

Vi-modellen Online

Erfaringer og inspiration fra online gruppeforløb til forældre til unge med dobbeltdiagnose, med udgangspunkt i Vi-modellen

” Vi er jo ikke alene – mange af de problemer, som vi står med, står andre også med. Det er – desværre – rart at vide.

– Far, der deltog i gruppeforløb

UngeAlliancen er sat i verden for at styrke og udbrede viden, erfaringer og perspektiver på indsatser til unge under 25 år med psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler – ofte benævnt 'unge med dobbeltdiagnose', selv om mange unge ikke er blevet diagnosticeret.

UngeAlliancen er en alliance, bestående af unge og forældre med personlige erfaringer samt forskere, praktikere og beslutningstagere på tværs af fagområder og sektorer.

UngeAlliancen er støttet af **helsefonden**

Læs mere her: www.ungealliancen.dk

Vi-modellen online

Udarbejdet af Anine Boisen og Susanne Pihl Hansen for UngeAlliancen (www.ungealliancen.dk)

Hæftet bygger på erfaringer med afprøvning af Vi-modellen i et online format.

Vi-modellen er udviklet af Anine Boisen og Novavi Stofrådgivningen 2017-2019.

Online-forløbet blev gennemført i perioden april – juni 2024 med deltagelse af 10 forældre fra hele Danmark.

Projektet blev fulgt af en følgegruppe, bestående af: Henriette Pirchert, Rusmiddelcentret Ringkøbing-Skjern Kommune; Isabella Koppel, Novavi Stofrådgivningen; Julie Krarup, SIND Rådgivning; Nona-Maria, UngeNetværket; Sofie Munnecke, Bedre Psykiatri; Susan, ForældreNetværket.

Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen.

Udgivet 2024 med støtte fra Helsefonden (www.helsefonden.dk)

Indhold

Forord5

Indledning7

Del 1: Præsentation af Vi-modellen samt erfaringer fra afprøvning forår 2024

Hvorfor en online-version af Vi-modellen?10

Kort om forløbet og målgruppen 11

Modellens fundament 13

 Ungesyn, rusmiddelsyn og diagnosesyn 13

 Fire principper for inddragelse af forældre 14

 Fem principper for kommunikation og tilgang i gruppeforløb 15

Indhold og rammesætning 15

 Sammensætning af forløbet 15

 Facilitering og styring af proces 16

Opsamling på afprøvning, forår 2024 19

 Forældrenes udbytte 20

Del 2: Manual for Vi-modellen online med udgangspunkt i afprøvning, forår 2024

Planlægning, invitation og rekruttering 22

1. Individuel samtale: Historie, håb og problemer 25

2. Første gruppemøde: Rusmidler, forandring og diagnoser 27

3. Andet gruppemøde: Kommunikation og konflikt 32

4. Tredje gruppemøde: Tillid, skyld og skam 37

5. Fjerde gruppemøde: Omsorg for hele familien 43

6. Individuel samtale: Udbytte og fremtid 49

Bilag

Modeller til print 51



Forord

Når unge under 25 år rammes af både psykiske lidelser og misbrug, belaster det ikke bare de unge selv. Omkring de unge står vi – forældre, søskende og andre nære pårørende. Og i vores forsøg på at hjælpe og forandre situationen, oplever vi ofte selv voldsomme belastninger.

Problemerne er så komplekse, at det kræver specialiseret viden og samarbejde på tværs for at afhjælpe og håndtere problemerne, men desværre har rigtig mange af os forældre oplevet, at det kan være uhyre vanskeligt og meget, meget, meget tidskrævende at finde den rette hjælp til vores børn. Det slider!

Samtidig er hjælpen til netop os som forældre og pårørende ofte mangelfuld eller ikke-eksisterende. Særligt udenfor de større byer kan det være svært at finde hjælp og støtte. Det må kunne gøres bedre!

Vi pårørende SKAL have mulighed for hjælp og støtte – uanset hvem vi er og hvor i landet, vi bor.

En løsning, der ligger lige for, er en **onlineudgave af den veldokumenterede Vi-model**. Erfaringerne fra afprøvningen i første halvår af 2024 viser, at dét kunne være en oplagt mulighed.

Det er vores håb, at dette hæfte vil give inspiration til flere onlineforløb, der kan tilbydes forældre i hele landet.

Det har vi brug for!

Og det har vores børn brug for!

På vegne af UngeAlliancens ForældreNetværk,

Bodil, Gitte, Hella og Susan
januar 2025



Indledning

Det kan være voldsomt belastende at være forælder til unge under 25 år med dobbeltdiagnose. Problemerne er komplekse, og hjælpesystemet, der burde yde hjælp, er desværre endnu mere komplekst at finde rundt i.

I den ofte meget langvarige proces for at finde den rette hjælp til deres barn, mister mange forældre orienteringen. Det medfører tvivl, frustrationer, konflikter og dårlig kontakt, både til den unge og til sig selv. Det slider på familiens trivsel, og dermed også på den unges mulighed for at få støtte fra familien på vejen mod et bedre liv.

Som situationen er i dag, er der ikke tilstrækkelig hjælp til forældrene. Det er et problem. Vi ved fra både unge og forældre, praksis og forskning, at netop støtte fra nære pårørende er essentiel for at komme godt igennem ungdomslivet, når både rusmidler og psykiske lidelser fylder negativt. Det er ofte forældre, der må stille op i dagligdagen. Og om natten. Og i weekenden, når hjælpetilbuddene er lukket. Eller når de unge bliver afvist. Igen. Og igen. Og igen ... Dét er der desværre alt for mange eksempler på.

Fra forældrene i UngeAlliancen ved vi, at det kan være svært at finde tilbud om hjælp og støtte til forældre og andre pårørende. De tilbud, der findes, er ofte målrettet alle slags pårørende og ikke specifikt pårørende til unge med dobbeltdiagnoser. Og udenfor de større byer i Danmark er det svært overhovedet at finde et tilbud, der matcher forældrenes behov ift. indhold og tilgængelighed.

UngeAlliancen er sat i verden for at kæmpe for bedre hjælp til unge ramt af dobbeltdiagnose og til deres familier. Da UngeAlliancens ForældreNetværk påpegede problemet med at få tilstrækkelig og relevant støtte til de pårøren-

de, særligt pårørende bosat uden for de store byer, var det derfor nærliggende for os at lede efter mulige løsninger. Valget faldt på den veldokumenterede **Vi-model**.

Vi-modellen er et gruppeforløb til forældre til unge med dobbeltdiagnose. Modellen er udviklet af Anine Boisen og Novavi Stofrådgivningen i perioden 2017-2019 og er blevet afprøvet i fysisk form i København. Modellens udgangspunkt er:

- Når forældre får støtte, så støtter det også de unge,
- Forældrene har brug for at tale med ligesindede, der kender til de samme problemstillinger,
- Det er nødvendigt, at forældre får viden, støtte og ideer til, hvad de kan gøre for at forbedre kontakten mellem forælder og ung.

Den efterfølgende evaluering, som Center for Rusmiddelforskning foretog, viste, at Vi-modellen gav forældrene øget viden, større forståelse, nye handlemønstre og nødvendig støtte. Evalueringen viste også, at forældrene derved fik mulighed for at skabe rammer, der kunne understøtte bedre relationer og samarbejde med deres søn eller datter – samtidig med at de fik redskaber til at passe på sig selv. (*Thylstrup og Schrøder: Forløb for forældre til Unge med psykiske lidelser og rusmiddelproblemer, Center for Rusmiddelforskning, 2020*)

I foråret 2024 satte vi os derfor for – med støtte fra Helsefonden – at undersøge om Vi-modellen også kunne fungere i et online format: **Vi-modellen online**.

Det kan den!



Vi-modellen online er et gruppeforløb for forældre unge med dobbeltdiagnoser, der bygger på erfaringer fra Vi-modellen, der blev udviklet og afprøvet af Anine Boisen og Novavi Stofrådgivningen i en fysisk udgave i 2017-2019.

Læs mere om den fysiske udgave af Vi-modellen her:



Thylstrup m.fl.(2020): Forløb for Forældre til Unge med Psykiske lidelser og Rusmiddelproblemer – evaluering af Vi-modellen, Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.



Boisen (2020): Vi-modellen – Introduktion til forløb til forældre til unge med dobbeltdiagnose, Novavi Stofrådgivningen.



Boisen (2020): Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle, Novavi Stofrådgivningen.



Video, hvor modellen gennemgås af Anine Boisen. Fra Webinar, afholdt af Novavi Stofrådgivningen d. 22.10.2020

Som en af fædrene formulerede det:

” Det har været fantastisk at være med.
Man er godt inderst inde klar over, at man ikke er den eneste i verden.
Men det har været rart at møde andre.
Vi er ens på mange måder, selv om vores børn er forskellige.
Vi sidder i samme båd: Vi kæmper for vores børn.
Vi vil jo alle vores børn det bedste!

Det er vores helt klare vurdering, at Vi-modellen online har potentiale til at blive udbredt og afprøvet i større skala i hele landet – til gavn for forældre og andre pårørende. Og for de unge, der er ramt af dobbeltdiagnose.

I dette hæfte har vi derfor i del 1 beskrevet Vi-modellen, sådan som vi har oversat den i en onlineudgave. Og vi har kort beskrevet noget af den meget positive feedback, vi fik fra de ti forældre, der deltog i foråret 2024. I del 2 har vi udarbejdet en manual, baseret på vores afprøvning. Forhåbentlig kan den inspirere jer til at prøve modellen af i jeres egen kontekst. Og endelig har vi i del 3 indsat en række af de modeller, som vi har brugt – lige til at kopiere.

Vi anbefaler, at I – udover dette hæfte – også fordyber jer i viden og erfaringer fra den fysiske udgave af Vi-modellen. Læs mere via QR-koderne. Dette hæfte bygger nemlig ovenpå den eksisterende dokumentation.

Kontakt os endelig, hvis I har spørgsmål eller brug for sparring.

God læselyst – og arbejdslyst!

Anine Boisen
Psykoterapeut
www.anineboisen.dk
mail: ab@anineboisen.dk

Susanne Pihl Hansen
Projektleder, UngeAlliancen
www.ungealliancen.dk
mail: susanne@pihl-inklusive.dk

Del 1

Præsentation af Vi-modellen samt erfaringer fra afprøvning forår 2024

Hvorfor en online-version af Vi-modellen?

Vi-modellens har til formål at tilbyde forældre til unge med dobbeltdiagnoser et særligt gruppeforløb, mhp. at få viden, redskaber og støtte, der kan nedbringe frustration, afmagt, vrede, sorg, afstand og konflikter mellem forældre og den unge. Målet er at bidrage til, at forældrene kan understøtte deres søn eller datters vej til et bedre liv, og samtidig også hjælpe forældrene til at passe på sig selv.

Ikke alle bor et sted, hvor oplandet er stort nok til at kunne udbyde et fysisk gruppeforløb, der alene er målrettet forældre til unge med dobbeltdiagnoser. Det er nødvendigt med et vist antal deltagere, for at det giver mening at udbyde et gruppeforløb. Og for mange forældre kan de geografiske afstande – eller arbejde eller mindre søskende, der også skal passes – gøre det vanskeligt eller helt umuligt at deltage i et fysisk møde.

UngeAlliancen besluttede derfor – på opfordring fra vores ForældreNetværk – at undersøge og afprøve om en **online-udgave af Vi-modellen** ville kunne fungere i praksis, og om den kunne have samme positive effekt som den fysiske udgave. Vores ambition var at invitere forældre fra hele landet til at deltage – og undersøge om det gav mening for dem, og i givet fald hvordan. Og – hvis det viste sig, at Vi-modellen også kunne noget særligt online – arbejde for at udbrede modellen til andre, fx kommunale rusmiddelcentre og civilsamfundsorganisationer.

Resultaterne har været overbevisende. Forældrene formulerede det bl.a. således ved det sidste møde:

” Det var virkelig rart at tale med andre om det. Og at få inspiration til, hvordan jeg kan tackle det.

” Det var overraskende godt. På trods af online-format ...

” Jeg ville godt have haft sådan et tilbud – lige da vi startede med de her problemer ...

” Fem par, der deler erfaringer – det var godt! Fik lukket luft ud i en form for fortrolighed.

” Troede at 2½ time på skærm ville føles som lang tid. Men hver gang det sluttede, tænkte jeg: Allerede? Det gik megahurtigt.

Det er vores vurdering – på baggrund af forældrenes evalueringer og feedback – at vi med afprøvningen har vist, at Vi-modellen i en online-udgave også kan fungere og have stor effekt for forældrene og deres oplevelse af at stå mere sikkert i deres forældrerolle.

Mere herom på de følgende sider, hvor Vi-modellen online udfoldes: Hvad gjorde vi, hvorfor og hvilken effekt havde det?

Kort om forløbet og målgruppen

Vi-modellen online strakte sig over i alt ca. 4 måneder i løbet af forår/sommer 2024 og bestod af tre dele:

1. Planlægning og rekruttering
2. Afvikling af forløb: Gruppeforløbet bestod af seks møder, to individuelle samtaler á ca. 1 times varighed som hhv. opstart og afslutning på forløbet samt fire gruppemøder á 2½ times varighed
3. Opsamling og evaluering. *Se tidsplan.*

Alle møder foregik online over Zoom. Forløbet blev faciliteret af to medarbejdere: en **gruppeleder** med særligt ansvar for indhold og gruppedynamik, samt en **tovholder** med særligt ansvar for rammesætning, herunder styring af tid og teknik. Begge med stor faglig viden om unge og dobbeltdiagnoser. *Mere herom senere.*

Vi havde på forhånd besluttet, at gruppen maksimalt måtte bestå af 8-10 deltagere. Onlineformatet betyder, at der ikke kan være for mange deltagere, hvis vi samtidig skal stræbe efter en vis nærhed. Omvendt må der heller ikke være for få, for der skal også være plads til, at ikke alle deltagere vil kunne deltage hvergang. Eller at nogen falder fra undervejs.

Deltagerne til Vi-modellen online blev rekrutteret via invitationer, sendt ud via UngeAlliancens Repræsentantskab og LinkedIn-gruppe. I løbet af ganske få dage havde ti forældre meldt sig til at deltage: 5 par, dvs. fem mødre og fem fædre. Alle var forældre til unge mellem 15-25 år med dobbeltdiagnose, nogle unge var hjemmeboende og andre udeboende.

Tidsplan	
Hvornår?	Hvad?
Del 1: Planlægning og rekruttering	
1 måned	<ul style="list-style-type: none">• Oversætte model til egen praksis• Invitere personer med relevante erfaringer til at deltage i følgegruppe• Planlægge og koordinere indhold og praktik• Afholde møde med følgegruppe mhp. sparring og feedback (evt. online)• Tilrette og endelig klargøring af forløb, herunder udarbejde indbydelse• Udsende invitation samt afholde afklarende samtaler med interesserede forældre
Del 2: Afvikling af forløb	
2 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Individuelle for-samtaler med alle forældre (online)• Gruppemøde 1 (online)• Gruppemøde 2 (online)• Gruppemøde 3 (online)• Gruppemøde 4 (online)• Individuelle afslutningssamtaler med alle forældre (online)
Del 3: Opsamling og evaluering	
1 måned	<ul style="list-style-type: none">• Opsamling på afslutningsinterviews og mulig læring til næste gang• Møde med følgegruppe mhp. præsentation af erfaringer samt feedback og læringspunkter til næste gang (evt. online)• Evt. afholde opfølgingsmøde for forældrene, ca. 3 måneder efter afslutning, mhp. at samle op på, hvordan det nu går.

Forældrene kom fra vidt forskellige steder i landet, lige fra Vestjylland til Stor-
københavn. Et par af forældrene havde tidligere været i pårørende grupper, og
nogle havde deltaget i forskellige kortvarige forløb for pårørende i rusmiddelbe-
handling eller behandlingspsykiatri med henblik på psyko- eller stofedukation.

Alle gav udtryk for, at de havde brug for et mere målrettet forløb til forældre til
unge med dobbeltdiagnoser. De udtrykte behov for at tale med andre forældre
og med professionelle, der kender til den specifikke udfordring, det er, når ens
søn eller datter er under 25 år og dobbeltramt.

Forældrene begrundede deres tilmelding med et behov for at få viden og spar-
ring samt et rum, hvor der var mulighed for at tale om de konsekvenser, som
det har at være forældre til en søn eller datter med dobbeltdiagnose.

Online-formatet gav forældrene mulighed for at deltage, uanset hvor de boe-
de, og efterfølgende fremhævede forældrene følgende praktiske fordele ved at
deltage online:

- Det var nemt – det var bare at sætte sig ind i sofaen og gå på sin computer
eller tablet.
- Begge forældre kunne deltage – også selv om der var mindre børn i hjem-
met, der ellers skulle være fundet pasning til.
- Det var nemmere ift. arbejde: ”Man skulle ikke tage fri fra arbejde igen,
igen, igen.”
- Det blev mindre sårbart at deltage: ”Man risikerer jo ikke at møde hinanden
nede i Brugsen dagen efter.”

Ingen af forældrene oplevede det som begrænsende, at møderne foregik on-
line. Som en af forældrene formulerede det:

” Det er muligt, at et fysisk rum kan give en særlig intimitet. Men hold da
op ... jeg tænker på hver og en af de andre – jeg har fået dem ind som men-
nesker.

Ingen af forældrene faldt fra undervejs. En enkelt deltager måtte melde afbud
til en enkelt mødegang pga. arbejde, men ellers deltog alle ti forældre hele ve-
jen igennem.

Modellens fundament

Vi-modellen online hviler på en grundlæggende forståelse af, at ingen unge
bruger rusmidler, fordi de er uopdragne eller ikke vil høre efter, hvad deres
forældre siger. De gør det, fordi rusmidlerne hjælper dem med noget. Det bli-
ver derfor de voksnes ansvar at undersøge og forsøge at finde måder, hvorpå
de unge kan støttes, så det bliver muligt at håndtere eventuelle diagnoser og
samtidig leve et liv uden skadeligt forbrug af rusmidler.

Fokus i Vi-modellen online er på at understøtte forældrene, så de bedre kan:

1. støtte deres søn/datter og finde veje til mindre konflikt

I stedet for at jagte årsager til de unges brug af rusmidler, er fokus i gruppen
at se på, hvordan den unge og relationerne har det, og derfra finde nye og
hensigtsmæssige veje at gå, fx gennem nye perspektiver fra gruppelederne
og gennem inspiration fra de andre forældre. Det letter presset, både på de
unge og på forældrene selv, og kan bane vej for forandring.

