

# Ro på

## - når genveje bliver til omveje

---

Arbejdsbog til kortvarig behandling for antisocial personlighedsforstyrrelse og misbrug

Tilpasset efter Matthew D. Geyer

*Af Birgitte Thylstrup og Morten Hesse*

**Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet**

**TrygFonden**

## Indhold

Forord.....	4
Introduktion til 'Ro på' .....	6
Hvem er målgruppe for 'Ro på'? .....	8
Særlige målgrupper? .....	10
Formål med 'Ro på' .....	11
Virker 'Ro på'? .....	13
Indhold af arbejdsbogen.....	14
Arbejde med arbejdsbogen .....	15
Samtale 1. Introduktion, mål og de fire områder .....	18
Arbejdsark 1. Mål for behandlingen .....	22
Arbejdsark 2. De fire områder .....	24
Hjemmeopgave .....	27
Samtale 2. URK-modellen .....	30
Arbejdsark 3. URK-modellen .....	34
Arbejdsark 4. Øvelser med URK-modellen.....	35
Arbejdsark 5. Typiske udløserer for at handle impulsivt.....	40
Hjemmeopgave. URK-modellen.....	43
Din tjekliste for samtalen .....	46
Samtale 3. Banditstolthed/Street smart.....	47
Arbejdsark 6. Banditstolthed .....	52
Arbejdsark 7. Banditstolthed og URK-modellen.....	54
Hjemmeopgave om banditstolthed .....	58
Din tjekliste for samtalen .....	60

Samtale 4. Værdier som bryder med antisocial/impulsiv livsstil .....	61
Arbejdsark 8. Værdier.....	63
Arbejdsark 9. Værdier der udfordrer .....	65
Arbejdsark 10. Værdier der støtter.....	67
Hjemmeopgave: Positive værdier og URK-modellen .....	70
Din tjekliste for samtalen .....	73
Samtale 5. Sociale netværk .....	74
Arbejdsark 11. Sociale netværk .....	76
Arbejdsark 12. Socialt netværkskort.....	79
Hjemmeopgave. Mit sociale netværk (+ kopi af netværkskort) .....	83
Din tjekliste for samtalen .....	85
Samtale 6. Plan for det videre forløb .....	86
Din tjekliste for samtalen .....	93

## Forord

Dette er arbejdsbogen 'Ro på', som er designet og afprøvet som et værktøj i behandlingen af mennesker med sammenfaldende misbrug og antisocial personlighedsforstyrrelse. Vores ønske med bogen er, at den bliver et værktøj til at hjælpe mennesker, som kommer i problemer den ene gang efter den anden på grund af konflikter, kriminalitet, eller fordi de svigter sig selv og har lært ikke at holde aftaler, ikke at tage ansvar, og ikke at varetage deres forpligtelser. Det er dette mønster, som kaldes en antisocial personlighedsforstyrrelse, og som kan gøre, at man mister arbejde, venner eller familie, eller at man oparbejder gæld, kommer i fængsel, eller selv bliver offer for vold og tyveri.

Det er vores opfattelse, at en antisocial personlighedsforstyrrelse i dag er en psykiatrisk diagnose, som primært anvendes til at argumentere for, at nogen ikke kan hjælpes, ikke kan rummes, eller ikke kan bruge tilbud og støtteforanstaltninger. Det er vort ønske, at antisocial personlighedsforstyrrelse med tiden udvikler sig til at være en diagnose, som professionelle inden for misbrugsbehandling, kriminalforsorg, psykiatri og socialt arbejde bruger til at udpege nyttige og brugbare hjælpeforanstaltninger, som borgeren kan bruge til at gøre sit eget liv bedre.

I dag er vi begyndt at indse, at en række træk og variationer, som vi kan diagnosticere som psykiske lidelser, netop blot er træk og variationer, og at alle mennesker rummer vigtige ressourcer og potentialer. Vi er samtidig også begyndt at indse, at mennesker med personlighedsforstyrrelser, autismespektrumforstyrrelser, ADHD, angst, depression og andre alvorligere psykiske lidelser kan trives bedre og bidrage mere til andre og til samfundet omkring sig, når vi bliver bedre til at forstå hver enkelt som menneske, og når hvert enkelt menneske bliver bedre til at forstå sig selv. Steve Silberman beskriver for eksempel i sin bog "NeuroTribes" fra 2015, hvordan autismespektrumforstyrrelser gradvis er ved at blive forstået som en naturlig variation, som er knyttet til besværligheder i tilværelsen, men som også rummer ressourcer, som kan mobiliseres og bidrage til en forbedret livskvalitet for personen selv og omgivelserne.

For mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse byder livet på en stadig stigende grad af social isolation og gentagne tab. Men mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse har også ressourcer, som kan mobiliseres. Blandt andet har mange en stor handlekraft, en evne til at rejse sig efter nederlag, til at håndtere modgang, og en evne til at inspirere deres omgivelser. For at mobilisere deres ressourcer, og for at de kan rejse sig mere og få færre nederlag, skal vi hjælpe mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse, som søger behandling for et misbrug, eller som havner i krimi-

nalforsorgens systemer, til at finde ressourcerne og forstå, hvad der ikke fungerer for dem, så de i stedet for kan lære strategier, der fungerer bedre for dem.

Det er vores forhåbning, at 'Ro på' giver borgere med antisocial personlighedsforstyrrelse oplevelsen af at blive mødt uden at blive bedømt, så at fokus for samtalen bliver, hvordan de bedst kan bruge den hjælp, de tilbydes, og om det giver mening at vælge at tænke og handle på andre og mere hensigtsmæssige måder. En anden forhåbning er, at de problemer, som er forbundet med den impulsive tænkemåde reduceres, og at det bliver mindre nødvendigt at bruge rusmidler. Det skal dog i den forbindelse nævnes, at 'Ro på' bør udgøre en del af en større samlet indsats i de fleste tilfælde, da mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse og misbrug ofte har mere komplekse problemer, der kræver en længerevarende og mere bred indsats.

'Ro på' er udviklet og afprøvet med støtte fra Trygfonden, Social- og Indenrigsministeriet og Reckitt Benckiser.

## **Introduktion til 'Ro på'**

Arbejdsbogen er udviklet til anvendelse i samarbejde mellem en behandler og en borger eller til en borger. Den er afprøvet i misbrugsbehandling, men har også været anvendt i fængsler og arrester, hvor nogle har søgt at tilpasse programmet til gruppebehandling. Nærværende arbejdsbog tager dog alene udgangspunkt i en-til-en samtaler.

## **Psykoedukation og 'Ro på'**

'Ro på' er et psykoedukativt program. Det vil sige et program, der har til formål at lære borgeren at forstå sig selv og sine egne vanskeligheder bedre, og dermed at blive i stand til at leve mere tilfredsstillende med sine egne vanskeligheder. Psykoedukation anvendes ved mange forskellige problematikker og sygdomstilstande, eksempelvis i behandlingen af forhøjet blodtryk, sukkersyge, ADHD, autisme, skizofreni, angst og depression. Det, som kendetegner psykoedukation, er, at arbejdet med at opnå en bedre selvforståelse involverer og aktiverer borgeren i behandlingsforløbet.

En adækvat selvforståelse er et vigtigt udgangspunkt for, at vi kan reagere hensigtsmæssigt på symptomer og problemer, der opstår i vores liv, og at vi kan forstå og tage imod relevante tilbud om behandling, hvad enten det er i form af medicin, adfærsændringer eller andre former for behandling. En bedre selvforståelse hjælper for eksempel en person med autisme til at forstå, at de symptomer og vanskeligheder, som er forbundet med autisme, kan resultere i, at de kan komme til at krænke og fornærme andre uden at ønske det, eller at den stress, som de mærker, kan skyldes, at de tilbringer for meget tid sammen med mange andre mennesker uden at skærme sig tilstrækkeligt.

Enhver psykoedukativ indsats indeholder således elementer af, at man sammen med borgeren ser på sygdommens eller tilstandens symptomer, og sammenholder dem med borgerens egne oplevelser fra hverdagen. Ofte vil der også være elementer af, at man sammen med borgeren drøfter, hvordan han eller hun bedst kan håndtere sin tilstand, og hvilken støtte og behandling der er nødvendig.

## **'Lifestyle issues' og 'Ro på'**

'Ro på' er et bud på en indsats, som er tilpasset mennesker med sammenfaldende antisocial personlighedsforstyrrelse og alkohol- og stofmisbrug i ambulant misbrugsbehandling. 'Ro på' er undersøgt i et større lodtrækningsforsøg, hvor det har vist sig at have effekt på problemer med stoffer, antal dage helt uden brug af illegale stoffer og alkohol, og fastholdelse i behandling. 'Ro på' understøtter således behovet og muligheden for at tilbyde psykoedukation, som kan gøre en forskel for borgere med antisocial personlighedsforstyrrelse i ambulant misbrugsbehandling, gennem en indsats, der ikke koster mange penge, og som kan udføres af medarbejdere, der i forvejen er ansat på behandlingsstederne, og som har erfaring med misbrugsbehandling.

Det meste af indholdet i 'Ro på' er tilpasset fra 'Lifestyle Issues', et program udviklet af Matthew D. Greyer, der behandler kriminel adfærd og tankegang ved at se kriminalitet som del af en livsstil. 'Lifestyle Issues' er udviklet til indsatte i fængsler, og har vist sig at kunne ændre deres holdning til kriminalitet og mindske risiko for tilbagefald til ny kriminalitet. Udgangspunktet i 'Lifestyle Issues' er, at personen sidder i fængsel og indgår i gruppeterapi under selve fængselsopholdet. 'Ro på' arbejder med en del af det samme indhold, men er tilpasset ambulans behandling, hvor mange borgerer ikke dukker op til behandlingen, og ofte er der kortere tid, både fordi borgeren ofte kun kommer en enkelt time ad gangen, og fordi det er en stor udfordring at engagere borgeren i behandling.

Arbejdsbogen kan bruges frit, og der er ikke copyright på det. Som sådan kan 'Ro på' både anvendes til de individuelle forløb, som det oprindeligt var påtænkt, og hvor det har vist effekt. Men det kan også anvendes mere fleksibelt, for eksempel ved at bruge udvalgte samtaler en eller flere gange, eller køre forløbet flere gange med en borger, eller til grupper. Derfor vil vi meget gerne høre, hvis du vælger at arbejde med arbejdsbogen, hvordan du gør det, og om de erfaringer du har gjort dig. Skriv gerne til os på [bt.crf@psy.au.dk](mailto:bt.crf@psy.au.dk) eller på [mh.crf@psy.au.dk](mailto:mh.crf@psy.au.dk).

Mange hilsner

Birgitte Thylstrup og Morten Hesse

København 2015

## Hvem er målgruppe for 'Ro på'?

'Ro på' er lavet til mennesker, der lever op til kriterier for antisocial personlighedsforstyrrelse. Nogle temaer kan sagtens være relevante for mennesker i al almindelighed, men fokus er på impulsiv og destruktiv adfærd, præget af risikotagning og overskridelse af andres grænser. Derfor vil mange af emnerne og spørgsmålene være irrelevante for personer, der generelt lever et ansvarligt liv, og som i almindelighed tager ansvar for sig selv og egne handlinger.

