtsmæssige at bruge for at hindre eller stoppe et slip eller tilbagefald. Gruppelederne kan dernæst inddrage gruppen med en feedback øvelse, hvor de andre gruppedeltagere giver deres bud på strategier ud fra deres egne erfaringer.

10. Rejsen mod en forandring

Formålet med øvelsen er at deltagerne får et billede af, hvor han eller hun befinder sig i rejsen mod målet, hvilke ændringer der er sket og hvad næste skridt er.

Øvelsesvejledning

Øvelsen kan gennemføres med en enkelt gruppedeltager eller med flere af gangen, dog højst tre deltagere. Rejsen illustreres ved hjælp af nedenstående tegning, som én af gruppelederne tegner undervejs i øvelsen.



Rejsen

Når gruppelederen tegner det gamle land, fortæller deltageren, hvad dette indeholdt, hvordan det påvirkede deltageren, hvem der boede i det osv. Deltageren støttes i at reflektere over, hvad han eller hun har forladt eller ønsker at forlade og anerkendelsen af tabet af det, stoffet har givet den ham eller hende. Gruppelederen notere stikord fra deltagerens fortælling på tegningen.

Nu tegner gruppelederen det nye land mens deltageren beskriver, hvor han eller hun gerne vil hen, hvad dette nye land indeholder, hvem der bor i landet og hvilke håb og drømme deltageren har om fremtiden.

Båden illustrerer, hvor deltageren er lige nu. Når båden tegnes, stiller gruppelederen følgende spørgsmål: *Hvor på havet den skal være?* og *Er der nogen med i båden, som kan støtte dig?*

Når bølgerne tegnes, fortæller deltageren om risikosituationer, mennesker eller begivenheder der har eller kan få afgørende indflydelse på rejsen. Det vil sige det, der kan få båden til at vippe og stå stille, kæntré eller sejle tilbage.

Blæsten illustrerer det, der kan give vind i bådens sejl. Det vil sige det, der kan få båden til at have rette kurs og bevæge sig mod "nyt land". Det kunne for eksempel være nogle ressourcer, som deltageren besidder eller allerede benytter sig af.

Havmågerne er tæt på det det nye land. Havmågerne illustrerer de små tegn eller indikationer på, at deltageren nærmer sig det nye land. Det kan eksempelvis være at der er overskud på kontoen i en måned, at man ikke kommer for sent op om morgenen, mindre stoftrang eller andre tegn på, at det går i den rigtige retning.

Øvelsen rundes af med, at deltageren fortæller, hvad der skal til for at komme til det nye land, og hvad han eller hun skal være opmærksom på undervejs på rejsen.

Hvis øvelsen udføres med flere gruppedeltagere, deles tavlen i felter, så hver deltager har sin illustration. Derefter guider gruppelederne deltagerne gennem rejsen.

11. At normalisere ambivalens

Formålet med øvelsen er, at afdække deltageres ambivalens og dermed støtte deltagerne i gøre sig klar, hvor de er i ændringsprocessen.

Øvelsesvejledning

Deltagerne vil flere gange i løbet af gruppebehandlingen opleve at være ambivalente i forhold til ønsket om forandring. Mange vil opleve at sidde fast et sted midt imellem *ønsket* om at stoppe og *rent faktisk at kunne* stoppe med at tage stoffer. På den ene side oplever de, at det ikke mere er ligeså godt, spændende og effektivt at tage stoffer som tidligere. På den anden side besidder de endnu ikke de nødvendige coping-strategier til at kunne leve et liv uden at tage stoffer. Denne position vil ofte medføre frustration, ambivalens, tvivl på egne evner, trang og oplevelse af stress. Erfaringsmæssigt fremkommer denne form for ambivalens, når deltagerne befinder sig i feltet "påbegynder ændring" i ændringscirklen.

Denne øvelse kan bruges til at tydeliggøre tanker, følelser, handlinger og krop for deltagerne, når de oplever sig ambivalente. Øvelsen består af tre dele: beskrivelse af yderpunkterne i ambivalensen, undersøgelse af feltet mellem yderpunkterne og coping-strategier. Undervejs i øvelsen noterer én af gruppelederne stikord med deltagerens svar og overvejelser på tavlen.