2. se på effekterne af problemerne og finde veje til at lette hverdagen

Psykiske sårbarheder har indflydelse på menneskers liv. Vi-modellen er op-
taget af, hvordan negative effekter af dette kan afhjælpes. Deltagelse i forlø-
bet kan ikke fjerne det svære, men kan støtte forældrene til at komme tæt-
tere på en god kontakt og på dét, de ønsker sig at være som mor eller far.

Gennem hele forløbet er fokus på den enkelte ung og familiens særlige erfarin-
ger både med udfordringerne og med det, der betyder noget for dem hver især
og for deres samvær. Fokus er også på – i samarbejde med gruppen af forældre
samt gruppelederne – at finde ideer til nye handlinger, som forældrene kan
eksperimentere med at afprøve.

Tilgangen i Vi-modellen online bygger på mange års erfaringer med gruppe-
forløb for forældre til unge med dobbeltdiagnoser, samt på narrativ praksis og
den samarbejdende tilgang. Begge tilgange har fokus på at støtte familierne i
at forestille sig mere foretrukne liv, løse langvarige problemer og udvikle mere
proaktive løsningsstrategier. (*White og Morgan: Narrativ terapi med børn og deres
familier. Akademisk Forlag, 2007 samt Madsen: Collaborative therapy with multi-
stressed families. Guilford, 2007*)

Ungesyn, rusmiddelsyn og diagnosesyn

Vi-modellen online står på følgende grundfundament:

• Ungesyn

Unge er først og fremmest unge mennesker, der befinder sig i en periode
af deres liv, hvor de er i gang med at finde sig selv og udforske verden. De
unge skal tages alvorligt og skal mødes med forståelse og lydhørhed. Hvis
de unge har fået en diagnose, må man undersøge, hvad de selv forstår ved
diagnosen og hvilke udfordringer, de oplever. Hvis de unge bruger rusmid-
ler, må man undersøge, hvad det er, rusmidlerne hjælper dem med. Det er
essentielt, at de voksne omkring de unge kan se bagom diagnoser og rus-
midler og møde de unge dér, hvor de er lige nu.

• Rusmiddelsyn

Der findes ikke én enkelt forklaring på, hvorfor en ung udvikler at skadeligt
forbrug af rusmidler. Det er meget mere komplekst: Der er altid mange for-
skellige fysiske, sociale og psykiske faktorer på spil. Det er derfor nødven-
digt at undersøge, hvilke specifikke oplevelser og udfordringer, som den

enkelte familie har, i stedet for at være optagede af at definere og forklare gennem ydre sandheder.

- **Diagnosesyn**

Diagnoser er rammer til at forstå og systematisere symptomer mhp. at opnå indsigt i, hvordan man som læge eller andre fagprofessionelle kan hjælpe. Der vil altid være store variationer indenfor den enkelte diagnose: Symptomerne kan præsentere sig forskelligt, problemerne kan opleves forskelligt og kan give forskellige udfordringer for den enkelte. Og der vil ofte være symptom-overlap, fx mellem forskellige psykiatriske diagnoser, eller mellem en psykiatrisk diagnose og effekten af et rusmiddelbrug. Det altoverskyggende perspektiv er derfor at se og prøve at forstå mennesket bag diagnosen. Den unge er ikke deres diagnose.

Boisen: Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle.

Novavi Stofrådgivningen, 2020

Fire principper for inddragelse af forældre

Vi-modellen online bygger på fire overordnede principper for inddragelse af forældre, som gruppelederne bør stå på. De fire principper for inddragelse af forældre skal tænkes ind gennem hele forløbet og på de enkelte gruppegange.

Forældrene skal gennem forløbet:

- genopdage, at de har betydning for de unges liv og behandling,
- have viden om rusmidler, diagnoser, psykologiske mekanismer og kommunikation,
- have noget konkret 'at gøre' – på baggrund af anbefalinger fra gruppeleder og hvad de selv finder frem, til gennem egne erfaringer og gennem inspiration fra andre forældre,
- hjælpes tilbage til egne værdier om, hvordan de ønsker at være forældre.

(Boisen: Unge og hash. Dansk Psykologisk Forlag, 2017)

Fem principper for kommunikation og tilgang i gruppeforløb

Vi-modellen online bygger på fem tilgange til kontakten mellem forældre og gruppeledere, og til måden hvorpå der tales om mennesker, problemer og mulige løsninger. Gruppelederne skal stå solidt på disse tilgange:

- **Placér ikke skyld i familierne**

Det er betydningsfuldt, at familierne ikke oplever sig dømt og stigmatiseret. Der skal ikke tages parti. Det er hele familien, der er ramt, og gruppelederne må interessere sig for samspillet i familien og for de effekter, det har på familiens og de unges trivsel.

- **Benyt en samarbejdende tilgang**

Forældrene oplever ofte, at de har prøvet alt – de er slidte og ramte. Gruppeledernes tilgang skal derfor være samarbejdende: Forældrene skal opleve sig lyttet på og respekteret, og de skal opleve, at deres erfaringer og værdier bliver taget alvorligt. Forældrene skal støttes i at få øje på andre mulige veje at gå og på nye handlinger, som kan afprøves.

- **Inviter til andre/foretrukne fortællinger**

Der er altid mere at fortælle om et menneske end dét, der er knyttet til problemer og diagnoser. Det, der siges om mennesker, er med til at skabe deres identitet. Gruppelederne skal derfor gennem deres sprog invitere til andre og foretrukne fortællinger.

- **Diagnoser og problemer skal eksternaliseres**

Mennesker er mere end deres problemer. Det er problemet, der er problemet – ikke den unge, der er problemet.

- **Hold fokus på effekten af problemer og diagnoser**

Målet er at skabe hensigtsmæssige måder at være sammen på i familierne. Der skal arbejdes med små afprøvninger af handlinger, som løbende vurderes ift. effekt. Hvis noget af det, forældrene gør, ikke virker, så skal de forsøge sig med noget andet. Og hvis noget har en god effekt, skal der gøres mere af det.

(Boisen: Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle.

Novavi Stofrådgivningen, 2020)

Indhold og rammesætning

Indholdet i Vi-modellen online er designet med sigte på:

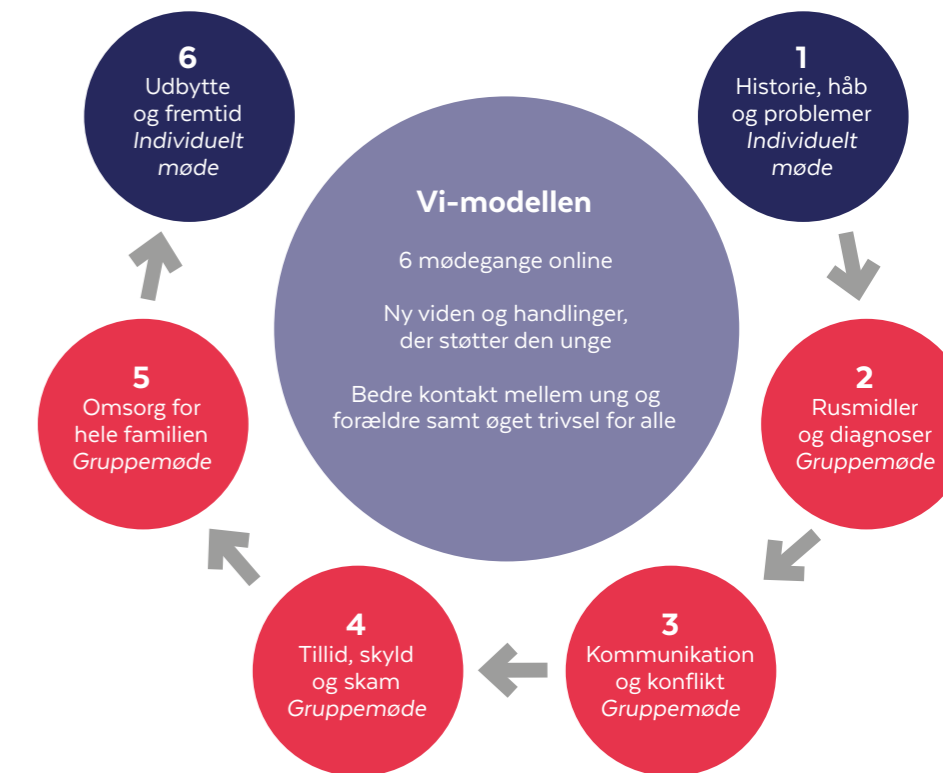
- at give forældrene inspiration, som kan skabe mindre alenehed og mere håb,
- at give forældrene støtte, så de kan holde til at støtte deres børn mod et liv uden skadeligt forbrug, også selv om det indimellem er meget vanskeligt og hårdt,
- at bidrage til at nedbringe frustration og konflikt mellem forældre og ung,
- at øge familiernes og forældrenes trivsel generelt.

Dette gøres overordnet ved at tilbyde forældrene:

- viden om forandring, misbrug, diagnoser, kommunikation, tillid og netværk,
- indsigt i den unges udfordringer med rusmidler og diagnose, samt forståelse for de mekanismer, der er på spil,
- hjælp til at mærke egne kompetencer og værdier, samt til hvordan man som forælder kan passe på sig selv,
- mulighed for at dele tanker og følelser med ligesindede og professionelle,
- idéer og inspiration til at håndtere tiden efter forløbets afslutning.

Sammensætning af forløbet

Vi-modellen online består af 6 mødegange: Fire gruppemøder samt et individuelt opstartsmøde og et individuelt afsluttende møde. Alle 6 mødegange bygger på det forløb, der er udviklet til den fysiske udgave af Vi-modellen, men er tilpasset og oversat til en online-version af modellen. For uddybning, se: Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle (se QR-kode side 8).



1. Individuel samtale: Historie, håb og problemer

Til den første individuelle samtale taler gruppeleder med forældrene. Der tales om forældrenes oplevelse af deres barn, om familiens historie frem til nu, og hvordan de selv ser på diagnosen og rusmidlerne. Der tales om ”den røde tråd” i deres historie, og hvad de håber på at få hjælp til under forløbet.

2. Første gruppemøde: Rusmidler og diagnoser

Til første online gruppemøde er formålet, at forældrene får mødt hinanden og hørt hinandens historier, og at der kommer tryghed i gruppen. Derudover sætter det faglige indhold fokus på rusmidler, motivation og forandring, samt sammenhæng mellem diagnoser og rusmidler. Her arbejdes med at finde frem til, hvad de ”unges stemme” mon er, samt med hvornår og hvordan de unges stress og sårbarhed kommer i spil. Forældrene arbejder desuden med effekterne af deres børns diagnoser, og hvilke nye handlinger de kan eksperimentere med, i forsøget på at mindske de unges stress, fremme mere overskud og i det hele taget forbedre kontakten mellem forældre og ung.

3. Andet gruppemøde: Kommunikation og kontakt

Et tilbagevendende tema for familierne er konflikt og svær kommunikation. På andet gruppemøde fokuseres på at give forældrene indsigt i, hvordan kommunikation kan gå galt, og hvordan konflikter kan eskalere, så det ender med at fastlåse den negative kontakt. Forældrene ser på egne erfaringer med kommunikation og konflikt mellem dem og de unge. De arbejder med, hvad der kan trigge kommunikationen negativt hjemme i familien, og hvilke veje de kan gå for at mindske eller helt undgå konflikt.

4. Tredje gruppemøde: Tillid, skyld og skam

I familier med alvorlige problemer bliver tilliden ofte slidt. På tredje gruppemøde arbejdes med tillid i relationen og tillidens betydning for de unges selvfølelse og tro på dem selv. Forældrene arbejder med de kædereaktioner, der kan ende med ensomhed, hvis mistillid får overtaget, og med hvad de kan forsøge at gøre for at bryde det mønster. På mødet får forældrene også indsigt i forskellen på skyld og skam, og i hvilke effekter skam kan have både

på dem selv, de unge og kontakten. Der arbejdes med, hvordan forældrene kan mindske skam og fremme tillid.

5. Fjerde gruppemøde: Omsorg for hele familien

Familierne, ramt af dobbeltdiagnoser, oplever ofte, at det har effekter på alle i familien og på relationer til andre børn, partner og på forældrenes eget forhold til sig selv. På sidste gruppemøde arbejder forældrene med, hvor fokus ligger i deres familie – er det på problemerne eller deres værdier? Er der relationer, der særligt bliver klemte? Forældrene arbejder desuden med selvomsorg, og med hvordan de kan passe på sig selv. Endelig arbejder forældrene med, om der eventuelt er andre i deres netværk, som de kan inddrage, så de kommer tættere på at kunne leve det liv, de ønsker, og så de får passet på dem selv.

6. Individuel samtale: Udbytte og fremtid

Sidste møde er en individuel samtale, hvor forældrene drøfter deres udbytte med gruppeleder og facilitator. Her er der også mulighed for at drøfte særlige problemstillinger, som forældrene af den ene eller anden grund ikke har haft lyst til at tale om i den fælles gruppe.

Facilitering og styring af proces

Vi-modellen online skal styres af to personer:

- **en gruppeleder**, der primært har fokus på gruppen, undervisningen og gruppeprocessen, og
- **en tovholder**, der primært har fokus på rammesætning, tid, struktur og teknik.

Det er vores vurdering, at det ikke er muligt at gennemføre et onlineforløb af denne karakter, hvis man ikke er to fagpersoner.

Begge fagpersoner bør desuden have solid viden om unge, rusmidler, psykiske lidelser og dobbeltdiagnoser OG solid praktisk erfaring fra at gennemføre gruppeforløb, også online.

De individuelle møder/interviews med deltagerne vil typisk tage tre kvarter til en time, mens gruppemøderne er af 2½ times varighed.

Erfaringen fra dette forløb var, at det er godt at lægge møderne tidligt på aftenen, så forældrene ikke er afhængige af at tage fri fra arbejde, og samtidig stadig har tid til at lande efter møderne inden sengetid. Men der bør være opmærksomhed på forskellige og særlige behov hos forældrene.

Fysisk materiale skal udsendes på forhånd

For at støtte op om online-formatet, udsendes en fysisk mappe til alle deltagende forældre forud for forløbet – med almindelig post. Vi prioriterede i dette forløb, at materialet var lækkert og i god kvalitet, så forældrene kunne se, at de var ventede og vigtige. Mappen skal indeholde forskellige supplerende materialer, som forældrene kan have liggende foran sig under selve online-mødet:

- Overordnet beskrivelse af de forskellige mødegange, så alle har et samlet overblik,
- Kopi af de modeller, der bliver vist på skærmen og undervist i på de enkelte mødegange,
- Opgaveark, som forældrene kan arbejde med individuelt, enten på mødet eller mellem møder,
- En notesbog til at notere ned i undervejs.

Gruppemøder skal bygges op om genkendelig rammesætning

Hvert gruppemøde består af flere helt specifikke elementer:

- **Check in-runde**
Indledning og opstart, hvor forældrene deler ”siden sidst” og ”hvordan er det at være mig for tiden?”
- **Oplæg fra gruppeleder**
Gruppeleder præsenterer et særligt tema, der understøttes af PowerPoints

og modeller, der er udsendt i en fysisk udgave til deltagerne på forhånd. Det giver mulighed for, at deltagerne efterfølgende kan tale ud fra eller referere tilbage til disse modeller.

- **Dialog og fælles refleksion**
Efter oplæg vil der være tid til tilpas styret refleksion og dialog, enten i plenum eller i Breakout rooms.
- **Tid til individuelt arbejde og refleksion**
Forældrene arbejder hver for sig med nye måder at tackle svære situationer derhjemme, fx ved hjælp af arbejdsskemaer fra fysisk mappe eller som hjemmeopgaver.
- **Opsamling og eventuelle anbefalinger fra gruppeleder**
Gruppeleder samler op og fremhæver pointer og anbefalinger, som forældrene kan lade sig inspirere af.
- **Check ud-runde**
Fælles dialog om hvad forældrene tager med fra mødegangen, og hvilke nye handlinger de vil arbejde med derhjemme.

Stram køreplan – med plads til ’go with the flow’

Det er nødvendigt at lave en rimelig fast og detaljeret køreplan for møderne, så tiden kan overholdes. I et online-format vil gruppedialogen måske være mindre flydende, og det må forventes, at gruppeleder og facilitator skal være mere styrende og rammesættende, end man måske ville være til et fysisk møde.

Men selv om vi anbefaler, at rammesætning og indhold er grundigt planlagt og lagt i en rimelig fast og detaljeret køreplan, er det nødvendigt at kunne gå med stemningen og aktuelle/konkrete behov.

Flere gange i dette forløb måtte vi undervejs ændre i køreplanen, når det viste sig, at der fx var brug for mere tid i check in-runden, fordi en forælder havde behov for at fortælle om aktuel begivenhed. Eller hvis der undervejs viste sig at være behov for at fordybe sig lidt mere i dagens tema. Den udførlige køreplan gjorde det muligt at få et hurtigt overblik, herunder også over hvordan der eventuelt kan rykkes rundt på programpunkterne.



Opsamling på afprøvning, forår 2024

Det ER anderledes at lave et online forløb end at mødes fysisk. Og vi var også selv spændte på, om det ville være muligt at etablere den samme tryghed og fortrolighed online, som det var muligt at gøre i den fysiske udgave af Vi-modellen.

Vores helt klare konklusion efter denne afprøvning er: Det ER muligt at etablere tryghed og fortrolighed online OG samtidig give mulighed for læring og refleksion på tværs af en gruppe forældre, der aldrig har mødt hinanden før – og nu sidder bag hver sin skærm i hver sin ende af landet.

Mange omstændigheder spiller selvfølgelig ind. Først og fremmest var denne gruppe forældre fra begyndelsen indstillede på og åbne overfor at dele deres personlige erfaringer med de andre forældre. Det betyder utroligt meget, at deltagerne er med på det – og på præmisserne for at mødes online. Mindst lige så betydningsfuldt var det, at vi havde haft tid til at planlægge forløbet grundigt og i detaljer – og at vi begge har solid viden om unge med dobbeltdiagnoser og erfaringer med at styre og facilitere gruppeprocesser, også online.