Vi anbefaler, at man screener for antisocial personlighedsforstyrrelse, og generelt kun tilbyder behandlingen til personer, som opfylder kriterierne for antisocial personlighedsforstyrrelse.

Ifølge de diagnostiske kriterier skal tre eller flere kriterier være opfyldt for adfærdsproblematik før 15 år, og tre eller flere kriterier for antisocial adfærd i voksenalderen (altså vedvarende siden det fyldte 18. år).

Adfærdsproblematikken er et vedvarende mønster af adfærd, som krænker andres rettigheder på en måde, der ikke er passende i forhold til barnets alder. Adfærden skal være vedvarende til stede under opvæksten, med mindst tre forskellige kriterier inden for det seneste år.

Kriterierne er oplistet herunder:

1. Har mobbet eller truet andre børn eller voksne
2. Har indledt slagsmål
3. Har brugt et våben eller noget, der kan bruges som våben, mod andre
4. Har været fysisk grusom mod mennesker
5. Har været fysisk grusom mod dyr
6. Har stjålet med konfrontation (eksempelvis revet en telefon ud af hånden på nogen og løbet afsted med den)
7. Har tvunget nogen til noget seksuelt
8. Har sat ild på noget, med den hensigt at ødelægge
9. Har begået omfattende hærværk
10. Har begået indbrud



11. Har ofte løjet for at opnå noget eller for at slippe for forpligtelser
12. Har stjålet værdifulde genstande
13. Er ofte blevet væk hjemmefra uden at have fået lov, inden det fyldte 13. år
14. Er stukket af hjemmefra og blevet væk natten over mindst to gange
15. Har ofte pjækket fra skole

Har man tre forskellige kriterier fra denne liste, er der stærke tegn på, at der ikke blot er tale om et isoleret problem, men et mere udbredt adfærdsproblem. Samtidig gælder det altså, at adfærdsforstyrrelse er en *nødvendig* forudsætning for at være målgruppe for 'Ro på', men ikke en *tilstrækkelig* forudsætning.

Det mønster af adfærdsproblemer, som er beskrevet ovenfor, skal være fortsat op i voksenårene og fortsat manifesteret i overskridelse af andres grænser. I voksenårene skal mindst tre af følgende kriterier være opfyldt, og de skal have været til stede siden det fyldte 18. år:

1. Overskridelse af samfundets normer i form af kriminelle handlinger, som er alvorlige nok til at kunne føre til arrest
2. Bedrageriskhed, vedvarende løgnagtighed
3. Impulsivitet og planløshed
4. Irritabilitet og aggressivitet, som har været alvorlig nok til, at man er endt i slagsmål mere end en gang
5. LigeGYldighed over for egen og andres sikkerhed
6. Vedvarende uansvarlighed i forhold til økonomiske forpligtelser og selvforsørgelse
7. Nedsat evne til at følge anger efter at have skadet eller såret andre

Er borgeren undersøgt af psykolog eller psykiater, og er det konstateret, at de ovenstående kriterier er mødt, er der stor sandsynlighed for, at 'Ro på' vil være et relevant tilbud. Er der imidlertid tvivl om, hvorvidt kriterierne er opfyldt, men har man grund til at tro, at borger kan have glæde af tilbuddet, vil vi stærkt anbefale, at behandleren, som vejleder borgeren igennem arbejdsbogen, er meget opmærksom på fra starten og hele vejen igennem at drøfte med borgeren, om tilbuddet er relevant.

## **Særlige målgrupper?**

Vi anbefaler, at personer med svære sindslidelser og personer med alvorlige hjerneskader kun tilbydes programmet efter nøje vurdering af deres behandlingspersonale, og kun ved behandlere, som er kompetente i forhold til at forstå og håndtere den psykiatriske problemstilling eller hjerneskaden.

Endelig vil vi gøre opmærksom på, at personer med en høj grad af stress i form af angst- og depressionssymptomer var sværere at fastholde i forløbet i vores undersøgelse. Vi anbefaler derfor, at borgere med symptomer på angst og depression tilbydes eksempelvis støttemedicin eller andre støtteforanstaltninger, hvis de tilbydes 'Ro på'-samtalerne.

## **Formål med 'Ro på'**

Formålet med 'Ro på'-samtalerne er at støtte borgere med sammenfaldende antisocial personlighedsforstyrrelse og misbrug i at forholde sig til de problemer, som deres livsstil skaber for dem selv og andre. Det kan siges enkelt: At få mere 'Ro på'.

## **Baggrund**

Baggrunden for at tilbyde disse samtaler er, at mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse har problemer med:

- Impulsivitet
- Aggression og irritabilitet
- Manglende accept af sociale normer
- Manipulerende og krænkende adfærd over for andre
- Mangel på anger
- Manglende evne til at se mening med eller mulighed for at planlægge
- Skjult sårbarhed

Undersøgelser viser, at der cirka er 1-3 % af mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse i normalbefolkningen, sammenlignet med ca. 20 % med alkoholmisbrug, ca. 40 % med stofmisbrug, og ca. 75 % i den vestlige verdens fængsler. Udover dårlig livskvalitet, arbejdsløshed og hjemløshed står især mennesker med både stofmisbrug og antisocial personlighedsforstyrrelse for en stor del af den kriminalitet og vold, der udøves i Danmark.

Disse borgere udgør ofte en stor udfordring til behandlingssystemet, blandt andet fordi de er svære at engagere og motivere for behandling, og fordi der ikke findes meget materiale, der retter sig specifikt til målgruppen.

## **Filosofien bag 'Ro på'**

Filosofien bag 'Ro på' er egentlig meget enkel: At tilbyde borgerne at tale om de problemer, som de oplever i hverdagen, og se, om det er muligt at finde frem til andre måder at handle på, som skaber færre problemer for dem selv og andre.

Den impulsivitet, som er forbundet med misbrug og antisocial adfærd, medfører ofte, at de vælger de 'hurtige genveje'; det vil sige, de finder på hurtige, kortsigtede løsninger på situationer eller problemer, som først og fremmest gavner dem selv. Selvom disse genveje fra start af nok virker smarte og oplagte, resulterer de ofte i besværlige omveje, der skaber problemer for både dem selv og omgivelserne. En vigtig del af formålet med 'Ro på' er derfor at støtte borgerne i at reflektere over, at det er muligt at ændre adfærd og vaner, og at motivere til at arbejde med forandringer i deres livsstil. Idéen er, at denne tilgang giver behandlingen større mulighed for at støtte borgerne i at vælge andre handlemuligheder.

Udover at trække på 'Lifestyle Issues' trækker 'Ro på' på kognitiv psykologi (at tanker genererer og vedligeholder reaktioner og handlinger), og eksistentiel psykologi (at være ærlig over for sig selv, før man kan forandre sig).

Arbejdet med 'Ro på' foregår på to niveauer - dels som noget, som behandleren direkte kommunikerer og træner med borgeren, dels som behandlerens egen tilgang til arbejdet med programmet.

## **Behandlerens holdning**

En central problematik for mange mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse, er, at de føler tilskyndelse til at manipulere med andre, konkurrere med andre om magten, og udnytte andre. Dette er et led i det, man som behandler har til opgave at arbejde med, og udgør et vigtigt udgangspunkt for det psykoedukative arbejde. Derfor er det vigtigt, at man som behandler kommunikerer den psykoedukative tænkning tydeligt i sin tilgang til borgeren. Heri ligger blandt andet, at man arbejder med materialet i denne arbejdsbog, for at borgeren kan blive klogere – ikke, at man kan løse borgerens problemer for ham eller hende, eller nødvendigvis forventer, at borgeren forandrer sig.

'Ro på' udgør således et rum for refleksion, hvor ingen har magten over den anden, eller hvor borgeren skal irettesættes. Det er altså ikke et rum, hvor der er noget at opnå eller miste, men et rum, hvor man kan støtte borgeren i at tænke over sit liv uden samtidig at skulle forholde sig til sine konflikter med behandlingssystemet. Men det er afgørende, at 'Ro på' har fokus på, at borgerens liv er borgerens, og det er borgeren, der træffer beslutningerne.

Det betyder selvfølgelig ikke, at alle konflikter forsvinder, blot fordi man tager 'Ro på'-bogen frem, men blot, at man som behandler har ansvaret for at fastholde sin egen rolle som vejleder: Behandlerens rolle er at guide borgeren igennem arbejdsbogen, og se på, om den har noget at byde borgeren – ikke være borgerens hjælper eller dommer, men netop være en guide. Af samme grund er behandlerens opgave heller ikke at kontrollere, om borgeren gør det 'godt nok', og eksempelvis laver hjemmearbejde. Alt i 'Ro på' skal opfattes som et tilbud om at blive klogere på sig selv, ikke et krav.

## **Virker 'Ro på'?**

'Ro på' er blevet evalueret i et lodtrækningsforsøg betalt af Trygfonden og Reckitt Benckiser. Evalueringen viste, at misbrugsbehandling plus 'Ro på' var bedre til at fastholde borgere og til at reducere misbrug. Behandlingen havde ingen effekt på selvrapporteret aggression.

Du kan læse mere i en forskningsartikel, som er gratis tilgængelig (<http://www.biomedcentral.com/1471-244X/15/283>).