1. Beskrivelse af yderpunkterne i ambivalensen

En eller flere af gruppedeltagerne fortæller fordele og ulemper ved fortsat brug af stoffer og fordele og ulemper ved at stoppe med at tage stoffer. En af gruppelederne spørger ind til detaljerne. Følgende spørgsmål kan fx anvendes:

- Hvad er anderledes, når du tager stoffer nu i forhold til for en, to eller tre måneder siden?
- Hvad er de største udfordringer ved ikke at tage stoffer?
- Hvad kendetegner dit fortsatte stofindtag?
- Hvad kendetegner dine stoffri perioder eller din stoffrihed?

Gruppelederne kan eventuelt afslutte punktet med at se på forskelle og ligheder mellem gruppedeltagerne.

2. Undersøgelse af feltet mellem yderpunkterne

En af gruppelederne spørger deltagerne om deres tanker og følelser ved ændringen i stofbruget. Følgende spørgsmål kan fx anvendes:

- Når du oplever, at det ikke giver dig det samme at tage stoffer som tidligere, hvad betyder det så for dig?
- Hvad betyder det for dig, at det både er svært at fortsætte med dine stoffer, og svært at stoppe?
- Hvilke tanker gør du dig om der, hvor du befinder dig nu?
- Hvilke følelser vækker det i dig?

Grubeledeerne kan eventuelt afslutte punktet med at se på forskelle og ligheder mellem gruppedeltagerne.

3. Coping-strategier

Til sidst undersøger grubeledeerne, hvordan de enkelte deltagere håndterer denne form for ambivalens. Følgende spørgsmål kan fx anvendes:

- Det må være svært at være dér, hvordan klarer du det?
- Hvad trækker du på hos dig selv for at komme igennem det?
- Hvordan formår du at holde fast i dit mål, når det er svært lige nu?

Grubeledeerne kan eventuelt afslutte punktet med at se på forskelle og ligheder mellem gruppedeltagerne.

12. At fastsætte værdier

Formålet med øvelsen er, at deltagere får afdækket hvilke værdier der er vigtige for dem og hvilke mål de vil arbejde mod.

Øvelsesvejledning

I arbejdet med at fastsætte værdier vil det ofte være givtigt for deltagere at undersøge og drøfte om de oplever, at deres brug af rusmidler har påvirket deres værdisæt. Følgende spørgsmål kan bruges til dette:

- Hvad var vigtigt for dig før dit misbrug begyndte?
- Hvordan kan du se, at dine værdier er blevet ændret af dit misbrug?

Dernæst får hver deltager til opgave at beslutte hvilke værdier, der er de vigtigste her og nu. Nedenfor er først en liste over hjælpespørgsmål, som kan støtte deltagere i at afklare deres vigtigste værdier og dernæst en liste over værdier til inspiration.

- **Hjælpespørgsmål:**
 - Hvad er vigtigt for dig?
 - Hvad er det typisk, der får dig til at værdsætte andre mennesker?
 - Er disse værdier også vigtige for dine venner?
 - Hvad ville din kæreste sige, hvis vi spurgte ham eller hende?
 - Hvilken slags person vil du gerne være?
 - Hvilke slags forhold vil du gerne opbygge – hvad skal det bestå i?
 - Hvordan vil du gerne handle / opføre dig i verden, overfor andre, overfor dig selv?
 - Hvis et mirakel kunne indtræffe, hvad vil du så gerne have i dit liv som ikke er der lige nu?
- **Værdier:**
 - Ægteskab/parforhold
 - Forældreskab
 - Familie relationer
 - Venskaber
 - Karriere

- Personlig udvikling
- Fritid
- Spiritualitet
- Borgerskab
- Sundhed

Hver deltager sætter de valgte værdier i en prioriteret rækkefølge. Gruppelederne beder deltagerne fortælle hinanden om baggrunden for deres valg af værdier og den rækkefølge de har valgt.