På baggrund af dette forløb er det vores vurdering, at følgende greb er kloge og hjælpsomme:

- Vær altid to om et online-gruppeforløb: en gruppeleder med ansvar for indhold og proces, og en tovholder med ansvar for teknik, struktur og rammesætning. Begge bør have solidt kendskab til unge, rusmidler og dobbeltdiagnoser og til at lede gruppeprocesser. De skal også begge have erfaringer med online-møder – eller sætte sig grundigt ind i teknikken. Og det er en

fordel, at de to kender hinanden og/eller fra begyndelsen aftaler en klar rollefordeling.

- Lav en detaljeret køreplan og hold tiden – men husk: Man kan ikke styre sig ud og ind i alt. Nogle gange skal der gives tid til det, der måtte opstå i rummet, fx tid til mere dialog i plenum eller en uddybende forklaring af en model. Når det sker, så forsøg ikke at tale hurtigere eller presse det samme indhold igennem på kortere tid. Drop hellere et punkt og flyt det til en hjemmeopgave eller til næste gang.
- Sørg for at lave nøje beskrevne skift i køreplan mellem oplæg og dialog – så man som gruppeleder og tovholder har en rettesnor at styre efter, samtidig med at formatet ikke må blive for stift.
- Prioritér at afholde individuelle samtaler med deltagerne inden opstart af gruppeforløb – på den måde kender I lidt til forældrenes historie på forhånd. Og forældrene oplever tryghed ved at have fået mulighed for at fortælle deres historie, inden de mødes af andre forældres historier.
- Brug både PowerPoints, modeller, øve-ark, oplæg fra gruppeleder, breakout-rooms og dialog i det "fælles" rum – det giver variation.
- Send fysisk materiale ud inden opstart – og prioritér at gøre materialet lækkert, så forældrene kan mærke, at de både er ventede og det værd.
- Sørg for at komme rundt om alle forældre i løbet af hvert gruppeforløb – nogle kan måske være lidt mere tilbageholdende, og det er vigtigt at også deres stemme høres.
- Husk at give plads til, at forældrene kan høre hinanden – det betyder mere end man måske tror, at forældrene hører, at andre står med lignende erfaringer.
- Hav blik for, at alle skal have plads til at tale og blive hørt, også selvom nog-

le forældre måske deltager som par – mor og far kan have vidt forskellige oplevelser og positioner i relation til den unge.

- Lad evt. tovholder notere vigtige pointer eller tips og gode idéer ned undervejs. Og send en kort opsamlingsmail til deltagerne efter hvert møde. På den måde får forældrene materiale, de kan blive ved med at vende tilbage til.

Forældrenes udbytte

Hvad gav det så at mødes online med andre forældre i samme situation? Ja, at dømme efter fremmødet, så kunne det noget: Kun én forælder måtte én gang melde afbud til et møde pga. arbejde. Alle andre gange var der fuldt fremmøde.

Overordnet peger forældrene i deres evaluering på følgende faktorer som særligt brugbare:

Det var godt at møde andre i samme situation – man føler sig mindre alene

- ” Det er hjælpsomt at dele med andre. Man føler sig så alene ... man ved ikke, hvor man skal gå hen med sin frustration. Det var rart at sidde sammen.
- ” Tak for at I alle har vist åbenhed. Det er dét, der smelter skammen.
- ” Jeg er meget taknemmelig for at have været med i forløbet. Jeg har en følelse af at være mindre alene. Jeg føler mig set – uden det fordømmende blik.

Det har givet en større forståelse for ens barn og den situation, som familien er havnet i

- ” Dét, som det har givet, er, at man også har kunnet komme op i helikopterperspektiv. Man har været i trygt og godt selskab. Når man står lige midt i det her, så er man bare optaget af dét, der sker lige nu og her.

Men her [i gruppeforløb] har vi fået mulighed for at se på det, der sker – sådan lidt på afstand. Og måske også at give det ord.

- ” Det er utroligt nemt at komme med ’burder’ og gode råd – men de duer ikke. I stedet skal vi bygge bro til den unge ...

Det har givet mere ro – og en følelse af mindre skam og skyld:

- ” Jeg skal ikke kloge mig på alt muligt. Jeg kan være far – mindre opdragende og mere en tryk havn. Det er tættere på, hvordan jeg gerne vil være.
- ” Jeg er i gang med at hele på en eller anden måde.

Det gav håb og idéer til små prøvehandlinger

- ” Jeg tager især med: At tillid og kontakten er vores ansvar + at vi skal give små dryp af kærlighed + at vi skal vise tillid + at vi skal få øje på det, der virker og se på hvilken effekt, det har.
- ” Jeg tager med mig, at jeg skal gå små skidt. Ikke opgive, men komme med invitationer – også selv om man har fået 7.000 nej’er.
- ” Husk de små skridt – Rom blev ikke bygget på én dag.
- ” Man skal kikke efter de gode oplevelser – og ikke være én stor, nedgroet tånegl!
- ” Det med de bittesmå ændringer – og det med at droppe de gode råd. Det er ude af ens hænder. I stedet skal vi prøve med de bittesmå ændringer – og acceptere pointen med, hvor pressede de unge er inden i.
- ” Godt at få talt om de små skridt. Man skal huske, at selv om man ikke får respons lige nu og her, så skal man tro på, at man planter et frø ...

Alt i alt er det vores vurdering, at Vi-modellen også i et online-format er en brugbar indsats, som bør bredes ud og afprøves yderligere i hele landet til gavn for forældre – og formentlig også for de unge.

Del 2

Manual for Vi-modellen online med udgangspunkt i afprøvning, forår 2024

Planlægning, invitation og rekruttering

At gennemføre et tilbud som **Vi-modellen online** kræver grundig forberedelse. Så vores første råd er: Afsæt god tid til forberedelse.

Gruppenleder og tovholder skal klæde sig selv og hinanden godt på forud for opstart, både ift. indhold, rollefordeling og rammesætning i gruppeforløb. Forældrene vil formentlig være meget slidte ovenpå mange års kamp for at få hjælp til deres barn – og måske har de også prøvet at række ud efter hjælp til dem selv, uden at have mødt tilstrækkelig støtte. Målet må og skal derfor være, at de deltagende forældre får et solidt udbytte af at deltage. Problemerne, som de og deres børn oplever, bliver ikke løst af ét gruppeforløb, men forældrene skal have fået ny viden og redskaber i rygsækken og skal føle sig bedre rustet til at gå videre. Og også viden om, hvor de kan gå hen, hvis de efterfølgende har brug for mere.

Der skal desuden afsættes god tid til at rekruttere forældre. Ambitionen med Vi-modellen online er, at forældre til unge med dobbeltdiagnoser kan deltage, uanset hvem de er, og hvor i landet de bor. Det er derfor vigtigt, at invitationen når ud til relevante forældre, der måske kunne være interesserede i at deltage – og samtidig er det også vigtigt, at forældrene bliver sammensat i grupper, som giver mening, og som kan give hinanden noget.

Invitation og rekruttering

Invitation skal fremstå indbydende og relevant – og det skal sikres, at forældre i målgruppen ser indbydelsen. Det kan ske direkte, fx gennem sociale eller lokale medier. Men det er måske mere sandsynligt, at forældrene først ser invitationen, hvis de fagprofessionelle, som forældrene i forvejen er i kontakt med (fx privatpraktiserende læge, psykiater eller rusmiddelbehandler), gør opmærksom på tilbuddet. Derfor bør det sikres, at også relevante fagprofessionelle modtager invitationen.



Eksempel på invitation

INVITATION til GRUPPEFORLØB for FORÆLDRE til UNGE ramt af DOBBELTDIAGNOSER
"Alle forældre til unge med dobbeltdiagnoser bør have et sted at dele sorger, bekymringer og glæder med ligesindede. Det er ikke til at klare uden støtte fra andre, som kender til de her problemer"
– Forælder, der deltog i gruppeforløbet, Vi-modellen, 2019

At være mor eller far til en ung, der kæmper med alvorlige psykiske problemer og et samtidigt problematisk brug af rusmidler, kan være voldsomt belastende: Hvad stiller man op? Hvornår går det over? Hvornår er det diagnosen, der taler? Og hvornår er det rusmidlerne eller 'bare' teenageproblemer, der er på spil? Hvordan kan man bedst muligt støtte sit barn? Hvordan kan man være den mor eller far, man gerne vil være, når man samtidig har konflikter om næsten alt? Og hvordan passer man på resten af familien – og sig selv – midt i det hele?

Hvad er Vi-modellen online?

Vi-modellen er et online gruppeforløb for 8-10 forældre til unge under 25 år ramt af alvorlige psykiske problemer og et samtidigt problematisk brug af rusmidler. Formålet er at give viden og støtte til forældre og dermed bidrage til at nedbringe frustration, afmagt, vrede, sorg og konflikter mellem ung og forældre. Vi-modellen bygger på 4 overordnede principper:

- Forældrene skal genopdage, at de har betydning for de unges liv og behandling;
- Forældrene skal have viden om misbrug, diagnoser, psykologiske mekanismer og kommunikation;
- Forældrene skal have noget konkret 'at gøre';
- Forældrene skal hjælpes tilbage til egne værdier ift. hvordan de ønsker at være som forældre.

Hvem kan være med – og hvad kræver det?

Det kan forældre til unge under 25 år ramt af dobbeltdiagnoser. Forløbet foregår online, så forældre fra hele Danmark har mulighed for at deltage. Forløbet består af i alt 6 mødegange: 2 individuelle møder over telefon (efter aftale) samt 4 online-gruppemøder (datoer og tidspunkt). Det forventes, at deltagerne så vidt muligt kan deltage i alle mødegange.

Hvem er vi?

Oplysninger om hvem der afholder forløbet plus eventuelt links til, hvor man kan læse mere.

Ønsker du at deltage i gruppeforløb eller vil du blot høre nærmere?

Så kontakt xxxxx på mobil: xx xx xx xx eller mail: xxxxxxxx

Gensidig forventningsafstemning

Når forældre reagerer på indbydelse, fordi de ønsker at deltage i forløb, er det vigtigt, at de bliver grundigt orienterede om, hvad de kan forvente af forløbet. De skal vide, hvordan forløbet er skruet sammen – og også at det forventes, at de så vidt muligt deltager i alle møder i forløbet.

Det er vigtigt, at grupperne sammensættes, så deltagerne passer nogenlunde sammen. Det kan selvfølgelig være svært at afgøre på forhånd, men en for-samtale kan formentlig give nogle indikatorer, som grupperne kan sammensættes

ud fra. I dette forløb havde tovholderen en kort indledende samtale med alle interesserede forældre, hvor forventninger til forløbet blev drøftet, og hvor praktiske oplysninger blev udvekslet. Forældrene blev også orienteret om, at deres mening var vigtig for os, og at vi derfor ville sætte stor pris på, at de også undervejs sagde til, hvis indhold og form ikke gav mening eller ikke levede op til deres forventninger. For os var det vigtigt at få løbende feedback, sådan at vi hele tiden kunne tilpasse forløbet, så det passede til deltagerne.

I forsamlingen blev denne spørgeguide benyttet:



Eksempel på spørgeguide ved første kontakt med interesserede forældre

Kort om forløbet:

- Hvad er Vi-modellen Online?
- Hvem er vi?
- Hvad er målet?

Praktisk information:

- Der vil være to individuelle samtaler med gruppeledere som hhv. opstart og afslutning. Disse samtaler kan foregå over telefon, men allerhelst vil vi mødes med jer online, så vi lige får 'set' hinanden, inden vi går i gang. I første samtale vil vi gerne høre lidt mere om jer og jeres historie, så vi kan lære jer lidt bedre at kende. I den afsluttende samtale vil vi samle op på, hvad I tager med jer – og vi vil også meget gerne have jeres feedback på forløbet, så vi kan tage det med til næste gang.
- De 4 gruppemøder vil foregå online (fx over Zoom). I får tilsendt link forud for hvert møde, og det er muligt at gå på et kvarter før, så vi er sikre på, at teknikken virker for alle.
- Vi anbefaler, at I går på via en større skærm end en telefon. Ellers er det svært at se de andre.
- På skærmen behøver I ikke at optræde med andet end jeres fornavn (og I bestemmer jo selv, hvad I vil kaldes), men vi vil helst have, at alle logger på med billede for at skabe intimitet – på trods af skærmen.
- I får tilsendt en fysisk pakke forud for første online gruppemøde. Pakken vil indeholde en mappe med program og kopi af de modeller, som bliver brugt i løbet af gruppefor-

løbet.

Forventninger:

- Vi forventer tavshedspligt, forstået på den måde, at det, der bliver sagt i gruppen af personlig karakter, bliver i gruppen.
- Vi forventer, at alle så vidt muligt kan deltage i alle møder.
- Hvis der undervejs skulle være brug for en individuel samtale mellem online møder, så ræk ud.
- Har I allerede nu forhåbninger / forventninger til forløbet?

Formelle oplysninger:

- Køn og alder på barn
- Postadresse, så vi kan sende fysisk materiale

Aftale om tidspunkt for 1. møde – individuel samtale med hver enkelt forælder.

1. Individuel samtale: Historie, håb og problemer

Forløbet indledes med en individuel samtale med hver enkelt deltager. Evt. kan det være én fælles samtale med to samboende forældre.

Formålet med den første individuelle samtale er at få uddybet forældrenes oplevelse af deres barn, den aktuelle situation og om familiens historie frem til nu: Hvordan ser forældrene selv på diagnosen og rusmidlerne? Hvad er den "røde tråd" i familiens historie? Og hvad håber de på at få hjælp til i løbet af forløbet?

Mødet skal helst foregå online, så deltagerne og gruppeleder ser hinanden og får sat navn og ansigt på, inden selve gruppeforløbet går i gang.

I dette forløb var det gruppeleder, der stod for den indledende samtale med hver enkelt forælder, fordi tovholder havde talt med alle forældre kort forinden i forsamtalen. Men der er ikke noget i vejen for, at både gruppeleder og tovholder deltager i den indledende samtale.

To eksempler på spørgeguides er vedhæftet. I dette forløb blev begge brugt, alt efter hvad gruppeleder fornemmede kunne give bedst mening i den enkelte samtale.



Samtalemødel 1: "Den røde tråd":

- Fortæl lidt om dig selv: Når du ikke sidder her og taler om dit barn, hvad er det så der betyder noget for dig i livet? Og hvad holder du af at lave? Interesserer dig for? Hvad er det vigtige i det, du her taler om?
- Hvem er det egentlig, I er i jeres familie? Fortæl lidt ...
- Hvor gammel er du, hvor gammel er dit barn?
- Hvad sætter du pris på ved dit barn?
- Hvordan vil du beskrive situationen lige nu?
- Hvordan har historien været med dit barn op gennem livet? Fortæl lidt...
- Hvad var det han/hun gjorde? Hvad gjorde de andre omkring? Hvad er den røde tråd i det, du her taler om og i dit barns liv indtil nu, set med dine øjne?
- Hvilken diagnose har dit barn? Hvordan har det været for dig, at dit barn fik en/ den diagnose? Var det den rigtige for dig? Fordi hvad? Hvad tænker du, man kan kalde det med dine ord?
- Hvad er det for rusmidler han/hun tager? Har du en fornemmelse af, hvad han/hun bruger rusmidlerne til? Hvad hjælper de måske lidt på?
- Hvad handler det om for dig at være mor/far? Har du et konkret eksempel, hvor det er lykkedes godt for dig. Hvad kan man kalde det, du gør der? Hvad var det, du trak på, for at du kunne lykkes med det? Hvad er det vigtige her? Hænger dette mon sammen med noget, der vigtigt for dig eller måske ligefrem et princip for dit liv?
- Hvilke effekter har det her bøv! (med dit barn) haft på dig? Hvad er det, du trods alt har kunnet midt i dette stormvejr? (Agenthed/ressource) Hvad er blevet muligt for dig gennem det, eller hvilken effekt har du set af det? (Effekt af det du kan)
- Hvad er det, du ved om, hvad der virker? Hvad lykkes? (Erfaringer om livet) ►

- Hvad er det, du gør, som de andre (professionelle) måske ikke har haft blik for? (Viden) Hvad betyder det for dig?
- Hvad er svært eller bøvl i øjeblikket? Hvordan er det for dig? (hjem til forælderen) (Husk at samle op, lave en "rød tråd")
- Hvad er du evt. særligt i tvivl om?
- Vil du høre lidt fra mig? (her kan den professionelle give faglige perspektiver)
- Hvordan passer det, jeg har sagt, sammen med noget af det, der betyder noget for dig?
- Hvordan er det at snakke om det her og at have fortalt om din/jeres historie?
- Er der noget, jeg skal vide, som jeg ikke lige har fået spurgt til?
- Hvad tager du med fra denne samtale – hvad er du måske blevet mindet om/bekræftet i/eller inspireret til?



Samtalemodel 2: "At slentre sammen"

- Gruppeleder deler lidt personligt om sig selv, så forældrene får en fornemmelse af ligeværdighed, og at alle er mere end vores problemer.
- Gruppeleder indtager en fornemmelse af at "gå ved siden af" forældrene og er lydhør overfor, hvad det er forældrene er optagede af.
- Gruppeleder spørger først til historier om stolthed og derefter til historier om problemer og måske skam. Dette er for ikke at øge skyld og skam, og for at anerkende at den unge og forældrene er så meget mere end deres problemer. Der skal "kastes lys" på det, der går godt/det, de kan, også selvom situationen er svær.
- Gruppeleder spørger til historien med den unge. Dette for at gruppeleder har en fornemmelse af at kende lidt til forældrene og deres situation, og så forældrene har fået lov at fortælle og blive hørt, hvilket gør det nemmere til gruppegangene.
- Gruppeleder spørger til, hvad de ville have gjort anderledes, hvis de vidste det, forældrene ved i dag. Dette for at bringe forældrenes viden frem, både helt konkret, men også så forældrene kan mærke, at de ved noget.
- Hvis forældrene taler sig ind i meget problemmættede historier, så spørger gruppeleder til, hvordan de klarede det. Dette for at få fat i det, som forældrene kan, og det der hjælper dem i perioder, hvor hverdagen kan opleves tung. (En problem-mættet historie er, når forældrene er fyldt op af alle de ting, der er svære og problemfyldte. Det kan opleves som om, at de næsten ikke kan holde modet oppe).
- Gruppeleder spørger til, om der er noget gruppeleder ikke har fået spurgt til, som er vigtigt for forældrene. Dette for at sikre, at de ikke sidder med noget vigtigt, som måske står i vejen for deltagelse eller fylder i gruppen.
- Gruppeleder giver lidt konkrete anbefalinger i forhold til det, der er blevet talt om. Det en god ide at præsentere forældrene for nogle konkrete anbefalinger til, hvad de kan gøre. Formål: Mange forældre oplever det støttende helt fra starten at få lidt ideer til, hvad de kan have fokus på og afprøve derhjemme til næste gang. Det at kunne gøre noget konkret er med til at oppebære håb. OBS. Spørg *altid* om lov til at komme med perspektiver og ideer, inden det gøres.
- Gruppeleder spørger, hvordan det, som han/hun har sagt, lyder for forældrene. Hvad der særligt fanger dem i det, der bliver sagt. Og hvordan det passer sammen med det, der er vigtigt for forældrene. Formål: Dette er for at sørge for, at det, forældrene tager med sig, er noget, som forældrene kan forbinde til deres egne værdier.