## **Indhold af arbejdsbogen**

Arbejdsbogen består af seks samtaler:

**Samtale 1. Introduktion, mål og de fire områder**

**Samtale 2. URK-modellen**

**Samtale 3. ”Banditstolthed”**

**Samtale 4. Værdier som bryder med antisocial/impulsiv livsstil**

**Samtale 5. Sociale netværk**

**Samtale 6. Opfølgning (6 uger efter samtale 5)**

Alle samtalerne indeholder:

**Redskaber (materialer der kan bruges i samtalen)**

**Formål (beskrivelse af formålet med samtalen)**

**Aktiviteter (hvad der skal foregå i samtalen)**

**Arbejdsark (indeholder de aktiviteter, der skal laves, og kan uddeles til borgeren)**

**Hjemmeopgaver (til borgeren)**

**Din egen tjekliste og spørgsmål til selvrefleksion (tjek om aktiviteterne er gennemgået, hvordan du oplevede samtalen, og hvad du skal være opmærksom på næste gang)**

## Arbejde med arbejdsbogen

Nedenfor er nogle vigtige opmærksomhedspunkter ved gennemførelse af 'Ro på'-samtalerne:

- **Arbejdet med 'Ro på' samtalerne blev oprindeligt øvet på et kort kursus.** Kurset involverede blandt andet rollespil for at øve fornemmelsen for, hvordan det kan opleves at gennemgå 'Ro på'-samtalerne med målgruppen. Inden du bruger arbejdsbogen, vil vi derfor opfordre til, at du læser hele arbejdsbogen grundigt igennem og øver den med en kollega, som måske kan spille en af de borgere, I kunne forestille jer ville være kandidat til samtalerne. I selve arbejdet med målgruppen vil du nok mærke, at det bliver mere naturligt at arbejde med 'Ro på', som tiden går. Husk alligevel, at usikkerhed ved de første samtaler ikke behøver at gøre dem dårligere, og vær ikke nervøs for at vise, at du faktisk må læse noget op for at sikre, at du følger arbejdsbogen. Vi ved af erfaring, at tæt læsning af arbejdsbogen støtter fokus i samtalerne bedre, end hvis man begynder at bruge den alt for løst.
- **At bruge denne arbejdsbog er en forandring i forhold til, hvordan du arbejdede, indtil du begyndte at anvende den.** Al forandring bringer udfordringer med sig, og det er altid godt at vende den enkelte samtale og forløbet med en anden. Hvis du modtager supervision på dit arbejde, kan du vende tanker og udfordringer, du er stødt på i samtalen her, ellers vend det med en anden kollega. Udfordringer kan både være reaktioner fra borgeren eller reaktioner fra dig selv, såsom sympati, irritation, følelsen af at blive manipuleret eller bedømt. Der er ikke noget i vejen med nogle af disse reaktioner, faktisk er de ganske almindelige i arbejdet med målgruppen. Det er dog vigtigt at vende dem med andre for at sikre, at der kommer et fagligt perspektiv på processen og samarbejdet mellem borgeren og dig.
- **Alle samtaler er sat til at vare 1 time.** Det kræver, at du holder dig til arbejdsbogen og følger dispositionen for de enkelte samtaler. Imidlertid lykkedes det seks ud af syv gange i forsøget med en gruppe mennesker i misbrugsbehandling med antisocial personlighedsforstyrrelse, så forventningen er, at det normalt kan lade sig gøre. Undgå unødige diskussioner, men besvar gerne forståelsesspørgsmål og uddybende spørgsmål, så borgeren er med på, hvad der sker. Hvis det ikke er muligt at nå hele samtalen, så brug hellere 10 minutter mere i stedet for at skynde dig igennem samtalen. Hvis det ikke er muligt at nå hele samtalen på en time, kan du også overveje, om det er bedre at dele samtalen op i to.
- **Firkanterne indeholder, hvad du skal sige.** Da det er en arbejdsbog, er den meget struktureret. Du behøver ikke læse teksten direkte op, men kan bruge dine egne ord, så det føles naturligt i samtalen med den enkelte borger. Sørg dog for at få alle elementerne i teksten med – det har betydning for, hvordan borgeren hjælpes fra et arbejds punkt til det næste. I hver sam-

tale står der også noget til dig, der beskriver formål og fokuspunkter i samtalen, som det vil være godt at være opmærksom på.

- **Husk at sikre dig, at borgeren er med i processen.** For at sikre, at borgeren er med i samtalen, er det en idé at spørge: ”Er du klar til, at vi går videre?”, eller ”Er det okay at fortsætte?”, inden du går videre til næste del i samtalen.
- **Vær så konkret som mulig.** Hvis emnerne, I taler om, bliver for abstrakte, er det sværere at få noget ’materiale’ fra borgerens hverdag, som I kan arbejde med i samtalerne. Hvis det er svært for borgeren at komme med et konkret eksempel, så spørg ind til, hvordan hverdagen ser ud, til I finder et mindre konkret eksempel – små eksempler kan også indeholde gode opmærksomhedspunkter og arbejdsopgaver.
- **Hvis borgeren begynder at snakke om alt muligt andet.** Det kan ske, at borgeren er optaget af andet, eller prøver at distancere sig fra emnerne ved at ’gå ud af tangenter’ eller lægge ansvar og skyld for problemer over på andre. Hvis det sker, så gør opmærksom på, at ’Ro på’ er til for at støtte borgeren i at lave om på hans eller hendes adfærd, så han eller hun får et bedre liv. Det er borgeren, der er den vigtige, og det er dét, I kan arbejde med i samtalerne.
- **Hjemmeopgave skal ikke være en stressfaktor.** Hjemmeopgaverne i ’Ro på’ er en støtte til, at borgeren husker, hvad der er arbejdet med i samtalen, og et symbol på at arbejde med forandring også sker uden for samtalerne. Derfor: Vær opmærksom, på at nogle borgere godt kan lave hjemmeopgave, mens andre skal have hjælp til at huske at lave det, og nogle mest skal have hjemmeopgaven med hjem for at tænke over deres proces. Prøv derfor at finde en måde, som passer til den enkelte. Spørg eventuelt til tidligere erfaringer med at lave hjemmeopgave, for eksempel erfaringer fra skoleforløb, så I sammen bedre kan finde en måde, der passer den enkelte borger.
- **Gennemgå hjemmeopgave i starten af hver samtale:** Sæt gerne minimum 5 minutter af til at gennemgå hjemmeopgaven, og hvad borgeren har fået ud af at lave den eller tænke på den i starten af hver samtale. Husk også at understrege, hvad der er idéen med at lave hjemmeopgaver. En nærmere beskrivelse af dette står i vejledningen til hver samtale.
- **Arbejdsbogen er lavet, så den kan gemmes samlet i en mappe,** der giver oversigt over forløbet og eventuelt kan bruges senere.
- **Afsnittet ”Spørgsmål til dig selv” efter hver samtale er til dine egne overvejelser.** Tænk over, hvordan du oplevede samtalen – særlige stemninger, temaer mv., som kan være gode at huske til næste gang eller i forhold til hele forløbet.



- **Måske I vil snakke om, hvordan samtalen er gået.** Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan den Samtale Rating Scale, der er i slutningen af hver samtale, bruges til at snakke om, hvordan det er gået. Hvis det viser sig, at borgeren ikke oplever, samtalen har mødt de problemer, han eller hun har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og at det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.
- **Det er ikke sikkert, borgeren vil komme stabilt til samtalerne.** Når du arbejder med mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse, arbejder du med mennesker, der kan have svært ved at være stabile, og som også kan reagere på det, der sker i samtalerne. Vær derfor tålmodig og giv plads til afbud og pauser. Ræk ud til borgeren, og lad ham eller hende vide, du er klar til at lave ny samtale, men spørg selvfølgelig ind til, om borgeren selv synes, det giver mening at fortsætte. Hvis ikke, foreslå eventuelt en pause.

## Samtale 1. Introduktion, mål og de fire områder

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Redskaber

Tavle/papir og skriveredskaber

### Formål

At introducere forløbet

At snakke om problematisk livsstil

At sætte mål

### Aktiviteter

Introduktion af behandler og borger

Formål med forløbet

De fire områder

Borgerens mål

Hjemmeopgave

## Introduktion af behandler

Formålet er at introducere dig. Prøv at gøre det kort. Du kan for eksempel sige:

- Navn
- Hvor lang tid du har arbejdet inden for misbrugsbehandling

*Hej. Velkommen til den første samtale i samtaleforløbet 'Ro på'.*

*Jeg hedder ..... og arbejder som .....her på .....*

*Jeg har arbejdet med mennesker, der har misbrugsproblemer de sidste ... år, og har øvet arbejdsbogen i 'Ro på' for at kunne lave disse samtaler.*

## Humørtjek

Hver samtale starter med et humørtjek. Det gøres af to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det. Spørg:

*Hvordan har du haft det med at skulle tale med mig?*

Lyt åbent til borgeren. Hvis borgeren udtrykker stærke reservationer, så gør opmærksom på, at han eller hun er velkommen til at afbryde forløbet, og spørg om det er i orden, at du vil gå videre og fortælle, hvad dagens samtale kommer til at handle om.

Forklar nu formålet med samtalerne. Gå ikke ind i diskussion, men informer kort om formålet.

*Du har taget imod tilbuddet om at deltage i samtaleforløbet 'Ro på'. Måske du har hørt lidt om, hvad 'Ro på' går ud på, men jeg vil alligevel gerne kort fortælle om formålet med samtalerne.*

*I 'Ro på' vil vi tale om, hvad man kan gøre, når man har problemer med impulser. Vi mener, at hvis du forholder dig til din impulsive livsstil, vil der være større chance for, at du oplever færre problemer i dit liv. Det kan for eksempel være problemer med stoffer, familie og venner og kriminalitet. Det kan også være problemer med at gennemføre ting, der er vigtige for dig, eller problemer med at tage hurtige genveje, der ender med at blive besværlige omveje.*

*Der er seks samtaler i 'Ro på'. Hver samtale varer ca. en time. Det er målet, at de første fem samtaler finder sted én gang om ugen over de næste fem uger, og at den sidste samtale følger op seks uger efter.*

*For at du får mest ud af forløbet er det vigtigt, at vi begge prøver at holde rammerne. Der kan selvfølgelig ske uventede ting, som for eksempel sygdom, men så må vi prøve at lave en ny tid hurtigst muligt.*

## **Drømme**

Formålet med denne del af samtalen er at give borgeren mulighed for at præsentere sig selv og sine drømme og håb. Det giver jer begge et indtryk af, hvad der er vigtigt for borgeren, og det giver også dig et billede af, hvad der driver borgeren – og hvad I dermed kan arbejde med.

*Nu skal vi tale om drømme for livet.*

*Folks drømme er vigtige! Det, man drømmer om, er det, der driver en. Selv om drømme ikke altid kan blive til virkelighed, viser de noget om, hvad der er vigtigt for en.*

*Vil du fortælle mig om to ting, som du har drømt om i dit liv, eller som du stadig drømmer om lige nu? Det er lige meget, om det er urealistisk eller realistisk.*

For hver drøm: Spørg ind til, hvorfor netop det er en drøm. Hvad er det, som gør det værdifuldt?

Skriv her:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Formål med forløbet i 'Ro på'

Formålet med 'Ro på' er at hjælpe borgeren med at identificere den impulsive tænkning og livsstil, som giver problemer for ham eller hende. Før du forklarer baggrunden for forløbet: Spørg hvorfor han eller hun tænker, det er vigtigt at arbejde med en impulsiv livsstil.

*Lad os tale om, hvorfor det er vigtigt at arbejde med en impulsiv livsstil.*

*Før jeg forklarer baggrunden for 'Ro på', vil jeg gerne høre dine idéer: Hvorfor synes du, det er vigtigt at arbejde med din impulsive livsstil?*

Tag noter og husk at opmuntre til deltagelse, for eksempel ved at nikke, sige "ja", "godt" osv.:

---

**Vis arbejdsark (1) med baggrunden for forløbet (se næste side).**

*Her er et arbejdsark, hvor der står om baggrunden for forløbet i 'Ro på'.*

**"At hjælpe mennesker med at blive opmærksomme på deres impulsive tanker og livsstil, som fører til problemer med for eksempel misbrug af stoffer, andre mennesker og politiet".**

*Ved at blive opmærksom på dine impulsive måder at tænke og handle på, bliver du i stand til at tage fat på, hvordan det kan skabe problemer for dig og andre, og arbejde på at ændre det.*

## Arbejdsark 1. Mål for behandlingen

**At hjælpe mennesker med at blive opmærksomme på deres impulsive tanker og livsstil, som fører til problemer med for eksempel misbrug af stoffer, andre mennesker og politiet**

## De fire områder

Vis arbejdsark (2) med skemaet over de fire områder og sig:

*Vi vil nu arbejde med fire områder, som man tit handler på, når man er impulsiv og tager de hurtige genveje. Jeg vil bede dig fortælle, om du genkender nogle af dem.*

Gennemgå de fire områder og bed borgeren komme med eksempler inden for hvert område. Skriv eksempler fra borgerens eget liv ind under hver firkant. De må gerne være meget konkrete.