Hver deltager laver derefter et værdikort og en ruteplan for den vigtigste værdi. Nedenfor er vist et eksempel på et værdikort og ruteplan, hvor værdien ægteskab/parforhold er valgt som eksempel. Der findes et værdikort til udlevering under handouts.

Værdikort og ruteplanen; Målsætninger i overensstemmelse med vigtige værdier	
<ul style="list-style-type: none"> • Værdi: Ægteskab/parforhold • Langsigtet mål: at blive i stand til at være til stede, med sin kæreste uden at være påvirket • Mellemlangt mål: at være sammen med kæresten 1-2 aftener uden at være påvirket. • Kortsigtet mål: En fælles aktivitet, som både du og kæresten også er interesseret i at lave sammen 	<p>Handlemaal (+ tid & sted)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. At spise et måltid mad sammen tirsdag kl. 18 2. spille et brætspil eller gå en tur efter middagen 3. ... <p>Barriere & løsninger</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. at det kræver meget energi, at skulle være sammen med kæresten uden at være påvirket. En løsning kunne være, at få en halv times ro om eftermiddagen efter arbejde og inden middagen. 2. ...

13. Hvad er et netværk og hvad bruges det til

Formålet med denne øvelse er, at deltagerne får afdækket, hvem i deres netværk de kan bruge i forandringsprocessen.

Øvelsesvejledning

Gruppelederne kan starte øvelsen med en dialog i gruppen om hvad et netværk er og betydningen af at have et netværk. En brainstorm kan danne baggrund for dialogen i gruppen og eftertanke hos de enkelte. Spørgsmål til brainstorm kan være:

- Hvad er et netværk?
- Hvorfor et netværk vigtigt?
- Hvad kan man bruge et netværk til?
- Hvilke netværk er gode, og hvilke der er dårlige for deltagerne?

- Hvem kan være en del af ens netværk?

Øvelsen kan få deltagerne til at huske eventuelt glemte relationer, som kan være en støtte i den nuværende situation. Gennem øvelsen kan den enkelte deltager få udvidet sit repertoire i forhold til støttemuligheder i netværket, og få afdækket hvilke personer i der kan kontaktes i situationer, hvor deltageren er i risiko for et slip eller et tilbagefald. Under handouts findes et skema, som deltagerne kan udfylde med deres støttepersoner.

Handouts

Handout 1. Input til kommunikationsstrategi

Gruppeledere og gruppedeltagere aftaler hvilke aftaler, gruppen skal have for den indbyrdes kommunikation. Nedenstående forslag kan bruges til inspiration for gruppens kommunikationsaftale.

- Vi taler *til* hinanden og ikke *om* hinanden
- Vi taler ud fra os selv, da vi kun kan tage udgangspunkt i os selv og vores egen oplevelse
- Vi søger at undgå diskussioner og kommentarer om rigtigt eller forkert
- Vi respekterer, at der er mange virkeligheder
- Vi prøver at undgå at bruge udtryk som "man" og i stedet sige "jeg"
- Vi er respektfulde over for og opmærksomme på, at det kan være sårbart at være den deltager, som er i fokus
- Vi er opmærksomme på sprogets magt og søger at opføre ikke nedgøre
- Markér når du ønsker at tale og undgå at afbryde, den der taler
- Undgå konfrontation og negativ feedback – fx beskyldninger, fordømmelse
- Vær empatisk – prøv at forstå den anden på den andens præmisser
- Vis respekt og accept
- Fortrolighed i gruppen – hvad der tales om i gruppen bringes ikke udenfor. Alle deltagere har tavshedspligt
- Påvirkethed accepteres ikke – hvis blot én af deltagerne føler sig generet af, at en deltager er påvirket, bliver denne bedt om at forlade gruppen denne dag. Det tydeliggøres, at det er det, deltageren gør (graden af påvirkethed), der er årsagen til, at deltageren ikke kan deltage denne dag, og at gruppen ser frem til at være sammen med deltageren igen ved næste gruppesession.
- Afbud gives på telefon til en af gruppelederne
- Mobiltelefoner skal være slukket under møderne
- Alle har ret til:
 - At sige fra
 - At tage fejl
 - At være uenige
 - At bede om hjælp
 - At vise følelser – også negative
 - At beskytte sig selv
 - At skifte mening
 - At være anderledes
 - At udtrykke sig
 - At stille krav
 - Ikke at forstå – eller være dum

Handout 2. Arbejdsplan til mål og ønsket ændring

Skemaet udleveres til deltagerne, som udfylder det individuelt eller flere sammen eventuelt efterfulgt af en dialog i gruppen.