2. Første gruppemøde: Rusmidler, forandring og diagnoser

De følgende fire møder i forløbet er fælles gruppemøder, hvor det forventes, at alle deltager.

Formålet med første gruppemøde er at etablere gruppen og præsentere deltagerne for hinanden. Forældrene skal høre (dele af) hinandens historier og møde hinanden. Målet er at skabe tryghed i gruppen og et godt fundament for det videre forløb.

Det faglige indhold på første gruppemøde skal være viden om rusmidler, motivation og forandring, samt sammenhæng mellem diagnoser og rusmidler.

Forældrene skal arbejde med at finde frem til, hvad de "unges stemme" mon er, og skal undersøge effekterne af deres børns diagnoser. Og forældrene skal så småt introduceres til at se på, hvilke nye små handlinger, prøvehandling, som de kan eksperimentere med, i forsøget på at mindske de unges stress, fremme mere overskud og i det hele taget forbedre kontakten mellem forældre og ung.

Første gruppemøde

Rusmidler, forandring og diagnoser

1. Præsentation af os selv og vores børn
2. Oplæg: Rusmidler, forandring og motivation
3. Dialog i *break-out rooms* og opsamling
4. Se filmen "*Taletid til de unge*", Socialstyrelsen
5. Oplæg: Dobbeldiagnoser og stress/sårbarhed
6. Dialog og opsamling
7. Afsluttende runde: Hvad tager vi med fra i dag?

Første gruppemøde – gennemgang af indhold og tips

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 10 min	<p>Introduktion til forløb v/gruppeleder og tovholder <i>Formål: Etablere tydelig ramme for forløb</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Præsentation af gruppeforløb, herunder baggrund og mål Præsentation af mødegange og indhold Præsentation af vores roller samt rammer for forløb, herunder tavshedspligt, afbud osv. 	<p>Husk at gentage forventninger og de formelle rammer samt at aftale tavshedspligt: Dét, der bliver sagt i rummet, bliver i rummet.</p> <p>Aftal hvad man kan gøre, hvis teknikken bøvler undervejs: Giv fx tovholders mobilnr. til deltagerne, så de kan ringe bagom undervejs.</p>
Ca. 25 min	<p>Check in v/gruppeleder <i>Formål: Forældrene møder hinanden og får en "stemme" i rummet</i></p> <p>Gruppeleder beder deltagerne om at præsentere sig selv ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad sætter du særligt pris på hos dit barn? Hvad er dit barns alder, forbrug og diagnose? Hvad er dit eget håb med at deltage i forløbet? <p>Tovholder styrer tiden – der afsættes ca. 2 min/person</p> <p>Gruppeleder samler op, når alle har haft ordet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Er der noget I særligt lægger mærke til, når I hører hinanden? <p>Herefter tid til kort dialog</p>	<p>Gruppeleder, der jo har talt med alle forældre individuelt, kan spørge supplerende ind, hvis der er brug for at få åbnet lidt mere op.</p> <p>Det er vores erfaring, at netop fordi alle forældre har haft mulighed for at fortælle deres historie individuelt i første samtale, er det nemmere at styre check in-runden, så den ikke bliver alt for detaljeret og lang.</p>
Ca. 15 min	<p>Oplæg om rusmidler, motivation og forandringer v/gruppeleder <i>Formål: Forældre præsenteres for viden og teori om forandringsprocesser, bl.a. at der altid er intentioner bag brug af rusmidler, og at forældrene har betydning.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Præsentation af forståelser for unges brug af rusmidler samt sammenhæng mellem rusmidler og diagnoser ved hjælp af model 1) Den biopsykosociale model Præsentation af forståelser af motivation og forandring ved hjælp af model 2) Forandringscirklen og model 3) Motivationslinjen. <p>Gruppeleder spørger eventuelt undervejs til refleksioner i gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad er I kommet til at tænke på fra jeres eget liv og familie? <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle"; Novavi Stofrådgivningen, 2020: 36-40.</i></p>	<p>God idé at opfordre forældrene til have modellerne liggende foran sig, mens de gennemgås, så de ikke er afhængige af, om modellerne er synlige på skærmen.</p> <p>Brug gerne konkrete eksempler fra praksis, der kan illustrere modellerne.</p> <p>Husk at forældrene formentlig har en oplevelse af at have prøvet alt. Det er derfor vigtigt at plante håb og give konkrete råd til bittesmå handlinger – dvs. noget, som de kan eksperimentere med at gøre, og som samtidig kan give håb.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Dialog i mindre grupper i Breakout-rooms v/tovholder <i>Formål: Forældrene får efter oplæg mulighed for at reflektere over egne ståsteder – sammen med andre forældre</i></p> <p>Deltagerne bliver inddelt i mindre grupper (3-4 i hver gruppe), og tovholder sørger for, at alle bliver sendt ud i breakout-rooms.</p> <p>Deltagerne bliver bedt om at reflektere over oplæg ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad talte til dig undervejs i dette oplæg? Hvordan hænger det sammen med dit eget liv og situationen omkring dit barn? Har du en fornemmelse af, hvad der måske er vigtigt for dig i det, du her taler om? <p>Deltagerne skal selv styre tiden: ca. 3 min til hver + 4-6 min til fælles refleksion/opsamling</p> <p>Tovholder trækker deltagerne ud af Breakout-rooms og ind i det fælles rum efter ca. 15 minutter.</p>	<p>Sørg for at spørgsmål ligger i print i mappen eller i chatten, så de kan ses når deltagerne er i Breakout-rooms. Eller bed deltagerne om at tage et billede af spørgsmål på skærmen, så de kan have spørgsmål med på mobilen.</p> <p>Giv deltagerne mulighed for at tale sammen – uden at gruppeleder og tovholder lytter med. Men aftal på forhånd, at de kan kontakte tovholder på mobil, hvis fx teknikken bøvler.</p>
Ca. 15 min	<p>Opsamling på refleksion i Breakout-rooms v/gruppeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Gruppeleder beder deltagerne om at dele pointer fra deres gruppearbejde. Deltagerne har desuden mulighed for at stille spørgsmål eller få uddybet oplæg yderligere.</p> <p>Gruppeleder kan evt. supplere forældrenes refleksioner med følgende pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> Undgå skæld ud Tal ikke om rusmidlerne hele tiden Undgå råd og formaninger Sørg for gode oplevelser Giv bekræftelser Husk: Det tager tid 	<p>Eventuelt kan tovholder skrive pointer fra opsamling ned, enten på interaktiv tavle eller i dokument, der efterfølgende kan sendes ud som opsamling på mødet. Dét kan blive en slags bevidning af deltageres refleksion.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Visning af og dialog om filmen: ”Taletid til de unge” <i>Formål: Forældre præsenteres for perspektiver fra unge (der ikke er deres egen søn eller datter) og tager måske nogle af disse perspektiver til sig</i></p> <p>Grubeleder introducerer lytte-opgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lyt efter hvad de unge siger og skriv ned, hvad I særligt bliver optagede af. <p>Tovholder igangsætter filmen. Filmen varer ca. 5 minutter.</p> <p>Grubeleder samler op i plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad hørte I? Hvad lagde I særligt mærke til? Hvordan hænger det sammen med jeres erfaringer derhjemme? <p>Grubeleder kan evt. supplere forældrenes pointer med følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> Husk ikke at have for god hukommelse: Hæng ikke for fast i de dårlige oplevelser, hvor konflikter spidse- de til – gå videre og se fremad. Se de unge og ikke misbruget. Tro på de unge – også på, at der kan ske positive ændringer. Det er rart med anerkendelse. Når de unge føler, at de bliver mødt ligeværdigt, skaber det motivation for forandring. Det er rart, når an- dre involverer sig, og nemmere at modtage hjælp, hvis man føler sig mødt ligeværdigt. <p><i>Filmen ”Taletid til de unge” er baseret på unges egne udsagn og er produceret af Socialstyrelsen. Filmen kan hentes her: https://www.youtube.com/watch?v=zR64oER2tp0</i></p>	<p>Hvis tiden skrider, så spring evt. den fælles visning af filmen over. Bed i stedet deltagerne om at se den derhjemme som en slags lek- tie til næste gang. I så fald: send link til filmen.</p> <p>Vær opmærksom på forældre, som måske holder sig lidt tilbage – det er vigtigt, at alle stemmer bliver hørt i løbet af hver gruppegang.</p> <p>Igen kan tovholder skrive pointer fra refleksion ned, som en slags bevidning af deltagernes refleksioner.</p>
10 min	<p><i>Pause – og tid til at fylde kaffekoppen op</i></p>	<p><i>HUSK at holde pause! Læg pausen, hvor den passer bedst ind.</i></p>
Ca. 10 min	<p>Oplæg om diagnosesyn og effekter v/grubeleder <i>Formål: Forældre præsenteres for diagnosesyn med fokus på effekter af diagnosen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Præsentation af et diagnosesyn, hvor der fokuseres på effekter snarere end på definitioner – med ud- gangspunkt i model 4) Diagnostetavlen og model 5) Stress-sårbarhedsmodellen <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: ”Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle”, Novavi Stofrådgiv- ningen, 2020: 41-43.</i></p>	<p>Igen er det en god idé at opfordre forældrene til at have modellerne liggende foran sig, mens de gennemgås.</p> <p>Brug også gerne konkrete eksempler fra praksis, der kan illustrere modellerne.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 10 min	<p>Refleksion i stilhed om effekter i egen familie v/grubeleder <i>Formål: Give ro og et øjeblik stilhed til at samle tanker</i></p> <p>Grubeleder introducerer refleksionsopgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tænk over oplæg og de præsenterede modeller: Hvordan ser det ud i jeres familie? Hvad er effekten af diagnoserne for jeres børn? 	
Ca. 10 min	<p>Opsamling i plenum v/grubeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Grubeleder samler op i plenum. Formentlig vil deltagerne her få blik for, at der er mange overlap mellem effekterne af de forskellige diagnoser. Og sammen drøfter deltagerne og grubeleder mulige nye handlinger mhp. at mindske stress og effekter af diagnosen.</p> <p>Grubeleder kan evt. supplere forældrenes opsamling med dagens pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> Komplekse problemer = ingen enkle løsninger Proces over tid – vi må gå ved siden af de unge Det vigtigste er at styrke de unges livskvalitet Husk at se på effekterne Forsøg at mindske stress/pres 	<p>Spørg så vidt muligt alle deltagere, så alle stemmer høres.</p>
Ca. 15 min	<p>Check out v/grubeleder (eller tovholder) <i>Formål: Samle op på mødet og sikre at alle går videre med øje for bittesmå prøvehandlinger</i></p> <p>Alle deltagere bliver bedt om at tjekke ud fra dagens møde ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad tager du med dig fra mødegangen? Hvilke små prøvehandlinger vil du måske forsøge dig med derhjemme? <p>Grubeleder runder af og samler op, så deltagerne kan gå videre med håb og idéer til selv bittesmå prøve- handlinger.</p> <p>Tovholder runder af med praktiske oplysninger, fx om næste gang</p>	<p>Sørg for at alle forældre får sagt et par ord. Spørg eventuelt uddy- bende ind, så deltagerne kan få øje på bittesmå skridt, der er mulige at gå.</p> <p>Alle pointer fra check ud-runde bør noteres ned som opsamling og bevidning af deltagernes refleksioner. Det kan være svært at huske fra gang til gang, og her vil den skriftlige opsamling måske være en hjælp – om ikke andet, så i hvert fald for grubeleder og tovholder!</p>

3. Andet gruppemøde: Kommunikation og konflikt

Et tilbagevendende tema for familier, hvor en søn eller datter er ramt af dobbeltdiagnoser, er ofte konflikt og svær kommunikation.

På andet gruppemøde er formålet at give forældrene indsigt i, hvordan kommunikation kan gå galt, og hvordan konflikter kan eskalere, så det ender med at fastlåse den negative kontakt.

Det faglige indhold vil sætte fokus på, hvad der sker i kommunikationen mellem ung og forælder, og på hvordan konflikter optræder – og hvordan det kan forstås på måder, som giver mulighed for at handle anderledes.

Forældrene vil få mulighed for at se på egne erfaringer med kommunikation og konflikt i familien – og indsigt i de unges ”blå mærker”. Forældrene kommer til at arbejde med, hvad der kan trigge kommunikationen negativt hjemme i familien, og hvilke veje de kan gå for at mindske eller helt undgå konflikt. Og for at øge den gode kontakt.

Andet gruppemøde Kommunikation og konflikt

1. Runde – siden sidst
2. Oplæg: Kommunikation
3. Dialog i *break-out rooms*
4. Opsamling i plenum
5. Oplæg: Konflikt og konflikthåndtering
6. Dialog og opsamling
7. Afsluttende runde: Hvad tager vi med fra i dag?

Andet gruppemøde – gennemgang af indhold og tips

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 5 min	<p>Kort intro til dagens møde v/gruppeleder og tovholder <i>Formål: Etablere tydelig ramme for dagens møde</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kort opsamling af pointer fra sidste gang • Præsentation af program: Kommunikation og konflikt • Håb for dagens møde: <ul style="list-style-type: none"> - Idéer til at fremme bedre kontakt og mindske konflikt 	Aftal hvad man kan gøre, hvis teknikken bøvler undervejs: Giv fx tovholders mobilnr. til deltagerne, så de kan ringe bagom undervejs.
Ca. 25 min	<p>Check in v/gruppeleder <i>Formål: Dele "siden sidst" med hinanden</i></p> <p>Gruppeleder giver hver deltager taletid ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har du været optaget af siden sidst <p>Tovholder styrer tiden – der afsættes ca. 2 min/person</p> <p>Gruppeleder samler op, når alle har haft ordet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der noget, I særligt lægger mærke til, når I hører hinanden? <p>Hvis deltagerne fik som hjemmeopgave at se filmen: "Taletid til de unge", så husk at give tid til at samle op på pointer fra filmen.</p>	Der kan være sket lidt af hvert siden sidst – og nogle gange kan det være nødvendigt at give lidt mere tid til, at en af deltagerne kan læse af. Hvis det er tilfældet, så prøv så vidt muligt at fællesgøre deltageres oplevelser, fx ved at spørge ud i gruppen: Kan I genkende det? Hvad er jeres oplevelse med sådan en situation?
Ca. 15 min	<p>Oplæg om kommunikation v/gruppeleder <i>Formål: Forældre præsenteres for, hvad der sker i kommunikationen mellem mennesker</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af kommunikationsprocesser ved hjælp af model 6) Kommunikationstrekanten: Hvad sker der mellem to mennesker, når de kommunikerer om et fælles tredje? <p>Gruppeleder giver tid til at deltagerne kan tænke et par minutter i stilhed og måske skrive lidt ned, inden de om lidt sendes i Breakout-rooms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad lagde du særligt mærke til i oplæg? • Hvad kommer du til at tænke på ift. kommunikationen i jeres familie? <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle"; Novavi Stofrådgivningen, 2020: 47-49.</i></p>	<p>God idé at opfordre forældrene til have modellerne liggende foran sig, mens de gennemgås, så de ikke er afhængige af, om modellerne er synlige på skærmen.</p> <p>Brug gerne konkrete eksempler fra praksis, der kan illustrere modellerne.</p> <p>Husk at forældrene formentlig har en oplevelse af at have prøvet alt. Det er derfor vigtigt at plante håb og give konkrete råd til bittesmå handlinger – dvs. noget, som de kan eksperimentere med at gøre og som samtidig kan give håb.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Dialog i mindre grupper i Breakout-rooms v/tovholder <i>Formål: Forældrene får efter oplæg mulighed for at reflektere over egne erfaringer – sammen med andre forældre</i></p> <p>Deltagerne bliver inddelt i mindre grupper (3-4 i hver gruppe), og tovholder sørger for, at alle bliver sendt ud i breakout-rooms.</p> <p>Deltaerne bliver bedt om at reflektere over oplæg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde, hvor alle kommer til orde: Hvad lagde du særligt mærke til i oplæg? Hvad kommer du til at tænke på ift. kommunikationen i jeres familie? • Herefter fælles opsamling og dialog: Hvad er jeres fornemmelse af, hvad der er vigtigt for jeres børn i kommunikationen med jer? <p>Deltagerne skal selv styre tiden: ca. 2 min til hver + 7-9 min til fælles refleksion/opsamling</p> <p>Tovholder trækker deltagerne ud af Breakout-rooms og ind i det fælles rum efter ca. 15 minutter.</p>	<p>Sørg for at spørgsmål ligger i print i mappen eller i chatten, så de kan ses når deltagerne er i Breakout-rooms. Eller bed deltagerne om at tage et billede af spørgsmål, så de kan have spørgsmål med på mobilen.</p> <p>Giv deltagerne mulighed for at tale sammen – uden at gruppeleder og tovholder lytter med. Men aftal på forhånd, at de kan kontakte tovholder på mobil, hvis fx teknikken bøvl.</p>
Ca. 20 min	<p>Opsamling på refleksion i Breakout-rooms v/gruppeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Gruppeleder beder deltagerne om at dele pointer fra deres gruppearbejde.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltagerne har desuden mulighed for at stille spørgsmål eller få uddybet oplæg yderligere. <p>Gruppeleder kan evt. supplere forældrenes refleksioner med følgende pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi kan ikke ikke-kommunikere • Når man er uenige eller ser tingene forskelligt, kæmper man ofte for at få sit igennem • Måden, vi kæmper på, kommer til at prikke til de blå mærker, vi hver især har. Effekten er, at vi ikke lytter og kommer længere fra hinanden • Vi må være opmærksomme på de unges blå mærker • Vi må bestræbe os på at kunne være uenige og stadig lytte og respektere den unge 	<p>Eventuelt kan tovholder skrive pointer fra opsamling ned, enten på interaktiv tavle eller i dokument, der efterfølgende kan sendes ud som opsamling på mødet. Dét kan blive en slags bevidning af deltagerens refleksion.</p>
10 min	<p><i>Pause – og tid til at fylde kaffekoppen op</i></p>	<p><i>HUSK at holde pause! Læg pausen, hvor den passer bedst ind.</i></p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 20 min	<p>Oplæg om konflikter v/gruppeleder <i>Formål: Forældre præsenteres for viden om konflikter i et helikopterperspektiv</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af forståelsen af konflikter ud fra model 7) Konfliktrampen. Hvordan eskaleres konflikter – og hvad skal der til for at deeskalere konflikter? <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: ”Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle”; 2020: 49-50.</i></p>	<p>God idé at opfordre forældrene til have modellerne liggende foran sig, mens de gennemgås, så de ikke er afhængige af, om modellerne er synlige på skærmen.</p> <p>Brug gerne konkrete eksempler fra praksis, der kan illustrere modellerne.</p> <p>Husk at forældrene formentlig har en oplevelse af at have prøvet alt. Det er derfor vigtigt at plante håb og give konkrete råd til bittesmå handlinger – dvs. noget, som de kan eksperimentere med at gøre og som samtidig kan give håb.</p>
Ca. 5 min	<p>Refleksion i stilhed om erfaringer fra egen familie v/gruppeleder <i>Formål: Give ro og et øjeblik stilhed til at samle tankerne</i></p> <p>Gruppeleder introducerer til individuel refleksionsopgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke erfaringer har I med, hvad der får konflikter til at eskalere hjemme hos jer? • Hvilke erfaringer har I med handlinger, der har været med til at deeskalere konflikter og/eller at forbedre kontakten. 	
Ca. 20 min	<p>Dialog i plenum v/gruppeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Gruppeleder lægger op til fælles dialog i plenum ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortæl hver især om triggere, der kan eskalere konflikter + gode erfaringer med deeskalering • Kan I genkende noget i de andres erfaringer? • Får I inspiration til noget, som I måske kan prøve af? <p>Gruppeleder kan evt. supplere forældrenes opsamling med dagens pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Husk at lytte og skab forståelse for den unges perspektiv • Undgå så vidt muligt konflikter for en tid • Undgå de blå mærker • Brug jeg/du-kommunikation • Være tydelig om hvor du står • Bliv hjemme hos dig selv • Undgå skjult kontrol og ”spion-spørgsmål”, der skal få den unge til at indrømme det, som ligger forældrene på sinde. 	<p>Spørg så vidt muligt alle deltagere, så alle stemmer høres.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Check out v/gruppeleder (eller tovholder) <i>Formål: Samle op på mødet og sikre at alle går videre med øje for bittesmå prøvehandlinger</i></p> <p>Alle deltagere bliver bedt om at tjekke ud fra dagens møde ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad tager du med dig fra mødegangen? • Hvad vil du bestrebe dig på? • Hvilke små prøvehandlinger vil du måske forsøge dig med derhjemme? <p>Grubeleder runder af og samler op, så deltagerne kan gå videre med håb og idéer til selv bittesmå prøvehandlinger.</p> <p>Tovholder runder af med praktiske oplysninger, fx om næste gang</p>	<p>Sørg for at alle forældre får sagt et par ord. Spørg eventuelt uddybende ind, så deltagerne kan få øje på bittesmå skridt, der er mulige at gå.</p> <p>Alle pointer fra check ud-runde bør noteres ned som opsamling og bevidning af deltagernes refleksioner. Det kan være svært at huske fra gang til gang, og her vil den skriftlige opsamling måske være en hjælp – om ikke andet, så i hvert fald for grubeleder og tovholder!</p>