Pres ikke, men kom med eksempler, som ligger tæt op af borgerens liv, og se om det ikke hjælper borgeren på vej. Jo mere konkret du kan være, des bedre.

Nævn gerne eksemplerne skrevet med fed for hvert område (se nedenfor), hvis borgeren har svært ved at komme med eksempler.

Hvis borgeren tøver med at svare: Spørg, hvilket af områderne han eller hun genkender mest, eller som skaber flest problemer.

Husk at give positive tilbagemeldinger på alle forsøg.

**1. Mig selv først** – Handle på at opfylde egne behov uden nogen form for mådeholdenhed (kan for eksempel vise sig ved stofmisbrug, hasardspil, relationer, få en masse tatoveringer, blive utålmodig og aggressiv når man skal vente på, at det bliver ens tur, for eksempel i medicinudleveringen).

**2. Bryde sociale regler** – Bryde loven eller sociale regler for, hvordan vi behandler hinanden i et bestemt miljø (lovovertrædelser, skade eller krænke andre ved ikke at følge fælles sociale regler).

**3. Gå over andres grænser** – Handle på en måde, der ikke respekterer andres rettigheder (ved at skade og krænke andre, for eksempel udnytte eller mishandle familie eller venner, eller ved at bruge eller true med at bruge våben).

**4. Uansvarlighed** – Ikke at overholde aftaler med sig selv eller andre på en socialt acceptabel måde (ikke betale børnepenge, ikke gøre ting færdige, ikke holde aftaler med andre, ikke være en ansvarlig medarbejder).

## Arbejdsark 2. De fire områder

<p><b>Mig selv først –</b></p> <p>Handle på at opfylde egne behov uden nogen form for mådeholdenhed.</p>	<p><b>Gå over andres grænser –</b></p> <p>Handle på en måde, der ikke respekterer andres rettigheder.</p>
<p><b>At bryde sociale regler –</b></p> <p>Bryde loven eller sociale regler for, hvordan vi behandler hinanden.</p>	<p><b>Uansvarlighed –</b> Ikke at overholde aftaler med sig selv eller andre.</p>



## Mål for fremtiden

Formålet med den sidste del af denne samtale er, at borgeren sætter nogle mål for sig selv. Understreg at målene skal være:

- KONKRETE (TIDSSPECIFIKKE)
- FORNUFTIGE (REALISTISKE)
- KLARE (VELDEFINEREDE)

*Op til nu har vi snakket om dine drømme og fire områder, som man tit handler på, når man har en impulsiv livsstil.*

*Her i slutningen af denne samtale skal vi snakke om mål, som man kan have for sig selv og sit liv. Sådanne mål er vigtige, fordi de kan være med til at støtte os i at skabe den forandring, vi ønsker i vores liv.*

*Jeg vil gerne bede dig give mig nogle eksempler på mål, som du gerne vil sætte for dig selv. Prøv at gøre dem konkrete, klare og realistiske.*

Bed borgeren fortælle om sine mål og læg mærke til, om de er tidsspecifikke, veldefinerede og fornuftige. Måske vil du give et eksempel på mål, der ikke møder de tre punkter (eksempelvis: En dag vil jeg (*ikke tidsspecifikt*) gerne være et fly (*ikke typespecifikt eller realistisk*) og flyve væk fra det hele (*ikke veldefineret*).

Skriv målene her. Lav gerne mindre delmål, hvis det gør det mere konkret og overskueligt for borgeren:

### MÅL (evt. delmål)

---

---

---

---

---

## Afrunding af samtale

### Hjemmeopgave

Præsenter hjemmeopgaven (se side 27), som skal være lavet, til I mødes næste gang. Husk at svare på spørgsmål, hvis der er noget, der er svært at forstå ved hjemmeopgaven.

Hvis borgeren udtrykker forbehold over for at lave hjemmeopgaven, så spørg ind til hvorfor, og prøv at imødekomme borgeren ved at finde en måde at arbejde med hjemmeopgaven, som passer borgeren bedst. Som der står i indledningen, skal hjemmeopgaven ikke være en stressfaktor, men støtte op om forløbet og borgerens proces. Prøv derfor at finde en måde, som passer til den enkelte borger. Vær opmærksom på, at nogle kan godt lave hjemmeopgave, andre skal have hjælp til at huske at lave det, og nogle skal have sedlen med hjem for at tænke over deres proces, men kan først udfylde den helt ved næste samtale. Spørg eventuelt til tidligere erfaringer med at lave hjemmeopgaver, for eksempel fra skoletiden.

*Snakken i dag har handlet om dine drømme og mål, og dine handlinger der hænger sammen med en impulsiv livsstil.*

*Du får nu en hjemmeopgave til næste gang. Hjemmeopgaven kan bruges til at give dig en bedre fornemmelse af, hvordan du kan arbejde med de mål, du har for dig selv og dit liv.*

*Hjemmeopgaven er vigtig. Den støtter op om, at arbejdet med at skabe ændringer i ens liv netop sker i ens liv og hverdage, og ikke kun i den tid vi sidder her til samtalen.*

### Ny tid

Tilbyd en ny tid om ca. 1 uge.

Forsøg at finde et tidspunkt, hvor det er praktisk muligt for borgeren at komme.

### Husk din egen tjekliste

## Hjemmeopgave

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

**Spørgsmål 1: I første samtale i 'Ro på' har vi talt om drømme og mål. Vi har også talt om, at mål, der er konkrete, klare og realistiske, er lettere at nå. Skriv tre mål, som du har for dit liv. Det må gerne være de samme mål, som dem du fortalte om i samtalen.**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Spørgsmål 2: Skriv mindst tre ting, som kan gøre det svært for dig at nå dine mål.**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Spørgsmål 3: Skriv mindst tre ting, du kan gøre for at klare de udfordringer, der gør det svært at nå dine mål.**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Samtale Rating Scale

---

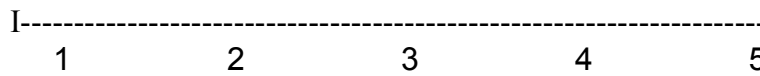
Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer, borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

---

### Forhold til behandleren

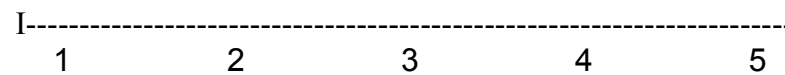
*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

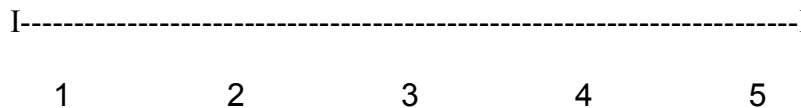
*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om.*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om.*

### Behandler arbejdsform og metode

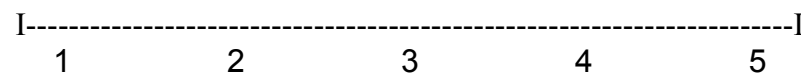
*Arbejdsformen var ikke god for mig.*



*Arbejdsformen var god for mig.*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i samtalen i dag.*



*Dagens samtale var god for mig.*

## Din tjekliste for samtalen

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Introduktion af dig selv
- Er blevet introduceret for borgeren
- Snakket om formål med 'Ro på'
- De fire områder
- Borgerens mål
- Hjemmeopgave
- Ny tid

### Spørgsmål til dig selv:

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtaleens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?

## Samtale 2. URK-modellen

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Redskaber

Tavle/papir og skriveredskaber

### Formål

Introducere URK-modellen

Arbejde med URK-modellen

Forstærke borgerens oplevelse af personligt ansvar for egne handlinger

### Aktiviteter

Gennemgå hjemmeopgave fra sidste samtale

Introducere URK-modellen

Arbejde med URK-modellen

Hjemmeopgave

## Humørtjek

Start igen samtalen med et humørtjek af samme to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det.

Det er naturligvis også muligt, at der er sket noget, som gør det helt urimeligt at lave 'Ro på' netop i dag, eller som borgeren oplagt vil have brug for at tale kort om.

<i>Hej, velkommen. Hvordan har du det lige nu?</i>
--

Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

### *Hjemmeopgave fra første samtale*

Lad borgeren fortælle om hjemmeopgaven. Spørg ind til, hvordan det var at lave den, og hvad han eller hun har fået ud af sin besvarelse. Hold det kort og enkelt. Hvis borgeren ikke har lavet hjemmeopgaven, sig blot, at du anbefaler at lave hjemmearbejdet, og at borgeren kun er til samtale i én time, så hjemmearbejdet er en chance for at arbejde videre uden for samtalerne.

Gennemgå spørgsmålene i hjemmeopgaven (eller lav dem nu i samtalen). Snak om, hvordan den impulsive livsstil kan komme i vejen for borgerens mål i livet (dem I talte om i første samtale). Tag udgangspunkt i hjemmeopgaven.

## Opsummér fra sidste gang

Spørg derefter borgeren, om han eller hun kan huske noget af det, I talte om i sidste samtale. Hvis ikke, så nævn kort følgende:

- Grunde til at arbejde med impulsiv livsstil
- Drømme
- At formålet med 'Ro på' er at hjælpe mennesker med at blive opmærksomme på deres impulsive tanker og livsstil, som fører til problemer med for eksempel misbrug af stoffer, andre mennesker og politiet
- De fire områder, "Mig selv først", "Gå over andres grænser", "Bryde sociale regler", og "Uansvarlighed"
- Mål for fremtiden, som er konkrete, realistiske og tidsafgrænsede

## Formål med 2. samtale: URK-modellen

URK-modellen – udløser, reaktion, konsekvens – er den model, hvor borgeren begynder at arbejde mere konkret med, hvordan hans eller hendes impulsive livsstil fungerer i det daglige, og hvordan den også kan ændres i det daglige.

*I dag skal vi arbejde med de problemer, man kan opleve, når man har en impulsiv livsstil.*

Vis arbejdsark 3 med URK-modellen og sig:

*Her er det vi kalder URK-modellen. Denne model kan bruges til at gøre konsekvenserne af vores handlinger mere tydelige.*

*Man kan altså bruge URK-modellen til at kigge på ens impulsive handlinger og på de problemer, som de har medført. Og så kan man overveje idéen i at stoppe op, få lidt 'Ro på', og så vælge at reagere og handle anderledes. Det er det, som vi skal arbejde med i dag.*

*Her er, hvordan modellen fungerer: En bombe har en udløser. Når udløsermekanismen på bomben aktiveres, eksploderer bomben. Så har vi balladen. URK!*

## Arbejde med URK-modellen

Formålet med arbejdet med URK-modellen er, at borgeren får forståelse for, hvordan modellen virker.