Mål/ændringer, jeg ønsker at opnå i forhold til at være i gruppen	
Hvordan vil mit liv se ud efter fire måneder i gruppen?	
Mine tre vigtigste grunde til at ønske disse ændringer er	
For at opnå det, er min plan at	
Hvilke potentielle forhindringer eller udfordringer ser jeg?	
Hvad skal jeg lære, ændre eller opnå for at gøre mit mål til virkelighed? (mine delmål)	
Hvilke ting gør jeg allerede for at opnå mit mål? (opnåede delmål)	
Hvem kan hjælpe mig?	
Hvordan kan de hjælpe mig?	
Jeg kan se, at min plan virker, når	
Hvad kan jeg gøre, hvis min plan ikke virker?	

Handout 3. Mine støttepersoner

Personerne i dette skema kan jeg kontakte i situationer, hvor jeg har behov for støtte, fx hvis jeg er i risiko for et slip eller et tilbagefald.

Navn:				Mobiltelefonnummer:
Træffes	Dag	Aften	Nat	
Navn:				Mobiltelefonnummer:
Træffes	Dag	Aften	Nat	
Navn:				Mobiltelefonnummer:
Træffes	Dag	Aften	Nat	
Navn:				Mobiltelefonnummer:
Træffes	Dag	Aften	Nat	
Navn:				Mobiltelefonnummer:
Træffes	Dag	Aften	Nat	

Handout 4. Dagbog over trang

Dato/tid	Situation, tanker og følelser	Intensitet af trang (0-10)	Varighed	Hvordan håndterede jeg trangen?

Kolonne 1: Her skriver du datoen for situationen. Det hjælper dig til at få overblik over, hvor ofte du oplever trang.

Kolonne 2: Situation, tanker og følelser. Her skriver du den faktiske hændelse, der var knyttet til oplevelsen af trang. Hvad skete der? Du skriver desuden hvilke tanker, der gik forud for situationen, og hvad du tænkte i situationen. Hvilke tanker aktiverede trang? Hvordan var din stemning og følelsesmæssige tilstand i situationen? Kom situationen fx bag på dig, blev du overrasket, ked af det, vred eller andet? Beskriv din stemning.

Kolonne 3: Her beskriver du, hvor meget trang du oplevede i situationen på en skala fra 0-10. 0 er ingen trang, mens 10 er den højeste trang, du nogensinde har oplevet.