4. Tredje gruppemøde: Tillid, skyld og skam

I familier med alvorlige problemer bliver tilliden ofte slidt.

På tredje gruppemøde er formålet at sætte fokus på tillid i relationen, på tillidens betydning for de unges selvfølelse og tro på dem selv. Samt at bidrage til at smelte skyld og skam.

Det faglige indhold vil sætte fokus på forskellen mellem skyld og skam – og på hvilke effekter skam kan have, både på forældrene, de unge og på kontakten.

Forældrene skal arbejde med de kædereaktioner, der kan ende med ensomhed, hvis mistillid får overtaget, og med hvad de kan forsøge at gøre for at bryde det mønster. Og med hvordan skam kan mindskes og smeltes, og med hvordan tillid kan fremmes.

Tredje gruppemøde Tillid, skyld og skam

1. Runde – siden sidst
2. Oplæg: Tillid og mistillid
3. Oplæg: Skyld og skam
4. Dialog i *break-out rooms*
5. Evt. øvelse
6. Dialog og opsamling
7. Afsluttende runde: Hvad tager vi med fra i dag?

Tredje gruppemøde – gennemgang af indhold og tips

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 5 min	<p>Kort intro til dagens møde v/gruppeleder og tovholder <i>Formål: Etablere tydelig ramme for dagens møde</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kort opsamling af pointer fra sidste gang • Præsentation af program: Tillid, skyld, skam og egenomsorg • Håb for dagens møde: <ul style="list-style-type: none"> - Indsigt i "tillid i relationens" betydning for selvfølelse og fremadrettet tillid - Indsigt i kædereaktioner der kan ende med ensomhed, hvis mistillid får overtaget - Forskellen på skyld og skam - Ideer til hvad man kan gøre for at mindske skam og fremme tillid. 	Aftal hvad man kan gøre, hvis teknikken bøvl undervejs.
Ca. 25 min	<p>Check in v/gruppeleder <i>Formål: Dele "siden sidst" med hinanden</i></p> <p>Gruppeleder giver hver deltager taletid ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har ud været optaget af siden sidst? <p>Tovholder styrer tiden – der afsættes ca. 2 min/person</p> <p>Gruppeleder samler op, når alle har haft ordet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der noget, I særligt lægger mærke til, når I hører hinanden? 	Der kan være sket lidt af hvert siden sidst – og nogle gange kan det være nødvendigt at give lidt mere tid til, at en af deltagerne kan læsse af. Hvis det er tilfældet, så prøv så vidt muligt at fællesgøre deltagerens oplevelser, fx ved at spørge ud i gruppen: Kan I genkende det? Eller ved at sammenholde med læring fra de foregående gruppegange.

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 25 min	<p>Oplæg om tillid og mistillid v/gruppeleder <i>Formål: Forældre præsenteres tillid, mistillid og skam i helikopterperspektiv</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zoome ind på tillid mellem ung og forældre med udgangspunkt i model 7) Mistillidsspiralen: Hvordan udvikles mistillid, og hvordan kan man bygge tillid op igen? <p>Giv mulighed for fælles refleksioner og spørgsmål til oplæg, inden næste oplæg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad lagde du særligt mærke til i oplæg? Spørgsmål? <p>Gruppeleder kan evt. samle op på oplæg med følgende pointer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvis tillid – også selvom den måske ikke helt er til stede. • Tillid er de voksnes ansvar • Bær over med brud på tillid, og sæt rammer, der gør det sværere at bryde tillid. • Fokuser på det, der styrker tilliden (opbakning). • Bekræft din tillid til, at den unge er i gang med at håndtere en svær proces. • Undgå "mistillids"-udtalelser. • Drop snak om det, den unge burde gøre. Det øger frustrationer og afmagt hos alle. • Hvis den unge er i behandling, så støt dig til, at andre voksne er indover og giv plads til den unges egen proces i samarbejdet med de andre voksne. <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle", Novavi Stofrådgivningen, 2020: 58-59.</i></p>	<p>God idé at opfordre forældrene til have modellerne liggende foran sig, mens de gennemgås, så de ikke er afhængige af, om modellerne er synlige på skærmen.</p> <p>Brug gerne konkrete eksempler fra praksis, der kan illustrere modellerne</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Oplæg om skam v/gruppeleder <i>Formål: Forældre præsenteres for skam i et helikopterperspektiv</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Præsentation af hvordan vi kan forstå skam – og om forskellige former for skam, med udgangspunkt i model 9) Skammens farver <p>Grubeleder giver tid til at deltagerne kan tænke et par minutter i stilhed og måske skrive lidt ned:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad lagde du særligt mærke til i oplæg? Har du oplevelser med i dit forældreliv eller som situationen er lige nu, hvor skammen har stukket sit ansigt frem? Hvad var effekten af skammen – hvad fik den dig til at gøre? Har du erfaringer med, hvad der hjælper lidt til at mindske skammen for dig? Hvis ja, hvilke? <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle"; Novavi Stofrådgivningen, 2020: 60-62.</i></p>	<p>Husk at forældrene formentlig har en oplevelse af at have prøvet alt. Det er derfor vigtigt at plante håb og give konkrete råd til bittesmå handlinger – dvs. noget, som de kan eksperimentere med at gøre, og som samtidig kan give håb.</p>
Ca. 15 min	<p>Dialog i mindre grupper i Breakout-rooms v/tovholder <i>Formål: Forældrene får efter oplæg mulighed for at reflektere over egne erfaringer – sammen med andre forældre</i></p> <p>Deltagerne bliver inddelt i mindre grupper (3-4 i hver gruppe), og tovholder sørger for, at alle bliver sendt ud i breakout-rooms.</p> <p>Deltaerne bliver bedt om at reflektere over oplæg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Runde, hvor alle kommer til orde: Hvad lagde du særligt mærke til i oplæg? Har du oplevelser, hvor skammen stak sit ansigt frem? Har du erfaringer med, hvad der hjælper til at mindske skam? Herefter fælles opsamling og dialog: Hvilke effekter har skammen for jer? Hvordan kan I smelte skammen og passe på jer selv? <p>Deltagerne skal selv styre tiden: ca. 2 min til hver + 7-9 min til fælles refleksion/opsamling</p> <p>Tovholder trækker deltagerne ud af Breakout-rooms og ind i det fælles rum efter ca. 15 minutter.</p>	<p>Sørg for at spørgsmål ligger i print i mappen eller i chatten, så de kan ses når deltagerne er i Breakout-rooms. Eller bed deltagerne om at tage et billede af spørgsmål på skærm, så de kan have spørgsmål med på mobilen.</p> <p>Giv deltagerne mulighed for at tale sammen – uden at grubeleder og tovholder lytter med. Men aftal på forhånd, at de kan kontakte tovholder på mobil, hvis fx teknikken bøvler.</p>
10 min	<p><i>Pause – og tid til at fylde kaffekoppen op</i></p>	<p><i>HUSK at holde pause! Læg pausen, hvor den passer bedst ind.</i></p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 20 min	<p>Opsamling på refleksion i Breakout-rooms v/grubeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Grubeleder beder deltagerne om at dele pointer fra deres gruppearbejde. Deltagerne har desuden mulighed for at stille spørgsmål eller få uddybet oplæg yderligere.</p> <p>Grubeleder kan evt. supplere forældrenes refleksioner med følgende pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Ryd op baglæns": Det er aldrig for sent at sige undskyld, eller at forklare, hvorfor man handlede, som man gjorde i en særlig situation. Vælg at dele med den unge, hvad du "skammer" dig over ... det hjælper med at "smelte" skammen Del problemerne med nogle udvalgte Husk at det er komplekse problemer Tal med andre forældre i lignende situationen 	<p>Eventuelt kan tovholder skrive pointer fra opsamling ned, enten på interaktiv tavle eller i dokument, der efterfølgende kan sendes ud som opsamling på mødet. Dét kan blive en slags bevidning af deltagerens refleksion.</p>
Ca. 5 min	<p>Præsentation af øvelse v/grubeleder <i>Formål: Få forældrene til at se lidt bagud – til dengang de selv var unge</i></p> <p>Grubeleder introducerer til individuel refleksionsopgave. Spørgsmålene læses op et efter et, med ca. ét minuts mellemrum. Forældre opfordres til at skrive deres refleksioner ned på papir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tænk over hvordan relationen var mellem dig og dine forældre, da du var teenager Var der indimellem noget, du kunne blive irriteret over eller savnede hos dine forældre? Hvad? Forestil dig, at du kunne have givet dem et godt råd, som kunne have støttet dig som teenager: Hvad kunne dine forældre have gjort mere eller mindre af? Forestil dig nu, at dit barn skal give dig et råd, så det kunne blive nemmere at være ham/hende. Hvilket råd tror du, dit barn ville give dig? <p><i>For inspiration til øvelsen, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle"; Novavi Stofrådgivningen, 2020: 60.</i></p>	<p>Spring eventuelt øvelsen over, hvis der ikke er nok tid. Vi måtte springe øvelsen over, fordi der var så meget at snakke om efter de to oplæg. I stedet nøjedes vi med en runde, hvor alle blev bedt om – efter en kort tænkepause – at svare på det sidste spørgsmål: Hvad mon jeres søn/datter ville give dig af gode råd?</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Dialog i plenum v/gruppeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra dagens oplæg kan uddybes</i></p> <p>Gruppeleder lægger op til fælles dialog i plenum ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvilke råd forestiller I jer, at jeres børn ville give jer? <p>Når runden er nået rundt, spørger gruppeleder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad lægger I særligt mærke til, når I hører hinandens refleksioner? <p>Gruppeleder kan evt. supplere forældrenes opsamling med dagens pointer og anbefalinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> Udvis tillid – også selv om den ikke er der helt endnu Tag tid til dig selv Plej kærligheden Del problemerne/bekymringerne med nogen 	Spørg så vidt muligt alle deltagere, så alle stemmer høres.
Ca. 15 min	<p>Check out v/gruppeleder (eller tovholder) <i>Formål: Samle op på mødet og sikre, at alle går videre med øje for bittesmå prøvehandling</i></p> <p>Alle deltagere bliver bedt om at tjekke ud fra dagens møde ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvad tager du med dig fra mødegangen? Hvad vil du bestræbe dig på? Hvilke små prøvehandling vil du måske forsøge dig med derhjemme? <p>Gruppeleder runder af og samler op, så deltagerne kan gå videre med håb og idéer til selv bittesmå prøvehandling.</p> <p>Tovholder runder af med praktiske oplysninger, fx om næste gang.</p>	<p>Sørg for at alle forældre får sagt et par ord. Spørg eventuelt uddybende ind, så deltagerne kan få øje på bittesmå skridt, der er mulige at gå.</p> <p>Alle pointer fra check ud-runde bør noteres ned som opsamling og bevidning af deltagernes refleksioner. Det kan være svært at huske fra gang til gang, og her vil den skriftlige opsamling måske være en hjælp – om ikke andet, så i hvert fald for gruppeleder og tovholder!</p>

5. Fjerde gruppemøde: Omsorg for hele familien

Familier, ramt af dobbeltdiagnoser, oplever ofte, at det har effekter på alle i familien og på relationer til andre børn, partner og på forældrenes eget forhold til sig selv.

På fjerde og sidste gruppemøde er formålet at sætte fokus på, hvordan forældre kan yde omsorg for hele familien: Søskende, netværk og egenomsorg.

Det faglige indhold vil kredse om netværkets betydning – og betydningen af også at passe på sig selv, for ellers kan det være svært at hjælpe andre.

Forældrene vil få mulighed for at arbejde med, hvor fokus ligger i deres familie – er det på problemerne eller deres værdier? Er der relationer, der særligt bliver klemte?

Forældrene arbejder desuden med selvomsorg, og med hvordan de kan passe på sig selv. Endelig arbejder forældrene med, om der eventuelt er andre i deres netværk, som de kan inddrage, så de kommer tættere på at kunne leve det liv, de ønsker, og så de får passet på sig selv.

Fjerde gruppemøde Omsorg for hele familien

- Runde – siden sidst
- Oplæg: Relationer i familien
- Dialog i *break-out rooms*
- Oplæg: Netværk
- Individuelt arbejde med Netværkshort
- Afsluttende runde: Hvad tager vi med videre?

Fjerde gruppemøde – gennemgang af indhold og tips

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 5 min	<p>Kort intro til dagens møde v/gruppeleder og tovholder <i>Formål: Etablere tydelig ramme for dagens møde</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kort opsamling af pointer fra sidste gang • Præsentation af program: Omsorg for hele familien – søskende, netværk og egenomsorg • Håb for dagens møde: <ul style="list-style-type: none"> - Indblik i hvor magten ligger i jeres familie – er det problemerne eller deres værdier? - Indsigt i hvilke relationer/personer, der bliver klemt. - Ideer til at værne om søskende, relationer og dig selv. - Blik for om der er noget, der skal justeres i dit brug af netværk. - Afslutning af forløbet. 	Aftal hvad man kan gøre, hvis teknikken bøvler undervejs.
Ca. 25 min	<p>Check in v/gruppeleder <i>Formål: Dele "siden sidst" med hinanden</i></p> <p>Gruppeleder giver hver deltager taletid ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har du været optaget af siden sidst? <p>Tovholder styrer tiden – der afsættes ca. 2 min/person</p> <p>Gruppeleder samler op, når alle har haft ordet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der noget I særligt lægger mærke til, når I hører hinanden? 	<p>Der kan være sket lidt af hvert siden sidst – og nogle gange kan det være nødvendigt at give lidt mere tid til, at en af deltagerne kan læse af.</p> <p>Hvis det er tilfældet, så prøv så vidt muligt at fællesgøre deltageres oplevelser, fx ved at spørge ud i gruppen: Kan I genkende det? Eller at sammenholde med læring fra de foregående gruppegange.</p>
Ca. 10 min	<p>Oplæg om relationer i familien v/gruppeleder <i>Formål: Forældre gives indsigt i, hvordan problemer kan få magten i relationerne i familien</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af hvordan dobbeltdiagnosen kan tage magten i familien, og om hvordan det også kan påvirke søskende og andre relationer – brug konkret (tænkt) eksempel til at illustrere med udgangspunkt i model 10) Magt i relationer <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle", 2020: 65-66.</i></p>	Husk at forældrene formentlig har en oplevelse af at have prøvet alt. Det er derfor vigtigt at plante håb og give konkrete råd til bittesmå handlinger – dvs. noget, som de kan eksperimentere med at gøre og som samtidig kan give håb.