### Vis arbejdsark (4) med URK-modellen.

Gå igennem et eller to af eksemplerne i modellen og skriv URK'erne for hver situation, så borgeren forstår, hvordan man bruger modellen. Vær sikker på, at borgeren har forstået URK-modellen, før du går videre til arbejdet med borgerens egne eksempler.



*Nu skal vi arbejde med en situation fra hverdagen, der viser, hvordan URK- modellen kan bruges.*

*Som sagt kan URK-modellen bruges til at gøre konsekvenserne af vores handlinger mere tydelige. På den måde kan man arbejde på at træffe nogle valg, der er bedre for en i det lange løb. Lad os først lave nogle eksempler sammen.*

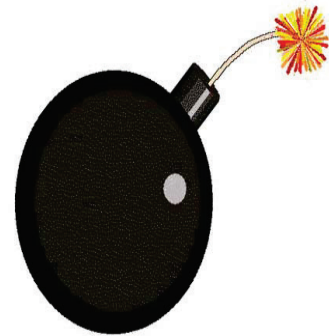
Gennemgå nu et til to af de skrevne eksempler, som ligger tættest på borgerens problemstillinger.

*Prøv du nu at lave nogle eksempler fra dit eget liv.*

Ofte vil der på dette tidspunkt være flere eksempler, som du kan trække på fra den tidligere samtale. Lige meget om I tager udgangspunkt i tidligere eksempler, eller der opstår nogle nye i arbejdet med modellen, så hav fokus på, at borgeren arbejder med et af de emner, der ofte er problematiske, når man har en impulsiv livsstil. Det kan være:

- Misbrug
- Tyveri
- Kæresteforhold
- Krænkelser af andre
- Forældreskab
- Lovovertrædelser
- Spil
- Lyve

## Arbejdsark 3. URK-modellen



### **URK!**

**U = Udløser:** Hvad fik bomben til at springe? Kan være en situation i fortiden, nutiden eller i fremtiden.

**R = Reaktion:** Hvorfor sprang bomben? Hvordan reagerede man på situationen? Hvordan handlede man impulsivt?

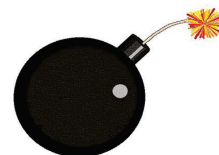
**K = Konsekvens:** Hvad skete der, da bomben sprang? Hvad var konsekvensen af den måde, man reagerede på? Hvad kostede det en selv eller andre?

## Arbejdsark 4. Øvelser med URK-modellen

**U** = Udløser (Hvad fik bomben til at springe? Kan være i fortiden, nutiden eller i fremtiden.)

**R** = Reaktion (Hvordan kom impulsen til udtryk?)

**K** = Konsekvens (Hvad kostede det dig og andre?)



Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens
Mike får at vide af sin sagsbehandler, at der ikke er flere penge denne måned. Mike råber og truer sagsbehandleren, inden han går.	Får et nej, afvisning, ikke flere penge.	Råber, truer, går.	Ingen penge, dårligt humør, konflikt med sagsbehandler, skræmmer andre, måske karantæne.
Steffen er kommet ud af fængsel. På vej hjem køber han noget stof og alkohol, og kommer påvirket hjem til familien.			
Johns kæreste er vred på ham. John siger til sig selv: "Jeg kan ikke klare at blive afvist. Uden hendes kærlighed er jeg ingenting. Alt er lige meget".			

**Dine eksempler:**

<b>Situation</b>	<b>Udløser</b>	<b>Reaktion</b>	<b>Konsekvens</b>

## Efter øvelsen med URK-modellen

*Man kan altså bruge URK-modellen til at kigge på sine handlinger og tage et ærligt kig på de problemer og konsekvenser, som de har medført for en selv og andre.*

### At have et valg

I den næste del af samtalen skal I kigge nærmere på borgerens mulighed og eget ansvar for at træffe valg, der ikke er lige så impulsive og destruktive.

*Mange gange retfærdiggør mennesker med en impulsiv livsstil det, at de har taget stoffer, begået lovovertrædelser eller krænket andre med, at de ikke havde andet valg.*

*De kan også sige, at de var på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt. Igen er forklaringen, at de ikke havde noget valg i situationen.*

*I den næste del af samtalen skal vi snakke om de muligheder, man har for at træffe andre valg. Valg, der ikke er så impulsive, og ikke har så negative konsekvenser for en selv og omgivelserne.*

*Jeg vil bede dig tænke på dette eksempel: Hvis man kører i sin bil på vej frem mod et lyskryds med rødt lys, så har man to muligheder: At køre over for rødt eller at holde for rødt.*

*Hvad bestemmer, hvad man gør?*

Tal lidt om svaret. Hvis borgeren ikke har kørekort, så bed borgeren om at forestille sig, hvad han eller hun ville gøre. Skriv her:

---

---

---

Hvis borgeren selv nævner, at man selv bestemmer, om man kører over for rødt, så erklær dig enig og gå videre. Hvis borgeren ikke nævner det, så sig:

*En del af svaret er selvfølgelig, at man selv bestemmer, om man kører over for rødt eller vælger at stoppe.*

*Det betyder samtidig også, at man til en vis grad selv bestemmer, om man kommer ud for en ulykke. Og om andre gør. Næmlig dem, man kører ind i.*

**Eks.:**

<b>Situation</b>	<b>Udløser</b>	<b>Reaktion</b>	<b>Konsekvens</b>
Du kommer kørende i bil, og der er rødt lys.	Du er utålmodig og har travlt med at komme til en aftale.	Du kører over for rødt.	Du overser en medtrafikanter og kører ind i ham. Han bliver skadet.  Du når ikke aftalen. Hospital og politi bliver involveret.

*Jeg vil gerne høre dine tanker om, hvad der kan påvirke dig til at køre over for rødt, selv om du måske først havde bestemt dig for, at du ikke ville?*

Skriv evt. her:

---

---

---

Hvis det er svært for borgeren at svare, så brug et af de følgende eksempler. Tag det, som giver mest mening i situationen:

- Det kommer an på, hvor travlt borgeren har.
- Om borgeren har set det røde lys eller er for beruset eller stofpåvirket til, at han eller hun lægger mærke til farven på lyset.
- Om borgeren tænker sig om, eller at det er noget, som han eller hun 'bare' bestemmer sig for at gøre hurtigt og uden at tænke over det.
- Om borgeren er blevet utålmodig af at vente for længe på, at det bliver grønt og derfor kører over for rødt.
- Om borgeren tænker, at ingen alligevel ser, om han eller hun kører over for rødt.
- Om borgeren har høj musik bankende i høretelefoner eller højttalere – i sådanne tilfælde kan man måske føle sig fristet til at "smutte" over for rødt.



## Arbejdsark 5. Typiske udløgere for at handle impulsivt

**Hævntrang**

**Jeg skal teste om en regel gælder**

**Jalousi**

**Af foragt for nogen, der var for dumme**

**En regel er dum**

**Jeg har brug for pengene/genstanden**

**Jeg kan slippe af sted med det uden at blive opdaget**

**Nogen ville bestemme over mig**

**Kedsomhed**

**Andre respekterer mig ikke**

**Andre undervurderer mig**

**At skulle vente, for eksempel i kø, eller vente på nogen, der var forsinket**



## At adskille udløser og reaktion

I den næste del er formålet at tydeliggøre, hvorfor det er vigtigt at skille impulshandlingen (reaktionen) fra situationen og udløseren.

*Hvis man har en impulsiv livsstil, når man tit ikke at tænke, inden man handler. Det er tit det, der skaber problemer for en selv og andre.*

*Når man skal forklare sine handlinger, siger man for eksempel: "Jeg tog genstanden/tingen, fordi den lå der". Eller: "Jeg slog ham, fordi han provokerede mig". Kender du det?*

*Man kan sige, at man oplever en situation, som man reagerer på, uden man når at tænke sig om. Kender du det?*

Snak med borgeren om han eller hun kender det, at situationen, udløser og handlinger bliver oplevet som en og samme ting - om det føles, som om der tit ikke er noget valg. At tingene bare sker. Henvis gerne til et eksempel, som borgeren har givet i jeres gennemgang af URK-modellen eller i den første samtale.

*For at få mulighed for at vælge anderledes og tage ansvar for sine handlinger er det nødvendigt at adskille udløseren i situationen fra handlingen. For eksempel "Det lå der" og "jeg tog det". Eller "han provokerede mig" og "jeg slog".*

*Når du adskiller de to ting, får du et valg. Du kan vælge, om du vil tage tingen eller ej. Eller du kan vælge, om du vil slå eller lade være.*

*I begge eksempler er det vigtige, at det bliver dit valg. Og at det valg som du tager, er et valg, som du har mere kontrol over. Det betyder også, at det er et valg, hvor du har større chance for at få indflydelse på konsekvenserne.*

## Afrunding med borgeren

### Hjemmeopgave

Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. I hjemmeopgaven arbejder borgeren med URK-modellen på en måde, hvor han eller hun får mulighed for at tænke nye reaktioner og konsekvenser. Gør borgeren opmærksom på dette og udarbejd gerne to eksempler, som borgeren kan arbejde videre med til næste gang. Husk at svare på spørgsmål, hvis der er noget, der er svært at forstå ved hjemmeopgaven.

*Vi skal til at slutte for i dag. I dag har vi arbejdet med, hvad der kan trigge dig i en situation, og hvilke konsekvenser dine reaktioner kan få for dig og andre. Vi har også kigget lidt på, hvorfor det er nødvendigt at adskille det, der trigger dig, altså udløseren, og handlingen for at få et reelt valg.*

*Du får nu en hjemmeopgave til næste gang. Opgaven er at arbejde videre med URK-modellen og komme med idéer til, hvordan du kan reagere anderledes, så konsekvensen af dine handlinger skaber mindre problemer for dig selv og andre.*

Lav et eksempel på en ny måde at reagere på sammen med borgeren, så han eller hun kommer i gang med at tænke over, hvordan man kan vælge at handle anderledes.

*Lad os lave et eksempel her sammen, så kan du arbejde videre med opgaven derhjemme.*

*Næste gang vil vi snakke om, hvad du har tænkt og skrevet i forhold til hjemmeopgaven. Jeg glæder mig til at se, hvad du har lavet!*

## **Udfyld evt. Samtale Rating Scale**

### **Ny tid**

Tilbyd en ny tid om ca. en uge. Forsøg at finde et tidspunkt hvor det er praktisk muligt for borgeren at komme.