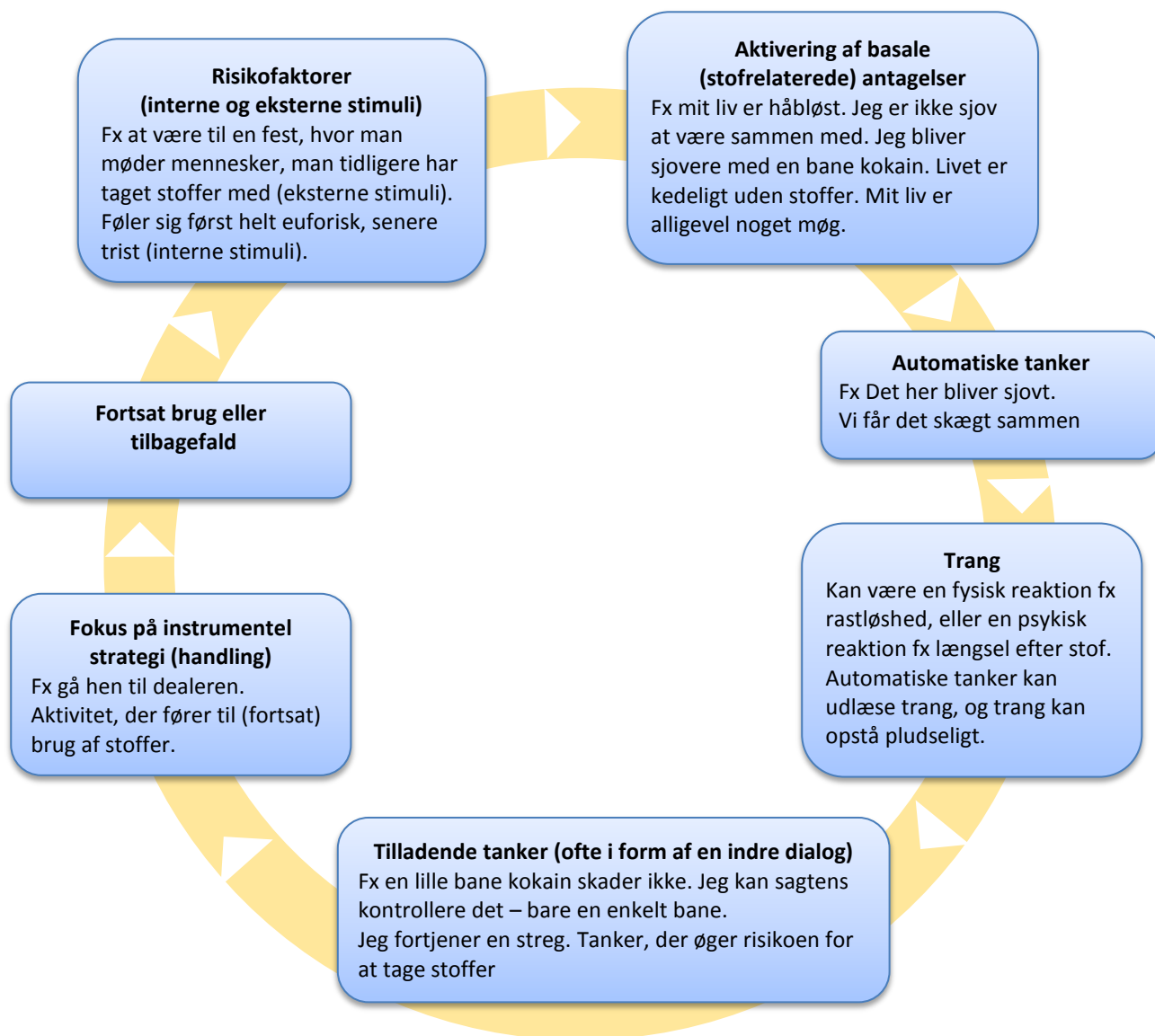
Kolonne 4: Når du ser tilbage, vil oplevelsen af trang ofte virke ret overvældende, også selvom den måske kun varede nogle minutter. Prøv at angive, hvor længe trangen varede i den givne situation.

Kolonne 5: Hensigten her er at skabe opmærksomhed omkring dine egne coping-strategier. Hvor dan håndterede du trangen? Hvad og hvem hjalp dig?