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 5 min	<p>Refleksion i stilhed om erfaringer fra egen familie v/gruppeleder <i>Formål: Give ro og et øjeblik stilhed til at samle tankerne</i></p> <p>Gruppeleder introducerer til individuel refleksionsopgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor og på hvilke måder får dobbeltdiagnosen særlig magt i relationerne i din familie? • Er der relationer, hvor dobbeltdiagnosen måske har lidt for meget magt? Hvad er effekterne af det? Og hvad synes du om det? • Hvad er vigtigt for dig, siden du tænker sådan? • Hvad kunne være et lille skridt for at komme tættere på det, der er vigtigt for dig? 	
Ca. 15 min	<p>Dialog i mindre grupper i Breakout-rooms v/tovholder <i>Formål: Forældrene får efter oplæg mulighed for at reflektere over egne erfaringer – sammen med andre forældre</i></p> <p>Deltagerne bliver inddelt i mindre grupper (3-4 i hver gruppe), og tovholder sørger for, at alle bliver sendt ud i breakout-rooms.</p> <p>Deltagerne bliver bedt om at reflektere over dét, de lige har reflekteret over hver for sig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde, hvor alle kommer til orde: Hvad var det væsentligste, som du lagde mærke til i dine egne refleksioner? • Herefter fælles opsamling og dialog: Hvad bliver I særligt optagede af, når I hører hinandens refleksioner? <p>Deltagerne skal selv styre tiden: ca. 2 min til hver + 7-9 min til fælles refleksion/opsamling</p> <p>Tovholder trækker deltagerne ud af Breakout-rooms og ind i det fælles rum efter ca. 15 minutter.</p>	<p>Sørg for at spørgsmål ligger i print i mappen eller i chatten, så de kan ses når deltagerne er i Breakout-rooms. Eller bed deltagerne om at tage et billede af spørgsmål på skærmen, så de kan have spørgsmål med på mobilen.</p> <p>Giv deltagerne mulighed for at tale sammen – uden at gruppeleder og tovholder lytter med. Men aftal på forhånd, at de kan kontakte tovholder på mobil, hvis fx teknikken bøvler.</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Opsamling på refleksion i Breakout-rooms v/gruppeleder <i>Formål: Refleksioner deles og pointer fra oplæg kan uddybes</i></p> <p>Grubeleder beder deltagerne om at dele pointer fra deres gruppearbejde. Deltagerne har desuden mulighed for at stille spørgsmål eller få uddybet oplæg yderligere.</p> <p>Grubeleder kan evt. samle op på oplæg med følgende pointer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold øje med hvad der får magten og om det er, som du ønsker. • Giv slip på kontrollen og pas på de søskende/relationer, der er. • Måske lade nogle værdier falde • Husk: Du er vigtig – også for den unge • Gå ikke alene med dine tanker. 	<p>Eventuelt kan tovholder skrive pointer fra opsamling ned, enten på interaktiv tavle eller i dokument, der efterfølgende kan sendes ud som opsamling på mødet. Dét kan blive en slags bevidning af deltagerens refleksion.</p>
10 min	<i>Pause – og tid til at fylde kaffekoppen op</i>	<i>HUSK at holde pause! Læg pausen, hvor den passer bedst ind.</i>
Ca. 15 min	<p>Oplæg om netværk og egenomsorg – og intro til øvelse v/grubeleder <i>Formål: Forældre inviteres op i helikopterperspektiv med fokus på netværkets betydning og præsenteres for netværkskort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af netværkets betydning når problemer får magten, med udgangspunkt i model 11) Netværkskort <p><i>For inspiration til oplæg, se Boisen: "Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle", Novavi Stofrådgivningen, 2020: 66-67.</i></p>	<p>Sørg for at der er minimum to kopier af netværkskort i den fysiske mappe, I har sendt ud til deltagerne på forhånd. Det skal være muligt for deltagerne at skrive på netværkskort</p>

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 20 min	<p>Øvelse v/grubeleder <i>Formål: Give forældrene mulighed for at se nærmere på eget netværk – og på muligheden for at handle selv.</i></p> <p>Grubeleder introducerer opgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegn dit netværk ind på netværkskortet og placér de enkelte personer i overensstemmelse med, hvilket område de tilhører, og hvor tæt de er på dig. • Forestil dig, at du i forbindelse med at passe bedst muligt på dig selv, kan flytte nogle personer længere væk fra dig, andre tættere på, og du kan invitere nye ind. • Tag nu et nyt netværkskort. Hvordan ville dit netværkskort så se ud? Placer de enkelte medlemmer, så det passer til din situation. • Hvis det skete, har du så en fornemmelse af, hvad (fx følelser, håb) der ville blive anderledes? • Hvad kunne du forestille dig, så blev muligt for dig? • Hvad er det vigtige for dig i det, der bliver muligt for dig? <p>Herefter arbejder deltagerne hver for sig</p>	<p>Print spørgsmål ud på forhånd, så deltagerne også har dem i mappen, og har mulighed for at kikke mere på øvelsen senere.</p>
Ca. 15 min	<p>Opsamling i plenum v/grubeleder <i>Formål: Refleksioner fra øvelse deles</i></p> <p>Grubeleder samler op på øvelse ved at spørge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var det at kikke på jeres netværk på den måde? • Hvad kan I tage med jer fra denne øvelse? <p>Grubeleder samler op på hovedpointer fra de sidste 4 gruppegange – evt. med et kort oplæg med pointer.</p>	

Tid	Formål og indhold	Tips
Ca. 15 min	<p>Check out v/gruppeleder (eller tovholder)</p> <p><i>Formål: Samle op på mødet og på hele gruppeforløbet for at sikre, at alle går videre med håb og øje for prøvehandlinger</i></p> <p>Alle deltagere bliver bedt om at tjekke ud fra dagens møde ud fra følgende spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været særligt betydningsfuldt – i dag og gennem hele forløbet? • Hvad vil du holde fast i eller evt. gøre mere af? • Hvad vil du gerne sige til de andre på holdet? <p>Grubeleder runder af og samler op, så deltagerne kan gå videre med håb og idéer til prøvehandlinger.</p> <p>Tovholder orienterer om det afsluttende individuelle møde, hvor alle får mulighed for at samle op hver for sig.</p> <p>Hvis deltagerne viser interesse for det, kan der evt. lægges op til, at deltagerne fortsættes med at ses. Eller der kan evt. indkaldes til et fælles opsamlingsmøde om 3-4 måneder for høre, hvordan det går.</p>	<p>Sørg for at alle forældre får sagt et par ord. Spørg eventuelt uddybende ind, så deltagerne kan få øje på bittesmå skridt, der er mulige at gå.</p> <p>Alle pointer fra check ud-runde bør noteres ned som opsamling og bevidning af deltagernes refleksioner. Det kan være svært at huske fra gang til gang, og her vil den skriftlige opsamling måske være en hjælp – om ikke andet, så i hvert fald for grubeleder og tovholder!</p>

6. Individuel samtale: Udbytte og fremtid

Det sidste møde i forløbet er en individuel samtale, hvor forældrene drøfter deres udbytte med grubeleder og tovholder.

Formålet er at få sat ord på dét, som forældrene tager med fra forløbet – og samtidig også at give mulighed for at drøfte særlige problemstillinger, som forældrene af den ene eller anden grund ikke har haft lyst til at tale om i den fælles gruppe. Eventuelt kan der også være brug for konkret råd og vejledning om den aktuelle situation, som familien står i: Hvor kan man gå hen for at få hjælp?

Udover at give forældrene mulighed for en mere personlig opsamling på forløbet, er formålet med den individuelle samtale også at evaluere forløbet, med henblik på at tage læring med til næste forløb.

Samtaleguide for afsluttende samtale med forældre, Vi-modellen online

I dette forløb var alle deltagerne par. Derfor planlagde vi, at den afsluttende samtale skulle være fælles. I samtaleguiden har vi indlagt en styring ved hjælp af korte bevidninger, sådan at vi sikrer at begge forældre får taletid og bliver hørt.

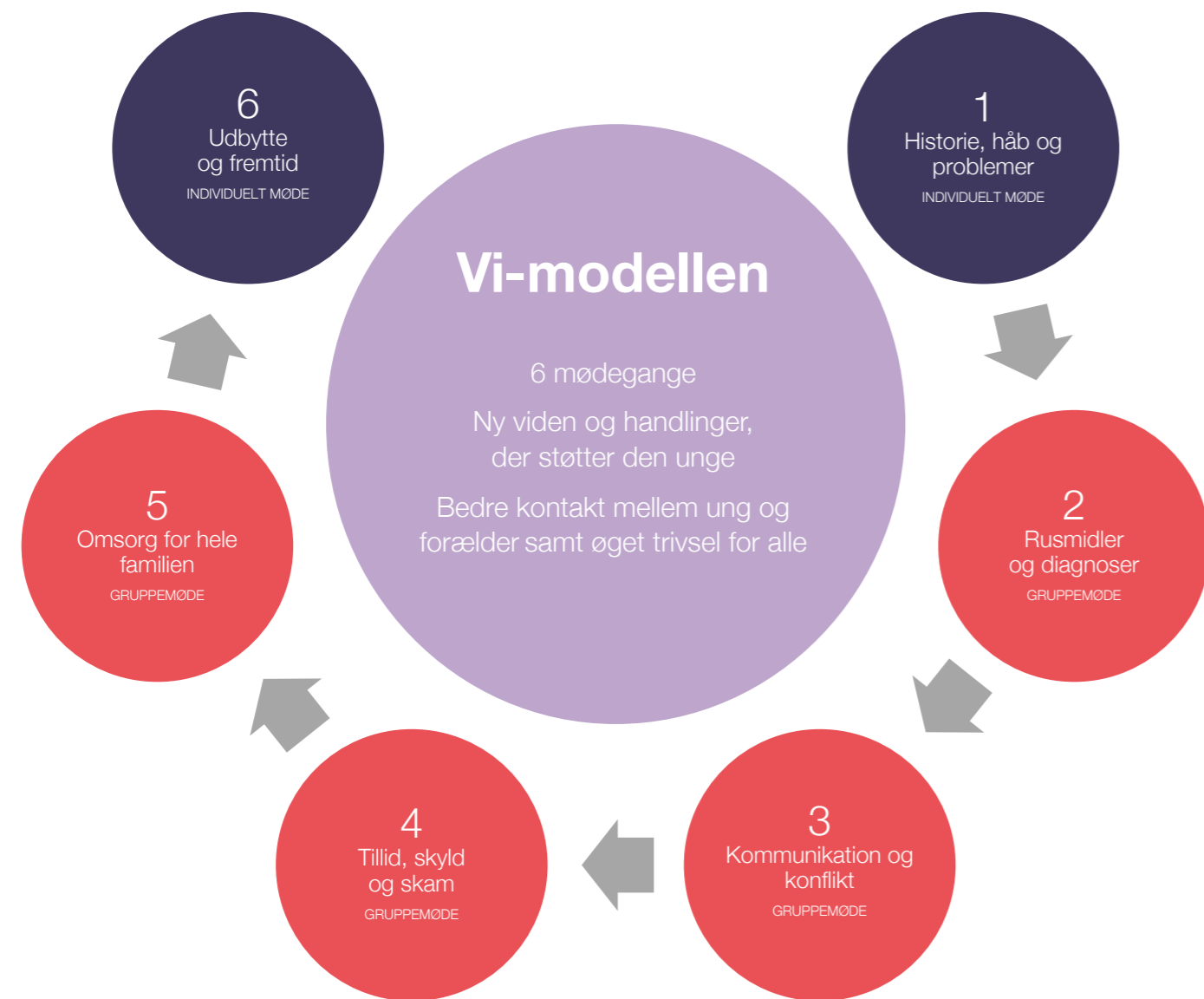
Hvis kun en forælder deltager, kan man eventuelt overveje om tovholderen skal bevidne de ord, der bliver sagt.

Det opleves meget stærkt at få sine ord tilbage. Efter hver samtale skrev tovholder en kort poetisering til forældrene som dokumentation for, hvad de havde sagt i den afsluttende samtale.

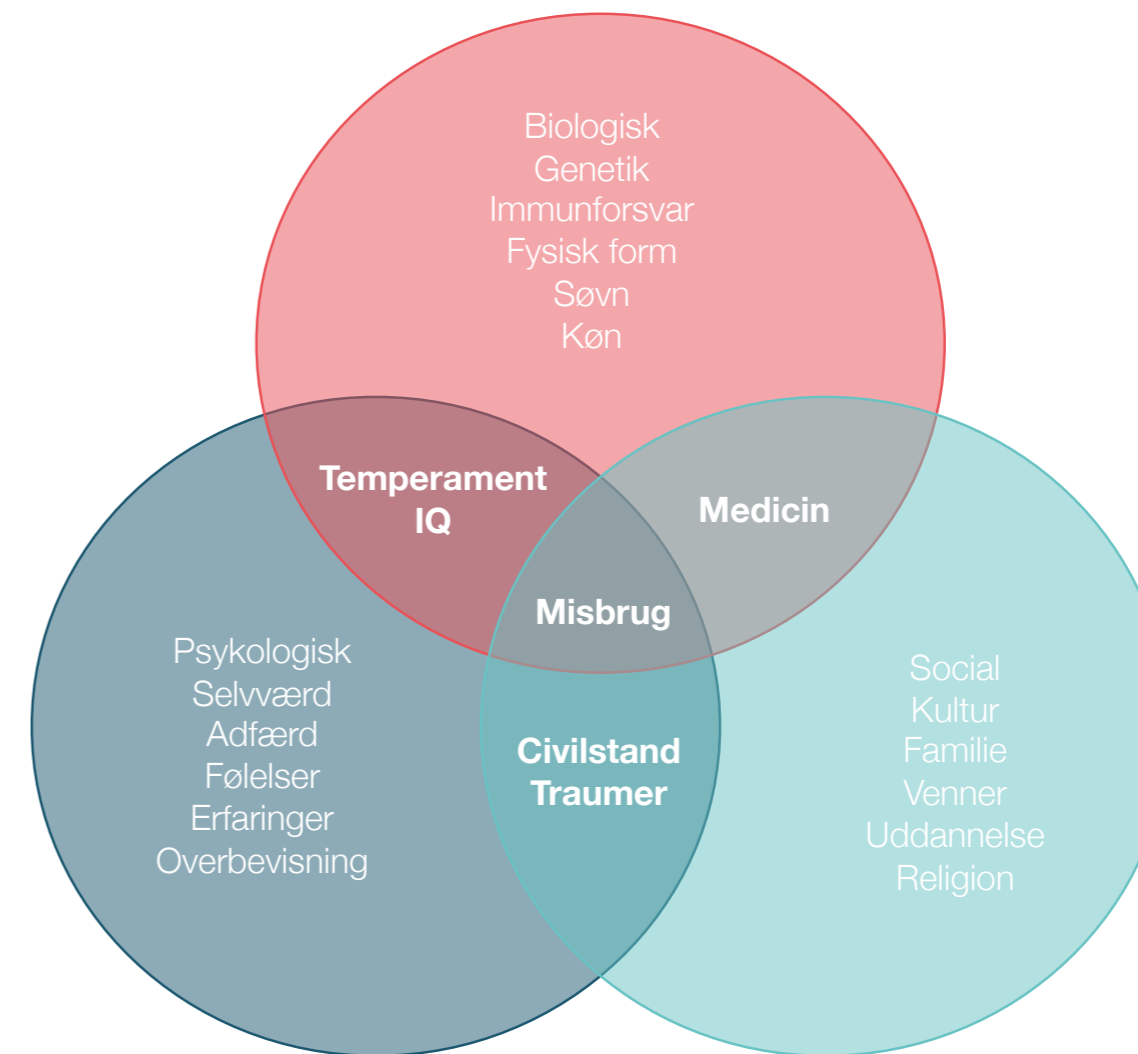
På næste side præsenteres skabelon for den afsluttende individuelle samtale.