### **Husk din egen tjekliste**

## Hjemmeopgave. URK-modellen

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

**U** = Udløser (Hvad fik bomben til at springe? Kan være i fortiden, nutiden eller i fremtiden).

**R** = Reaktion (Hvordan kom impulsen til udtryk?)

**K** = Konsekvens (Hvad kostede det dig og andre?)

### Eksempel.

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens
Mike får at vide af sin sagsbehandler, at der ikke er flere penge denne måned. Mike råber og truer sagsbehandleren inden han går.	Får et nej, afvisning, ikke flere penge.	Råber, truer, går.	Ingen penge, dårligt humør, konflikt med sagsbehandler, skræmmer andre, måske karantæne.

### Dine eksempler fra dit eget liv.

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens

**Hvordan kan jeg reagere og handle anderledes? Tag de samme situationer som ovenfor.**

<b>Situation</b>	<b>Udløser</b>	<b>Reaktion</b>	<b>Konsekvens</b>
(Samme)	(Samme)	(Ny)	(Ny)
(Samme)	(Samme)	(Ny)	(Ny)

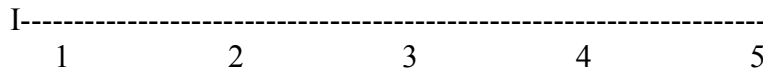
## Samtale Rating Scale

Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje, der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer, borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

### Forhold til behandleren

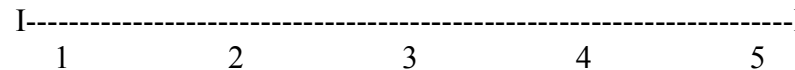
*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

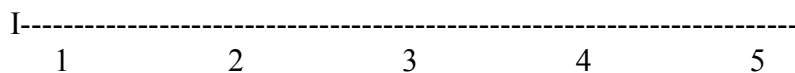
*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om*

### Behandler arbejdsform og metode

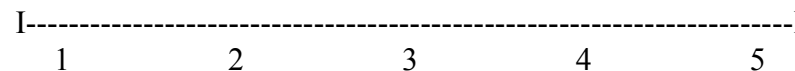
*Arbejdsformen var ikke god for mig*



*Arbejdsformen var god for mig*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i dag*



*Dagens samtale var god for mig*

## **Din tjekliste for samtalen**

(sæt mærke for det, du har klaret):

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Gennemgang af hjemmeopgave
- Introduktionen til impulshandlinger
- Adfærd kan ændres
- URK- modellen
- Hjemmeopgave
- Ny tid

### **Spørgsmål til dig selv:**

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtaleens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?

### **Samtale 3. Banditstolthed/Street smart**

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

#### **Redskaber**

Tavle/papir og skriveredskaber

#### **Formål**

Snak om tidligere impulsive og antisociale handlinger

At øge borgerens forståelse af banditstolthed og selvtillid

Præsentation af måder man kan ændre banditstolthed og selvtillid

#### **Aktiviteter**

Gennemgå hjemmeopgave fra sidste gang

Snak om tidligere impulsive og antisociale handlinger

Snak om banditstolthed og selvtillid

Giv hjemmeopgave

## Humørtjek

Start samtalen med et humørtjek. Det gøres af to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det.

*Hvordan har du det lige nu?*

Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

## Hjemmeopgave fra anden samtale

Lad borgeren forklare hjemmeopgaven. Spørg ind til, hvad borgeren synes om at lave det, og hvad han eller hun har fået ud af sin besvarelse. Hold det kort og enkelt. Hvis borgeren ikke har lavet det, så tag en kort snak om hjemmeopgaven her og se, om I kan lave nogle eksempler sammen. Det kan igen være en støtte at spørge borgeren om, hvilke områder der skaber flest problemer:

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| • Kæresteforhold | • Forældreskab        |
| • Misbrug        | • Spil                |
| • Tyveri         | • Krænkelser af andre |
| • Lyve           | • Lovovertrædelser    |

Når I har lavet hjemmeopgaven, eller lavet nogle eksempler i starten af denne samtale, som I kan gå videre med, skal I kort kigge på, hvordan borgeren kunne reagere mere hensigtsmæssigt. Hvis borgeren allerede har foreslået nogle andre reaktioner og konsekvenser, tager I udgangspunkt i det. Brug evt. URK-skemaet nedenfor.

## Hvordan kan jeg reagere og handle anderledes?

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens
(Samme)	(Samme)	(Ny)	(Ny)
(Samme)	(Samme)	(Ny)	(Ny)



### **Formål med 3. samtale: Ærlighed og ansvar for adfærd og konsekvenser**

Noget af det sværeste for mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse er at være ærlige om deres adfærd. Nogle kan godt lide at prale af deres tidligere handlinger, måske for at få status, måske for at undgå skam eller andre ubehagelige følelser. Målet i denne samtale er at støtte borgeren i at tale ærligt om tidligere adfærd og aktiviteter, og erkende, at andre er blevet krænket af hans eller hendes handlinger. At tage ejerskab over egen adfærd.

Her er nogle eksempler på, hvorfor mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse ikke er villige til at se på og acceptere ejerskab af deres adfærd:

- Det gør for ondt at tænke på, at man har skadet en anden
- Der er løjet så mange gange, at det bare er blevet måden, man er på
- Frygt for at acceptere ansvar
- Tab af billede af sig selv som et godt menneske

Når I taler om impulsive eller antisociale handlinger i den næste del, er det vigtigt, at du beholder fokus på borgeren og ikke går ind på en snak om, at borgeren handlede ligesom andre ville have gjort under lignende omstændigheder. Hvis du nedtoner borgerens ansvar, vil han eller hun få sværere ved at tage ansvar for egne handlinger og ændre dem.

Denne samtale kan godt provokere borgeren, fordi den fokuserer på noget, der er sårbart, nemlig selvopfattelse og selvtillid. Der kan derfor godt komme voldsomme reaktioner. Hvis borgeren begynder at gå ud af tangenter eller lægge skylden på andre: Gør opmærksom på, at 'Ro på' er til for at støtte borgeren i at lave om på hans eller hendes adfærd, så han eller hun får et bedre liv. Vi kan ikke ændre på hele verden, men vi kan ændre os selv.

## Hvordan man løser problemer og er sammen med andre

*I dag skal vi tale om, hvordan man løser sine problemer, og hvordan man er sammen med andre mennesker. Det er nogle områder, som kan være svære, når man handler meget impulsivt.*

*Først vil jeg gerne spørge ind til, hvordan du klarer dine problemer.*

*1. Har du nogensinde forsvaret dine handlinger ved at bebrejde andre eller samfundet?*

*For eksempel ved at sige:*

*”Jeg ville ikke have handlet, som jeg gjorde, hvis jeg ikke havde været arbejdsløs”.*

*“Jeg gjorde bare, som jeg havde lært af mine venner.”*

*2. Reagerer du med vrede, når du støder på en svær situation?*

*Har du brugt stoffer eller alkohol til at klare frustration eller vrede?*

Bed borgeren om at svare på disse spørgsmål. Skriv evt. stikord her og brug jeres arbejde med URK-modellen, hvis du oplever, at det støtter dig i at finde frem til konkrete eksempler:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

*Vi har nu været lidt inde på, hvordan du klarer dine problemer. Nu vil jeg gerne spørge ind til dine forhold til andre mennesker.*

*1. Ser du dem som fjender eller konkurrenter, som du skal forsvare dig overfor?*

*Tror du, at du kan tabe over for dem, hvis du ikke sørger for at være den, der bestemmer eller får ret?*

*2. Har du nogensinde prøvet at få magt og kontrol over andre og tænkt:*

*”Jeg kan lide at få meget opmærksomhed, og når jeg har stoffer på mig eller er påvirket, så får jeg den opmærksomhed”.*

*”Fuck det, jeg er ligeglad”, og fortsat med det, du var i gang i, selvom du vidste, at du krænkede andre?*

Bed borgeren om at svare på disse spørgsmål. Skriv evt. stikord her og brug jeres tidligere arbejde med URK-modellen, hvis du oplever, at det støtter dig og borgeren:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Banditstolthed/Street smart**

Fokus i denne del af samtalen er den form for stolthed, der kan skabe problemer for borgeren. Denne form for stolthed er ikke en fejlagtig tænkemåde inden for livsstilsteori, men det er en brugbar måde at arbejde med grunde til borgerens modstand mod livsstilsændringer. Vi har valgt at kalde denne form for stolthed for 'banditstolthed' eller 'street smart'. Find dog gerne et andet ord, hvis det giver mening for borgeren. Det vigtige er, at der er fokus på den form for stolthed, der knytter sig til impulsiv livsstil, for eksempel at man praler af sine kriminelle bedrifter, involverer sig i slåskampe, handler med stoffer, afviser at man krænker andre, mener, at ens handlinger er bedre end andres.

Det er her meget vigtigt, at du er opmærksom på, at denne form for stolthed kan være forskellig fra borger til borger. For eksempel kan borgere, der har været en del af en bande, og måske har været højere i hierarkiet, forbinde stolthed med, at man netop ikke praler om sine bedrifter. Brug derfor noget tid på at undersøge netop denne borgers oplevelse af, hvad banditstolthed eller street smart er.

Igen - hvis borgeren begynder at gå ud af tangenter eller lægge skylden på andre: Gør opmærksom på, at 'Ro på' er til for at støtte borgeren i at lave om på hans eller hendes adfærd, så han eller hun får et bedre liv.

*Nu vil jeg gerne fortælle om en måde at tænke om sig selv på, som kan gøre det svært at ændre de vaner og handlinger, som hører til en impulsiv livsstil. Det, jeg taler om, er banditstolthed. Man kan også kalde det det at være street smart eller noget helt tredje.*

*Det, der er det vigtige, er, at denne stolthed hænger sammen med at opleve selvtillid gennem handlinger, hvor man bryder regler og ikke respekterer andres rettigheder, uanset om man bliver taget i det eller ej.*

*Her er nogle eksempler på arbejdsarket.*

**Vis arbejdsark (6) om banditstolthed.**

**Banditstolthed er en måde at tænke på, som giver en selvtillid gennem handlinger, der bryder regler og ikke respekterer andre menneskers rettigheder, uanset om man bliver taget i det eller ej.**

**Man føler sig smartere end de andre, dygtigere og bedre, fordi man kan lave kriminalitet, snøre systemet eller styre andre.**

**Nogle viser det til verden, andre holder deres stolthed for sig selv.**

## Arbejde med banditstolthed/street smart

I den næste del af samtalen skal du støtte borgeren i at undersøge, hvordan banditstolthed eller det at være street smart kan vise sig konkret i hverdagen, og hvordan den kan modarbejde borgerens mål om forandring. Tag gerne et eksempel ad gangen i kassen nedenfor og spørg, om borgeren kan genkende det.