Handout 5. Skema til analyse af stoftrang

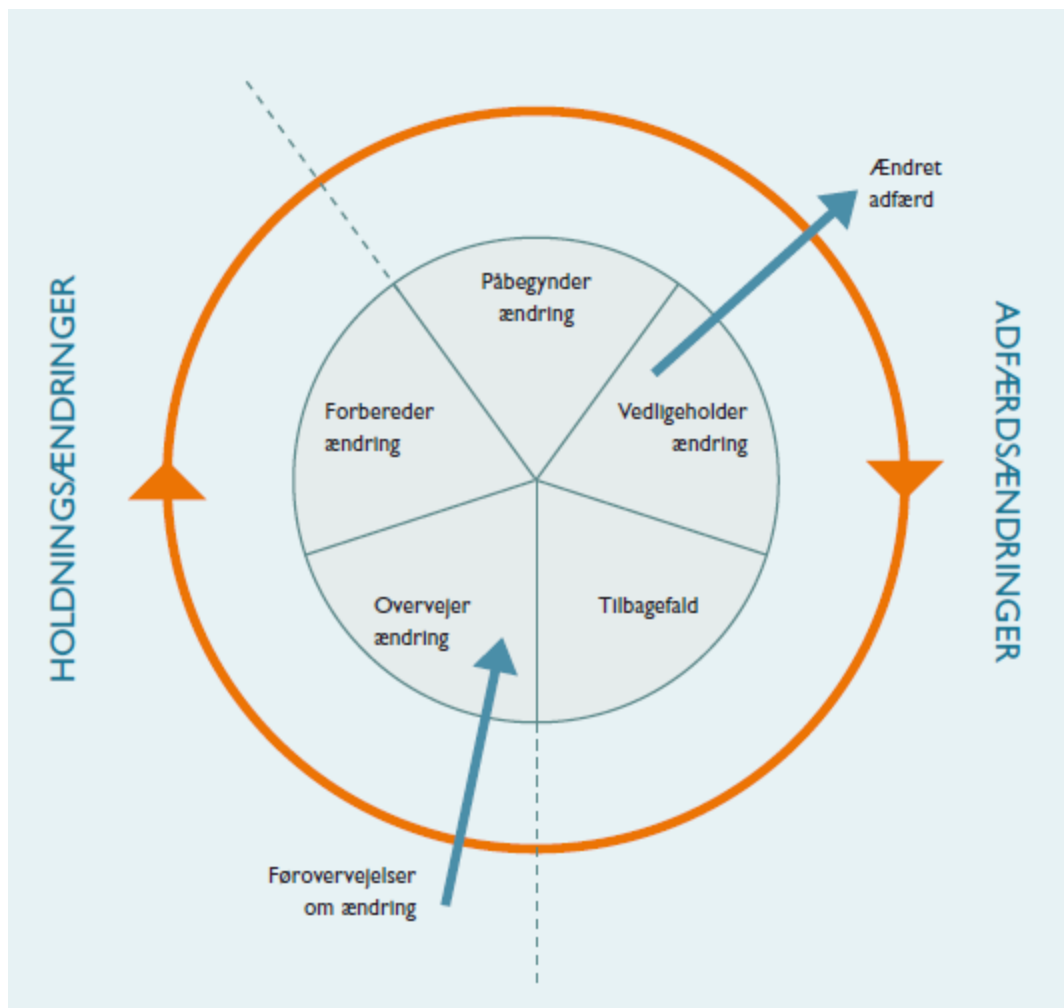
Navn: _____ Dato: _____ Dag: _____	
Trangen begyndte kl.	
Trangen ophørte kl.	
Intensitet af trang (0-10)	
Hvad skete der lige inden, du fik stoftrang? Hvad skete i ugen og måneden op til oplevelsen med stoftrang?	
Hvilke følelser havde du, før du fik stoftrang?	
Hvor var du, og hvem var du sammen med?	
Hvad lavede du?	
Hvad tænkte du?	
Hvilke kropslige fornemmelser oplevede du?	
Hvordan håndterede du trangen?	
Hvis du ikke tog stoffer, hvilke metoder anvendte du for at undgå det?	
Er du tilfreds med håndteringen af denne episode?	
Vil du gøre noget anderledes næste gang? Og i så fald hvad?	
Hvad kan du sige til dig selv næste gang for at gøre det anderledes?	

Handout 6. Den kognitive afhængighedsmodel



Kognitiv afhængighedsmodel

Handout 7. Ændringscirklen



Ændringscirklen

Handout 8. Værdikort med ruteplan

Værdikort og ruteplanen Målsætninger i overensstemmelse med vigtige værdier	
<ul style="list-style-type: none">• Værdi:	Handlemål (+ tid & sted) 1.
<ul style="list-style-type: none">• Langsigtet mål:	2.
<ul style="list-style-type: none">• Mellemlangt mål:	3.
<ul style="list-style-type: none">• Kortsigtet mål:	Barriere & løsninger 1.
	2.
	3.

Handout 9. Refleksionsskemaer til gruppelederne

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	