Tidsplan	Indhold
Ca. 5 min	<p>Velkommen og give alle mulighed for at lande ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • kort intro til samtale • rammer: del 1 – opsamling på det personlige plan, del 2 – evaluering af forløb
Ca. 10 min	<p>Grubeleder interviewer forælder 1 (Forælder 2 er stille imens, og får til opgave at skrive ned, hvis han/hun særligt bider mærke i et ord eller en sætning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har det været for dig at være med? • Er der noget, du selv har fået øje på, som du er glad for, eller som du gerne vil kikke nærmere på? • Hvor peger det henad for dig? Hvad ligger foran dig? Hvem kan du trække på?
Ca. 5 min	<p>Forælder 2 bevidner (evt. suppleret af tovholder, hvis der er brug for ekstra bevidning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke ord/sætninger bed du særligt mærke i, at din mand/hustru sagde? • Hvad taler det ind i for dig? <p>Kort spørgsmål til Forælder 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var det at høre?
Ca. 10 min	<p>Interview af forælder 2 (Forælder 1 er stille imens, og får til opgave at skrive ned, hvis han/hun særligt bider mærke i et ord eller en sætning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har det været for dig at være med? • Er der noget, du selv har fået øje på, som du er glad for, eller som du gerne vil kikke nærmere på? • Hvor peger det henad for dig? Hvad ligger foran dig? Hvem kan du trække på?
Ca. 5 min	<p>Forælder 1 bevidner (evt. suppleret af tovholder, hvis der er brug for ekstra bevidning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke ord/sætninger bed du særligt mærke i, at din mand/hustru sagde? • Hvad taler det ind i for dig? <p>Kort spørgsmål til Forælder 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var det at høre?
Ca. 10 min	<p>Fælles interview + opsamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor peger det henad for jer som familie? Er der noget, I gerne vil gøre mere eller mindre af i den kommende tid? Er der noget, I har brug for fra andre? • Er der noget, I gerne vil spørge om/have fra os? <p>Eventuelt også:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der noget, vi gerne vil give med til jer?
Ca. 10 min	<p>Evaluering af forløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kløge greb i forløb, set fra jeres vinkel? • Var der også nogle ømme tæer? • Gode råd til os? • Gode råd til andre forældre?
Ca. 5 min	Opsamling og afslutning

Vi-modellen



Model 1: Den biopsykosociale model

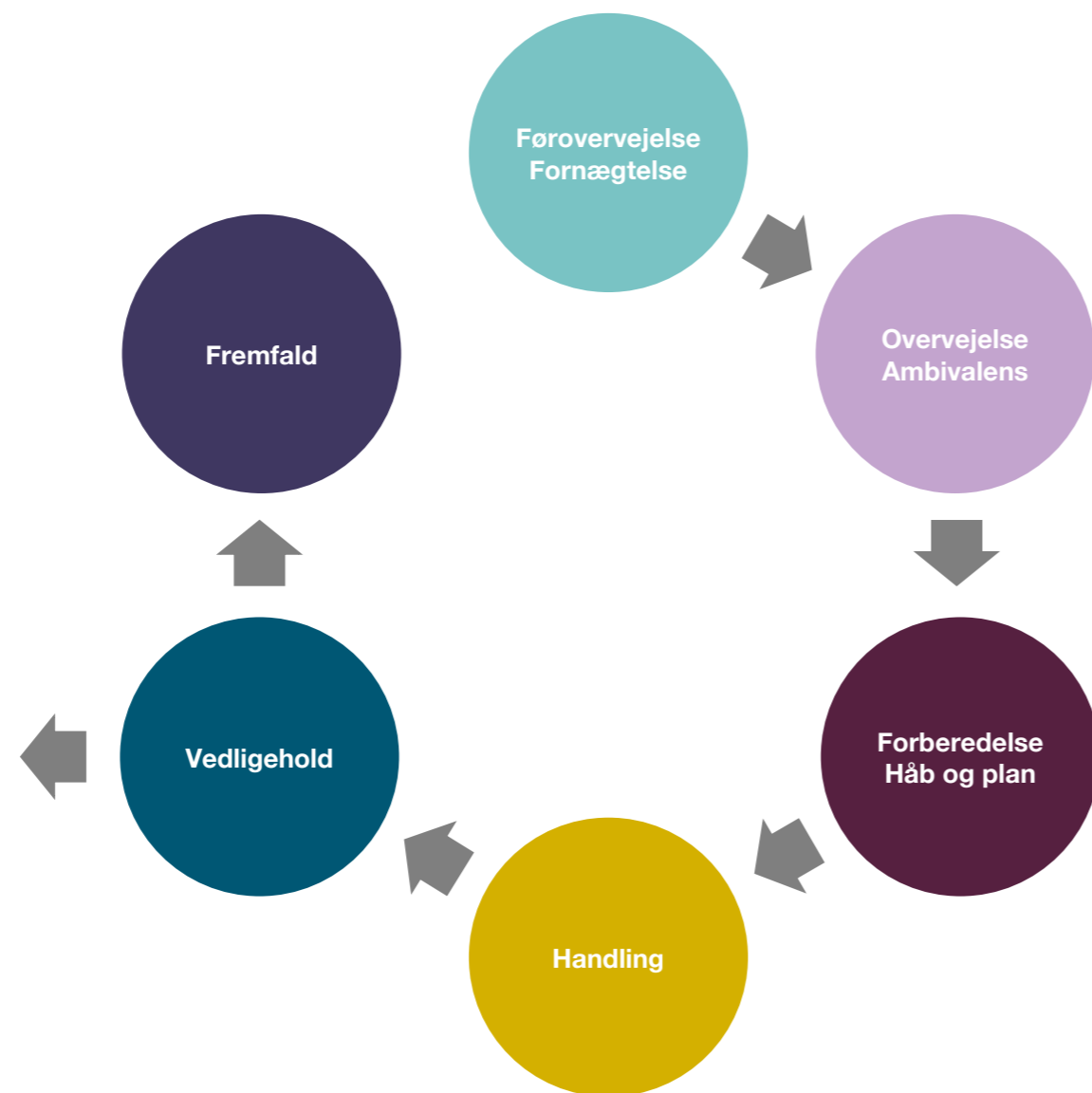


Kilde: oprindeligt udviklet af George Engel (1977), og sidenhen udviklet og brugt indenfor forskellige fagområder. Her hentet fra Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

Model 2: Forandringscirklen

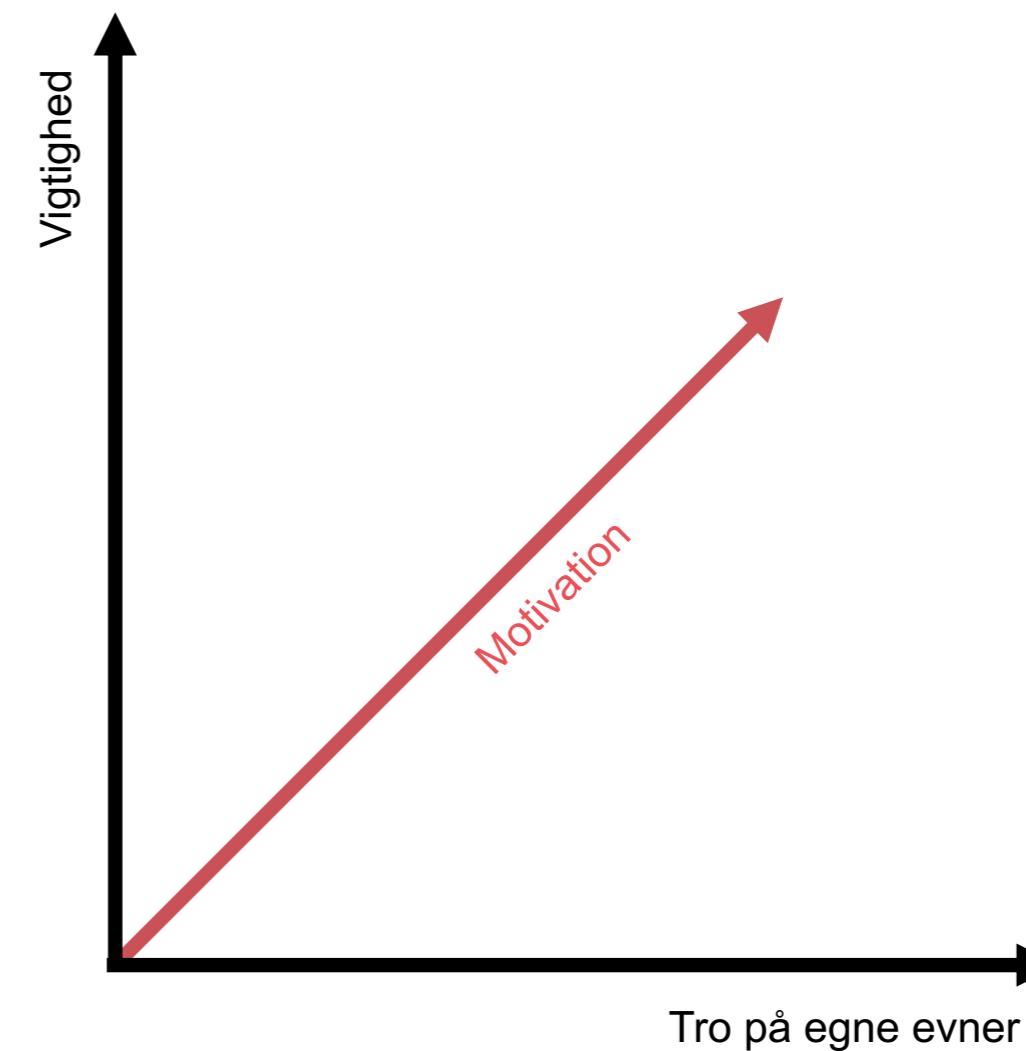
Forandring af vaner...

- Det er en proces over tid
- Ambivalens er en del af processen
- Der vil være bevægelser frem og tilbage – gå ved siden af
- Hvis den unge er i før-overvejelse, og du er i handling, skaber det yderligere konflikt og/eller afstand.
- Holde sig i baggrunden eller gå foran? Hold øje med effekten.
- Man kan ikke forandre sit liv, hvis ikke det også kommer indefra en selv
- Ekstra støtte og tålmodighed til undervejs



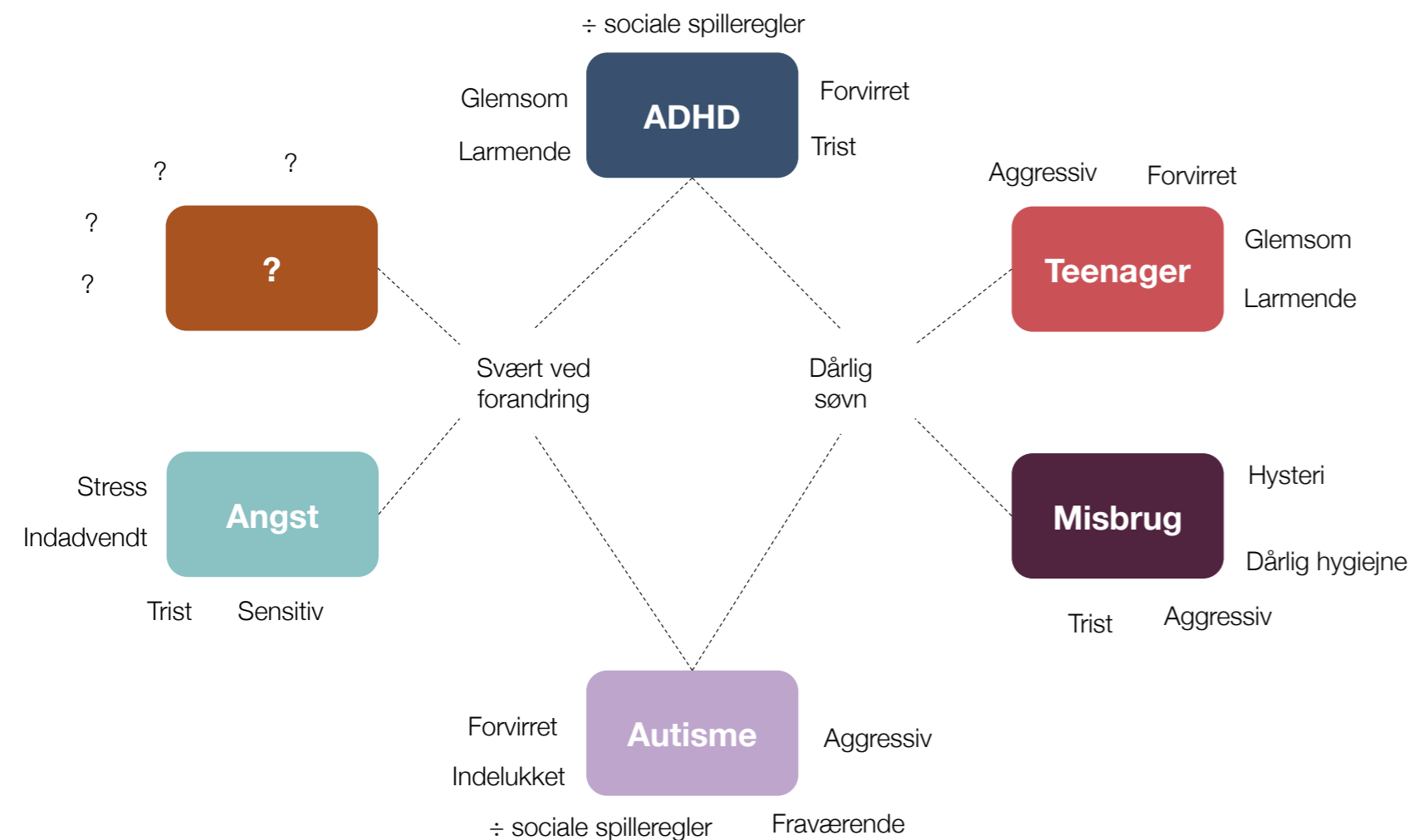
Kilde: Inspireret af Prochaska og DiClemente (1983): Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Model 3: Motivationslinjen



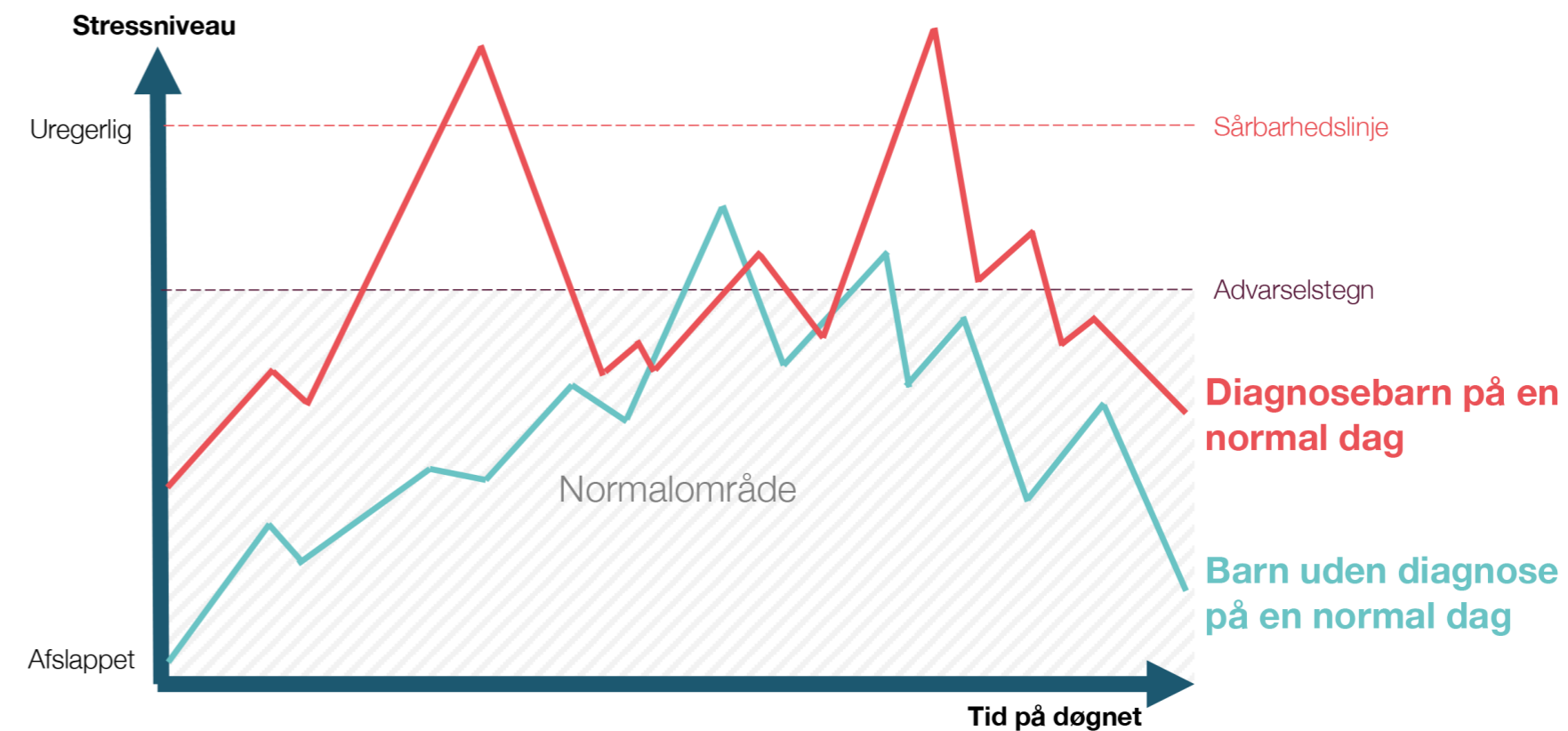
Kilde: Mabeck, Erik (2005): *Introduktion til den motiverende samtale*. Munksgaard.
Her hentet fra Boisen (2020): *Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle*. Novavi Stofrådgivningen.

Model 4: Diagnosetavlen



Kilde: Inspireret af børne- og ungdomspsykiater Nina Tejs Jørring, 2019.
Her hentet fra Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

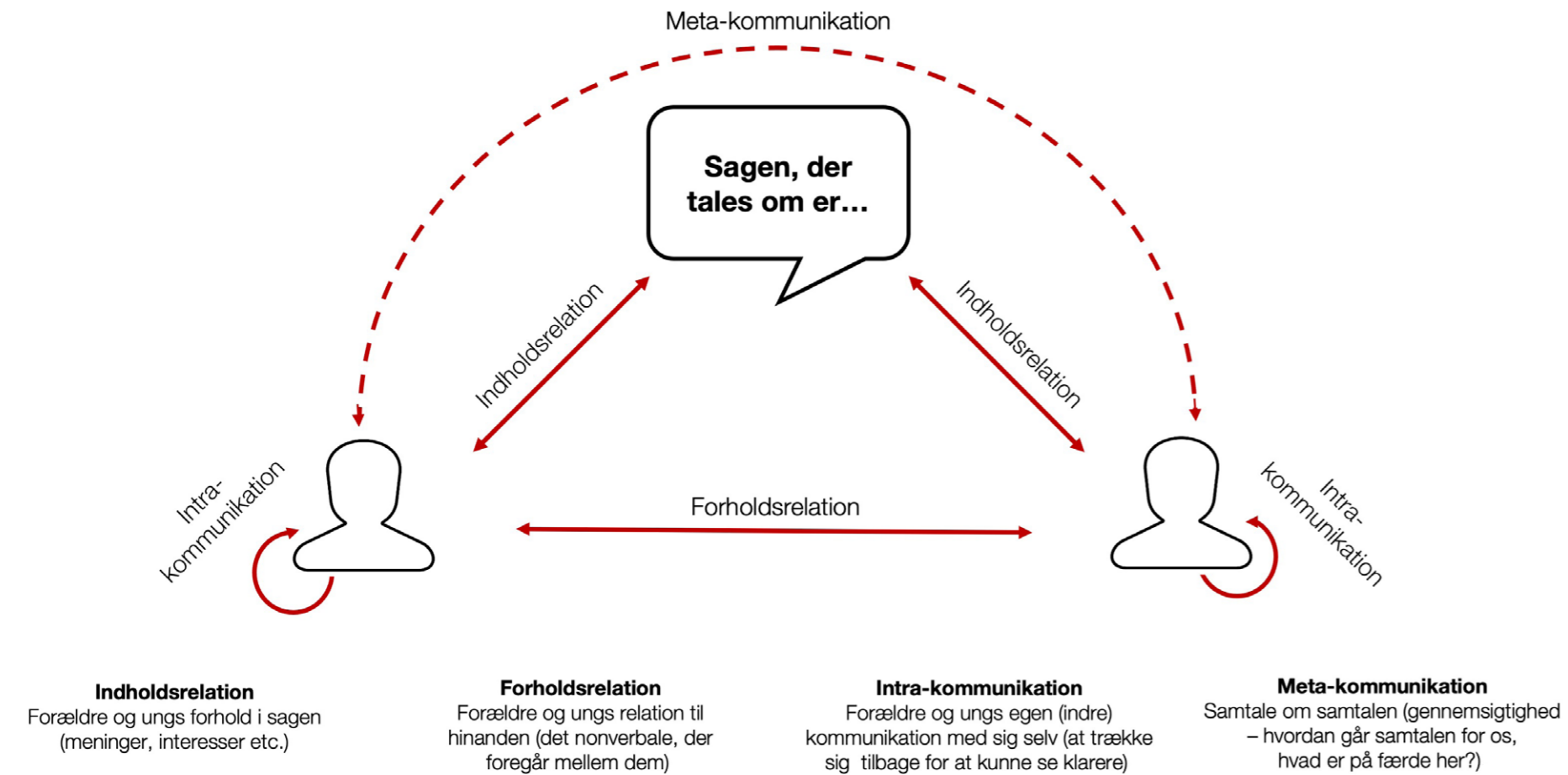
Model 5: Stress/sårbarhedsmodellen



Kilde: Inspireret af børne- og ungdomspsykiater Nina Tejs Jørring, 2019.
Her hentet fra Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