*Hvis banditstolthed er vigtig for dig, kan det forstyrre dit mål om at få et bedre liv med mindre problemer og misbrug. Det betyder, at du i stedet fortsætter med den impulsive adfærd, som du kender og er tryk ved. Kan du genkende disse eksempler på, hvordan banditstolthed kan vise sig i hverdagen:*

- Man praler om sine 'cool' bedrifter, eller sammenligner dem med andres (tyverier, stofhandler, slåskampe, det 'gode sus' osv.).*
- Man taler om "respekt" på en måde, som viser, at man forventer, at andre opfører sig ordentligt over for én, selvom man selv krænker andre.*
- Man siger, at én slags lovovertrædelse er mere acceptabel end en anden. For eksempel at stjæle, men ikke at overfalde andre, selvom det at stjæle også krænker andre menneskers rettigheder.*

Skriv borgerens svar ned. Hvis borgeren ikke kan genkende eksemplerne, brug da noget tid til at spørge ind til, hvad borgeren i stedet forbinder med banditstolthed, og hvordan han eller hun selv viser denne form for banditstolthed (for eksempel ved netop ikke at prale over vellykket tyveri):

---

---

---

---

### **URK-modellen og arbejde med konkrete eksempler på banditstolthed**

#### **Vis arbejdsark (7)**

*Nu bruger vi URK-modellen igen til at arbejde med banditstolthed.*

*Lad os først bruge det eksempel, vi kender allerede til at forstå, hvordan vi kan arbejde med modellen. Derefter vil vi gennemgå situationer fra din egen hverdag, hvor banditstolthed kan have trigget dig til at reagere på en særlig måde.*

Lyt til borgeren uden at gå ind i problemløsning eller borgerens eventuelle forsvar.

## Arbejdsark 7. Banditstolthed og URK-modellen

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens
Mike får at vide af sin sagsbehandler, at der ikke er flere penge i denne måned. Mike råber og truer sagsbehandleren, inden han går.	Får et nej, afvisning, ikke flere penge.  <b>Banditstolthed:</b> Følte ikke han fik den respekt og behandling, som han havde krav på.	Råber, truer, går.	Ingen penge, dårligt humør, konflikt med sagsbehandler, skræmmer andre, måske karantæne.

### Dine eksempler fra dit eget liv

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens

## Banditstolthed og selvtillid

Formålet med sidste del af denne samtale er at snakke om, hvordan borgerens selvtillid er forbundet med hans eller hendes banditstolthed.

Selvtillid er et begreb, som ofte misforstås som ”at have det godt med sig selv” – som selvværd. Her i samtalen bruges selvtillid til at beskrive en følelse af at være noget i kraft af ens adfærd og overbevisninger om denne adfærd.

Udfordringen for mange mennesker med en antisocial personlighedsforstyrrelse er, at de baserer meget af deres selvtillid på en adfærd, der krænker andres rettigheder, og som gør dem selv mere skade end gavn. Formålet med de næste eksempler er at få borgeren til at reflektere over, hvordan hans eller hendes selvtillid er forbundet med handlinger og adfærd, der kendetegner impulsiv livsstil.

*Banditstolthed er tæt forbundet med selvtillid og det at opleve, at man er noget i kraft af ens handlinger.*

*Selvtillid bygger på handlinger, som man er stolt af. Vi får selvtillid gennem ting, vi synes, vi er gode til. Derfor: hvis du er stolt af din impulsive livsstil, vil du få selvtillid gennem de handlinger, der er forbundet med en impulsiv livsstil..*

*Samtidig er den impulsive livsstil og din banditstolthed med til at vedligeholde de problemer, som du oplever i dit liv.*

I den næste del er formålet at få borgeren til at blive opmærksom på, hvordan selvtillid kan bygge på handlinger, der er socialt acceptable eller ikke er socialt acceptable.

*Her er et eksempel: En person, der arbejder som VVS'er oplever selvtillid, når han eller hun laver et stykke godt arbejde og tjener penge til sig selv. Men oplevelse af selvtillid kan også være til stede, når man laver et indbrud eller tjener mange penge ved at sælge stoffer.*

*I begge situationer får personen noget ud af sine handlinger, og det kan være med til at give personen mere selvtillid. Kan du se forskellen på, hvad den selvtillid bygger på i de to eksempler?*

*I det første tilfælde får personen, der arbejder som VVS'er selvtillid gennem at lave penge på en lovlig måde. I det andet tilfælde får personen selvtillid gennem at lave penge på en ulovlig måde.*

(Henvis eventuelt til borgerens egne eksempler på ulovlige eller krænkende handlinger, som han eller hun er stolt af. Eksemplerne kan for eksempel være fra de fire områder i første samtale, eller fra URK-modellen i den anden samtale).

*Det er vigtigt for os alle at have selvtillid. Det er også vigtigt, at denne selvtillid bunder i noget, som ikke krænker andre. Altså i noget andet end banditstolthed. Man kan kalde det positiv selvtillid. Er det noget, du kender til? Hvad gør du for at opleve positiv selvtillid?*

Skriv stikord her:

---

---

---

---

**Hvis der er tid tilbage i samtalen:**

*Kan du give mig nogen eksempler på, hvad du tænker om banditstolthed og selvtillid?*

*For eksempel om du tror, at den betydning, som banditstolthed har for dig, kan udgøre et problem for de ændringer, du gerne vil lave i dit liv? Hvorfor eller hvorfor ikke?*

*Tror du, at du kan ændre din banditstolthed eller selvtillid? Hvorfor eller hvorfor ikke?*

Skriv stikord her:

---

---

---

---



## **Afrunding**

### **Hjemmeopgave**

Præsenter hjemmeopgaven. Husk at svare på spørgsmål fra borgeren, hvis der er noget, der er svært at forstå ved hjemmeopgaven.

*I dag har vi snakket om banditstolthed og selvtillid. Denne hjemmeopgave handler om de emner, vi har været inde på i samtalen i dag. Jeg glæder mig til at se, hvad du har skrevet!*

Hvis borgeren ikke synes, han eller hun kan svare på alle spørgsmålene, så prioriter at borgeren svarer på de tre første.

### **Udfyld evt. Samtale Rating Scale**

#### **Ny tid**

Tilbyd en ny tid om cirka 1 uge. Forsøg at finde et tidspunkt, hvor det er praktisk muligt for borgeren at komme.

#### **Husk din egen tjekliste**

## Hjemmeopgave om banditstolthed

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Spørgsmål 1:

Skriv tre situationer i dit liv, hvor din banditstolthed har været til stede.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Spørgsmål 2:

Skriv en til tre ting som du gør hver dag, som bygger på positiv selvtillid (selvtillid der ikke bygger på banditstolthed).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Spørgsmål 3:

Skriv tre nye handlinger, som du kunne gøre dagligt. Det skal være handlinger, som du ikke gør lige nu, og som ikke hænger sammen med banditstolthed, men med positiv selvtillid.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Ekstra spørgsmål hvis du har lyst:

Tror du, at din banditstolthed kan udgøre et problem for dig? Hvorfor eller hvorfor ikke? Eller tror du, at du kan ændre din banditstolthed eller selvtillid? Hvorfor eller hvorfor ikke?

---

---

---

---

---

## Samtale Rating Scale

---

Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

---

### Forhold til behandleren

*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om*

### Behandler arbejdsform og metode

*Arbejdsformen var ikke god for mig*



*Arbejdsformen var god for mig*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i dag*



*Dagens samtale var god for mig*

## Din tjekliste for samtalen

(sæt mærke for det, du har klaret):

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Gennemgang af hjemmeopgave
- Tidligere impulsive og antisociale handlinger
- Snak om banditstolthed og
- Snak om selvtillid
- Hjemmeopgave
- Ny tid

### Spørgsmål til dig selv:

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtalens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?

## Samtale 4. Værdier som bryder med antisocial/impulsiv livsstil

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Redskaber

Tavle/papir og skriveredskaber

### Formål

Præsentation af de otte negative værdier

Snak om de otte positive værdier, som kan støtte borgeren

### Aktiviteter

Gennemgang af hjemmeopgave.

Introduktion af otte negative værdier

Introduktion af otte positive værdier

Snak om værdier

Giv hjemmeopgave

Afslutning

## Humørtjek

Start samtalen med et humørtjek. Det gøres af to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det.

*Hvordan har du det lige nu?*

Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

## Hjemmeopgave fra tredje samtale

Lad borgeren forklare hjemmeopgaven. Spørg ind til, hvad borgeren synes om at lave det, og hvad han/hun har fået ud af sin besvarelse. Hold det kort og enkelt. Hvis borgeren ikke har lavet det, så tag en kort snak om hjemmeopgaven her og søg at få ét svar ud for hvert spørgsmål – så har du noget at arbejde videre med i denne samtale.

## Formål med 4. samtale: Værdier

Formålet med denne samtale er at snakke om værdier, der kan udfordre eller støtte op om ændring af livsstil. Ofte har mennesker med antisocial personlighedsforstyrrelse ikke tænkt over, hvilke værdier der ligger bag deres handlinger. Andre gange har de ikke alternativer til de værdier, der ofte ligger bag en impulsiv livsstil. I denne samtale er fokus derfor at blive mere opmærksom på, hvilke værdier borgeren har, og hvilke værdier der kan være en god støtte i ændring af livsstil.

*Denne gang skal vi snakke om værdier.*

### Vis arbejdsark (8).

*Man kan beskrive en værdi som et princip eller en kvalitet, som vi oplever, er meget værdifuld eller ønskværdig for os at have i vores liv.*

*En værdi er noget, som vi synes er meget vigtigt her i livet, og som styrer vores handlinger og påvirker vores forhold til andre mennesker. Det kan for eksempel være, at det har en værdi for en frisør at arbejde med skønhed og det at gøre mennesker pæne og glade for deres udseende.*

## Arbejdsark 8. Værdier

**En værdi er et princip eller en kvalitet, der er meget værdifuld eller ønskværdig for os at have.**

**Værdier guider vores handlinger og påvirker vores forhold til andre mennesker.**

*Der er værdier eller principper, der er mere eller mindre brugbare eller hensigtsmæssige.*

*Lad os først snakke om de værdier eller principper, der skaber problemer i dit liv lige nu. Hvad tænker du, at de er?*

Lyt til borgeren og skriv stikord ned nedenfor. Hvis han eller hun har svært ved at komme med eksempler, så brug et konkret eksempel fra tidligere i samtaleforløbet til at snakke om, hvilke værdier der har styret handlingen i det valgte eksempel.

---

---

---

---

## **Værdier der udfordrer**

Fokus i denne del er otte værdier, der ofte fylder meget i en impulsiv livsstil eller tænkning.

**Vis arbejdsark (9) med listen over værdier, der udfordrer.**

*Jeg vil nu læse ote værdier eller principper op, som kan være forbundet med det at have en impulsiv livsstil.*

Tag eventuelt en værdi eller princip ad gangen. Hvis borgeren ikke kan genkende nogle af dem: Spørg hvilken værdi eller princip, der virker mest velkendt, og tag udgangspunkt i den. Henvi eventuelt også til værdier eller principper, som kan have ligget bag konkrete situationer, som borgeren har fortalt om tidligere i forløbet. Brug også gerne et eksempel fra dit eget liv for at gøre det mere nærværende og konkret.