Model 6. Kommunikations-trekanten

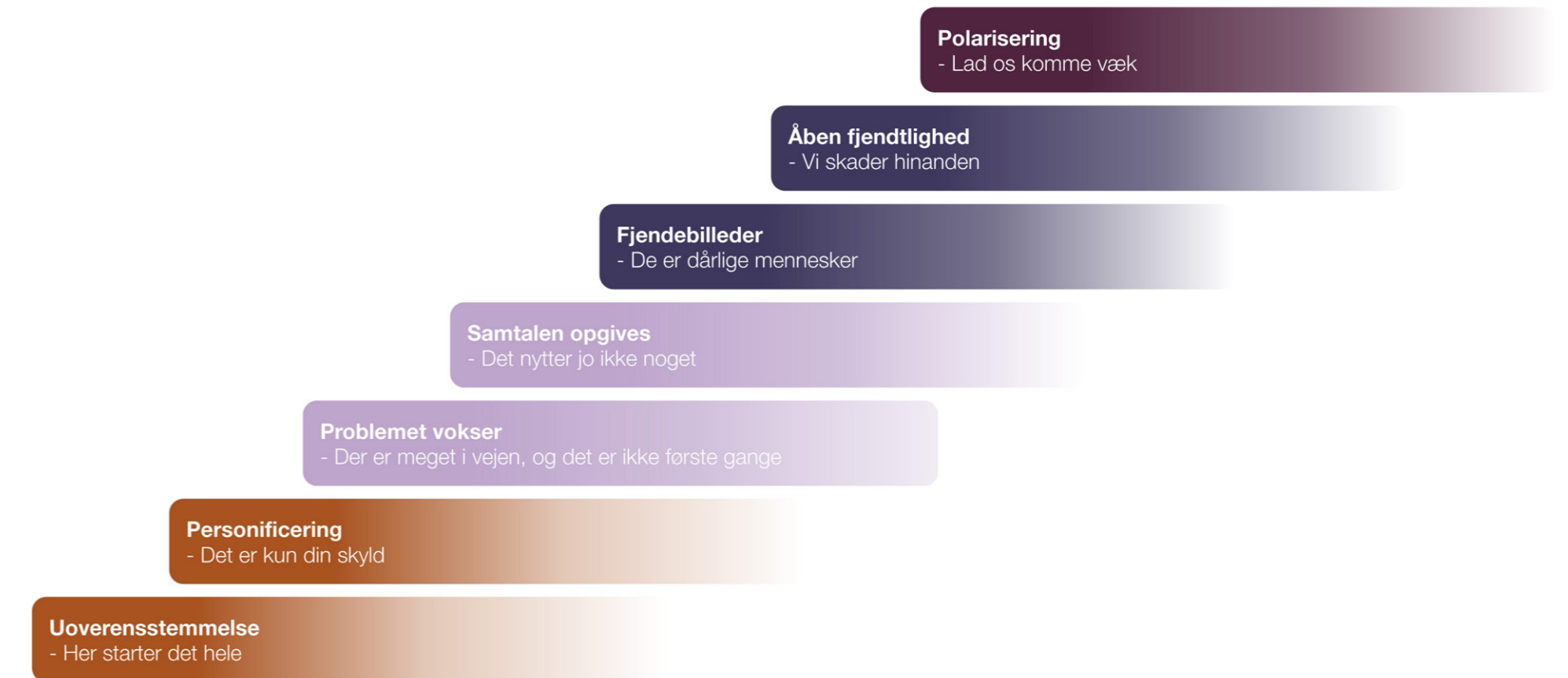
Kommunikation mellem den ene og den anden – om det fælles tredje



Kilde: Madsen, Benedicte (1996): *Organisationens dialogiske rum*, i Alrø, H. (red.): *Organisationsudvikling gennem dialog*. Aalborg Universitetsforlag.
Her hentet fra: Boisen (2020): *Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle*. Novavi Stofrådgivningen.

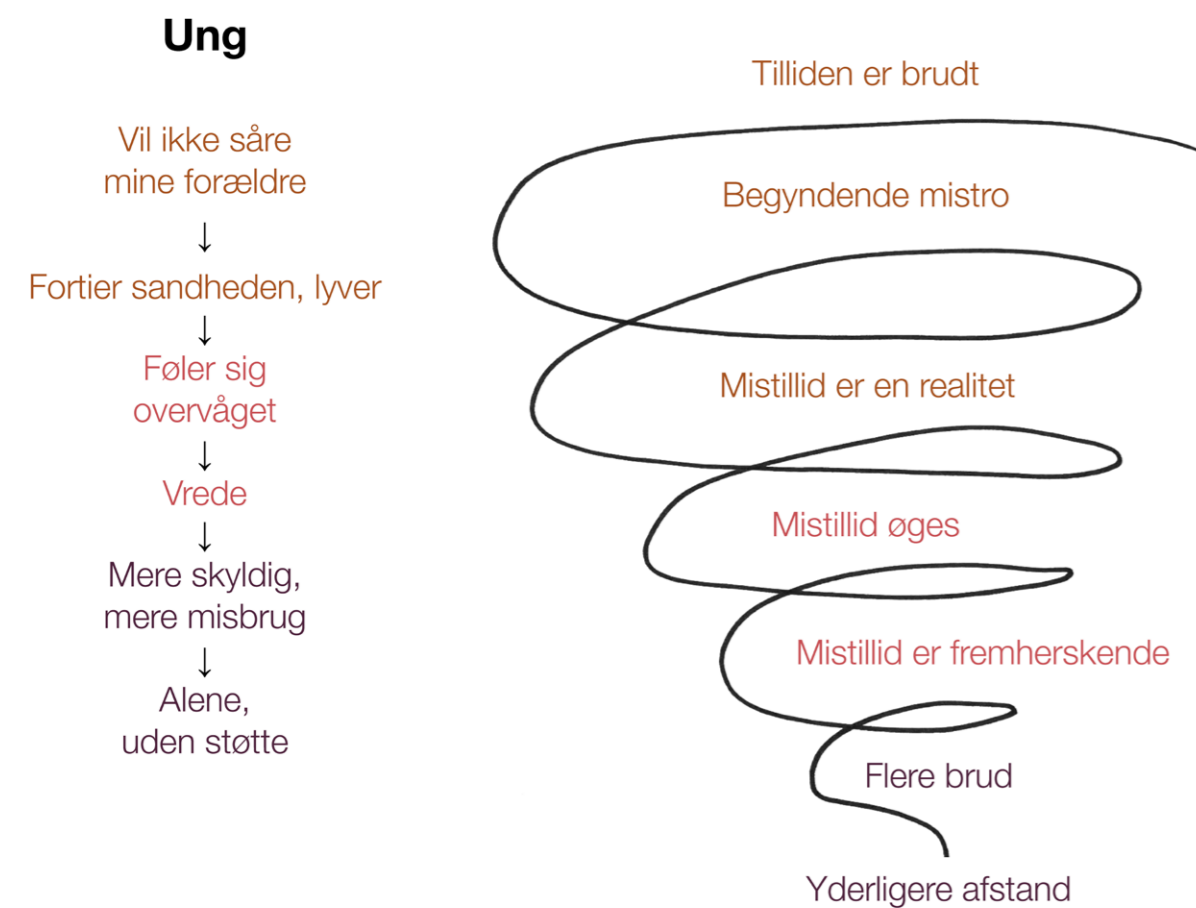
Model 7: Konfliktrappen

Sådan eskaleres konflikter



Her hentet fra: Boisen (2020): *Vi-modellen – en arbejdsbog for professionelle*. Novavi Stofrådgivningen.

Model 8: Mistillidsspiralen



Kilde: Thomas Funk og Anine Boisen, 2019.

Her hentet fra Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

Model 9: Skammens farver

Lyserød SKAM Kulturens magt - normer

- Burder
- Tidsånd
- Er man in eller yt
- Passer jeg ind
- Skam-stempler
- Skam-identitet: jeg er...
- Forkertheden

Sort SKAM Æreskultur og anderledeshed

- Tabuisering af visse handlinger
- Individets egen ære
- Subkulturer
- Inde eller ude
- Kulturens blik

Rød SKAM Interaktion

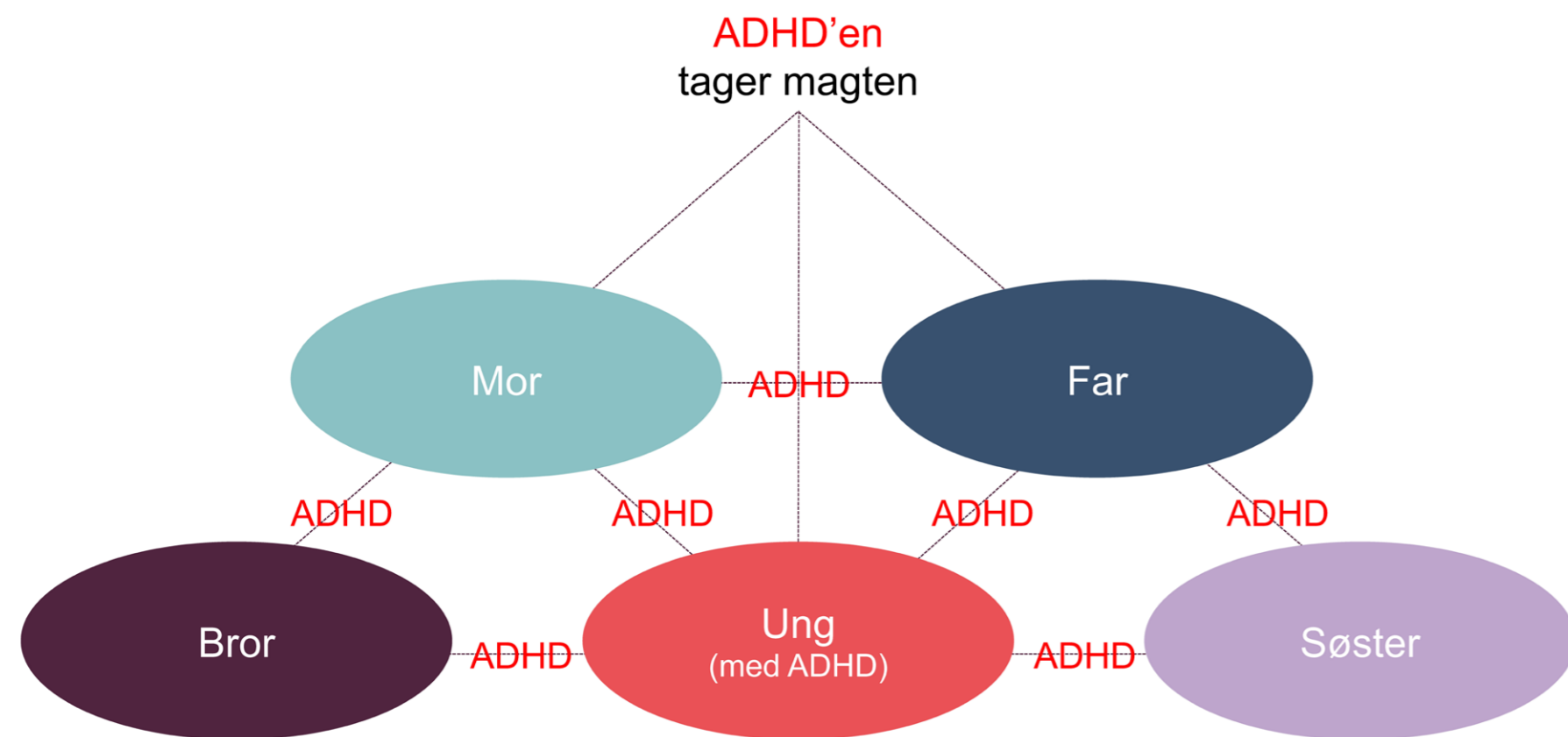
- Her og nu
- Når jeg har gjort forkert
- Står udenfor gruppen
- Opstår ift. andre
- Pludseligt/uventet
- Håbet om et musehul

Hvid SKAM Den kroniske

- Dyb
- Internaliseret
- Skam over mig selv
- Jeg er ikke værd at elske
- Jeg fortjener andres foragt
- Tomheds-depression

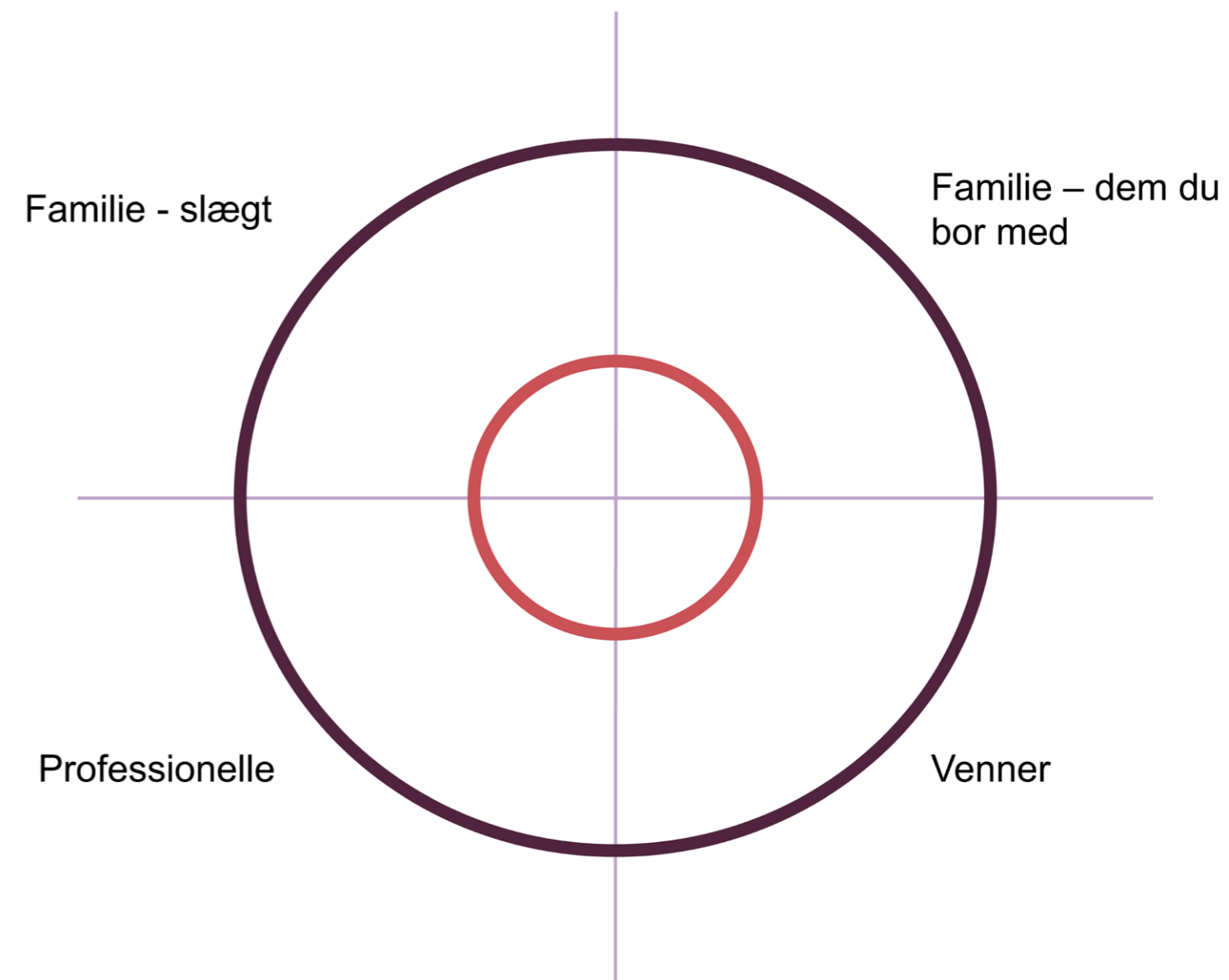
Kilde: Cullberg Weston, Marta (2010): Fra skam til selvrespekt. Dansk psykologisk Forlag.

Model 10: Magt i relationer



Inspireret af børne- og ungdomspsykiater Nina Tejs Jørring, 2019.
Her hentet fra Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

Model 11: Netværkskortet



Her hentet fra: Boisen (2020): Vi-modellen - en arbejdsbog for professionelle. Novavi Stofrådgivningen.

” Det har været fantastisk at være med. Man er godt inderst inde klar over, at man ikke er den eneste i verden. Men det har været rart at møde andre. Vi er ens på mange måder, selv om vores børn er forskellige. Vi sidder i samme båd: Vi kæmper for vores børn. Vi vil jo alle vores børn det bedste!

Sådan svarer en af de ti forældre, der deltog i gruppeforløbet Vi-modellen online, som Anine Boisen og UngeAlliancen gennemførte i 2024 – med støtte fra Helsefonden.

I dette hæfte præsenterer vi erfaringer fra forløbet og en manual, baseret på vores afprøvning.

Det er vores håb, at hæftet vil inspirere andre til at udbyde onlineforløb, baseret på Vi-modellen, til forældre til unge med dobbeltdiagnoser i hele landet. Det er der brug for. Forældre til unge med dobbeltdiagnoser skal også tilbydes hjælp.