*Er der nogle af disse værdier, som du kan genkende, og som du lever efter i dit liv, som det er nu?*

*Kan du sige noget om, hvordan de skaber problemer for dig?*

Skriv evt. her:

---

---

---



## Arbejdsark 9. Værdier der udfordrer

**Uærlighed** – være uærlig når det hjælper en

**Udnyttelse af andre** – udnytte andre til egen fordel

**Holde ting for sig selv** – skjule hvem man virkelig er

**Ikke-ansvar** – ikke at tage ansvar for ens egen adfærd

**Dovenskab** – ikke at gøre det så godt som man kan

**Uopmærksomhed** – ignorere sig selv, for eksempel når man er stresset

**Benægtelse** – benægte et behov for at ændre sig

**Uvidenhed** – ikke at ville forbedre sig selv, for eksempel ved at lære noget nyt

## Otte værdier der støtter

Formålet i den næste del er at få borgeren til at forholde sig til de otte positive værdier og tage nogle af dem til sig, så han eller hun kan bruge dem som støtte til ikke at falde tilbage i den impulsive livsstil.

*Nu vil jeg fortælle om otte værdier, der kan være en støtte for dig og dit mål om at få færre problemer.*

*De otte værdier er også gode at bruge, når du skal bedømme dine egne og andres tanker og handlinger.*

### Vis arbejdsark (10) over værdier der støtter.

*Hvilke af disse værdier betyder noget for dig?*

Hvis borgeren ikke kan genkende nogen af værdierne: Spørg hvilken én, der virker mest velkendt, og tag udgangspunkt i den. Henvi eventuelt til værdier, som kan have ligget bag konkrete situationer, som borgeren tidligere har fortalt om.

Skriv borgerens svar ned (spørg gerne uddybende til, hvad den enkelte værdi betyder for borgeren):

---

---

---

---

---

## Arbejdsark 10. Værdier der støtter

**Ærlighed** – Ingen løgne eller omgåelse af sandheden

**Positive relationer** – Være sammen med andre om noget positivt

**Åbenhed** – Tale med andre om tanker og følelser; tænke i “win-win” situationer

**Ansvar** – Tage ansvar for egne handlinger

**Arbejde** – Tilfredsstillende egne behov ved lovligt arbejde

**Forstå sig selv og andre** – Forstå at tanker og følelser er forbundet med handlinger

**Fleksibilitet** – Ikke at dømme andre, før man har undersøgt sagen; være fleksibel i måden, man tænker og handler på; tilpasse sig til forskellige situationer

**Ny viden** – Glæden ved at lære noget nyt; lære mere om verden og om andre mennesker

## Værdier kan ikke vælges til og fra, som det passer en

*Hvordan kan du bruge de otte støttende værdier i hverdagen, så du får færre problemer?*

Snak med borgeren om, at værdier skal være stabile og ikke svingende - hvis man tillader, at de er svingende, kan de ignoreres, når det er bekvemt i en særlig situation!

*Husk, at når vi snakker om værdier, så er det værdier, der er stabile. Det vil sige, at de er der hele tiden - man kan altså ikke bruge dem eller glemme dem afhængig af, om det lige passer en.*

Skriv svar ned og søg at gøre dem enkle, konkrete og specifikke. Brug evt. URK-modellen som støtte:

---

---

---

---

*Som med alle nye vaner må man øve sig på, hvordan man kan bruge nye støttende værdier. Men over tid kan det blive nogle vigtige værdier for dig, som kan hjælpe dig til at leve et liv med mindre problemer og stress.*

## Hjemmeopgave

Præsenter hjemmeopgaven. Lav gerne første eksempel med borgeren. Husk at svare på spørgsmål fra borgeren, hvis der er noget, der er svært at forstå ved hjemmeopgaven.

*I dag har vi snakket om værdier. I denne hjemmeopgave skal du arbejde videre med URK-modellen.*

*Her kan du skrive ind, hvordan du kan bruge de støttende værdier, vi har talt om i dag som støtte til at handle anderledes i situationer, der kan udløse hurtige reaktioner fra dig, som får alvorlige konsekvenser for dig og andre.*

*Vi kan godt lave et eksempel her sammen, inden du går, så du har noget at arbejde med derhjemme.*

*Jeg glæder mig til at se, hvordan du har arbejdet videre med det!*

## Udfyld evt. Samtale Rating Scale

### Ny tid

Tilbyd en ny tid om cirka 1 uge. Forsøg at finde et tidspunkt, hvor det er praktisk muligt for borgeren at komme.

### Husk din egen tjekliste

## Hjemmeopgave: Positive værdier og URK-modellen

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

**U** = Udløser (Hvad fik bomben til at springe? Kan være i fortiden, nutiden eller i fremtiden)

**R** = Reaktion (Hvordan kom impulsen til udtryk?)

**K** = Konsekvens (Hvad kostede det?)

### Eksempel.

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens
Mike får at vide af sin sagsbehandler, at der ikke er flere penge i denne måned. Mike råber og truer sagsbehandleren, inden han går.	Får et nej, afvisning, ikke flere penge.	Råber, truer, går.	Ingen penge, dårligt humør, konflikt med sagsbehandler, skræmmer andre, måske karantæne.

**Dine eksempler fra dit eget liv. Det må gerne være nogle, som du har arbejdet med før.**

Situation	Udløser	Reaktion	Konsekvens

**Hvordan kan jeg bruge de støttende værdier til at reagere og handle anderledes? Tag de samme situationer som ovenfor.**

<b>Situation</b>	<b>Udløser</b>	<b>Reaktion</b>	<b>Konsekvens</b>
(Samme)	(Samme)	<b>(Støttende værdi og ny reaktion)</b>	<b>(Ny)</b>
(Samme)	(Samme)	<b>(Støttende værdi og ny reaktion)</b>	<b>(Ny)</b>

## Samtale Rating Scale

---

Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer, borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

---

### Forhold til behandleren

*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om*

### Behandler arbejdsform og metode

*Arbejdsformen var ikke god for mig*



*Arbejdsformen var god for mig*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i dag*



*Dagens samtale var god for mig*



## Din tjekliste for samtalen

(sæt mærke for det, du har klaret):

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Gennemgang af hjemmeopgave
- Præsentation af de otte værdier, der udfordrer
- Snak om de otte værdier, der støtter
- Afrunding og opfølgning

### Spørgsmål til dig selv:

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtaleens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?

## Samtale 5. Sociale netværk

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Redskaber

Tavle/papir og skriveredskaber (rød og grøn pen)

### Formål

Præsentation af sociale netværk

At snakke om borgerens sociale netværk

### Aktiviteter

Gennemgang af hjemmeopgave

Sociale netværk

Det sociale netværksskort

Borgerens arbejde med det sociale netværk

Afrunding

### Humørtjek

Start samtalen med et humørtjek. Det gøres af to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det.

*Hvordan har du det lige nu?*

*Hvad tænker du om, at dette er den sidste af de fem samtaler, vi skal have udover opfølgningssamtalen om seks uger?*

Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

## Hjemmeopgave fra fjerde samtale

Lad borgeren forklare hjemmeopgaven. Spørg ind til, hvad borgeren synes om at lave det, og hvad han eller hun har fået ud af sin besvarelse. Hold det kort og enkelt. Hvis borgeren ikke har lavet det, så tag en kort snak om hjemmeopgaven, og prøv at gennemgå en situation i URK-modellen, hvor borgeren har brugt en positiv værdi som støtte til at komme med eksempel på en ny reaktion.

### Formål med 5. samtale: Sociale netværk

Formålet med denne samtale er at arbejde med borgerens sociale netværk. Undersøgelser har vist, at det sociale netværk spiller en stor rolle for tilbagefald til tidligere adfærd og misbrug.

Mennesker med antisocial adfærd har ofte svært ved at bryde relationer og tilknytning til den gruppe, de har været en del af, og de har også svært ved at opbygge relationer, der ikke omhandler værdier og adfærd, der er forbundet med den impulsive livsstil. Målet med denne samtale er derfor at få borgeren til at reflektere over, hvordan hans eller hendes sociale netværk kan støtte eller udfordre de livsstilsændringer, han eller hun gerne vil opnå.

Når man arbejder med sociale netværk, er det vigtigt at huske på, at det ikke er størrelsen af det sociale netværk, der er vigtigt eller viser, om borgeren er en ”succes”. Det, der er vigtigt, er, hvilke mennesker borgeren har i sit netværk, og hvilken kontakt borgeren har til dem, for eksempel om borgeren har kontakt med personer og deltager i sociale aktiviteter med mennesker, der ikke bruger stoffer eller har en impulsiv adfærd.

*Denne gang skal vi snakke om sociale netværk.*

**Vis arbejdsark (11)** med beskrivelse af sociale netværk.

Forklar kort om det sociale netværks betydning for borgerens ændring af livsstil.

*Selvom du er ansvarlig for, hvordan du lever dit liv, bliver dine chancer større, når du er en del af et støttende miljø.*

*Vi kan alle sammen forbedre vores egne chancer for at ændre vores liv i en mere positiv retning, når vi vælger at omgås mennesker, som også bevæger sig i en positiv retning.*

*Det kan vi blandt andet gøre ved at blive opmærksomme på, hvilke mennesker vi er tætte på, og om de mennesker støtter op om de ændringer, som vi selv arbejder på. Det kan for eksempel være om de tager stoffer, eller selv har en impulsiv livsstil med kriminalitet, banditstolthed og hurtige genveje.*

## Arbejdsark 11. Sociale netværk

**Sociale netværk er det netværk af mennesker, der omgiver en; familie, venner og bekendte**

**Mennesker i ens netværk kan have værdi for en, fordi de holder af en, giver råd og støtte eller hjælper med praktiske ting**

## Arbejde med netværkshortet

### Vis arbejdsark (12) med netværkshortet

*Lad os kigge sammen på netværkshortet. Dette er et kort, man kan bruge til at få overblik over, hvordan ens netværk ser ud. Man kan også bruge det som et redskab til at arbejde med, hvordan man opbygger et netværk, der bedre støtter en i at leve det liv, man godt kunne tænke sig.*

Først beskriver du de forskellige cirkler, og hvad de betyder i forhold til hyppighed af kontakt

*Den inderste cirkel indeholder de mennesker, man ser næsten dagligt.*

*Den midterste cirkel indeholder dem, man ser cirka én gang om ugen.*

*Den yderste cirkel indeholder dem, man ser sjældnere end én gang om ugen.*

Derefter beskriver du de forskellige relationer, man kan sætte ind i cirklen

*Der er flere slags mennesker, som vi sætter ind i cirklen:*

*VENNER er personer, du føler dig tæt på.*

*BEKENDTE er personer, som du ses med, uden at du egentlig føler dig tæt på dem.*

*FAMILIE er personer, du er i familie med, som forældre, søskende, børn, onkler, tanter, fætre, kusiner og bedsteforældre. Dem kan du enten føle dig tæt på eller ikke tæt på, men det er stadig din familie.*

*KÆRESTE/ægtefælle er ikke helt som familie, så der må du gerne skrive navnet på din kæreste eller kone/mand.*

*PROFESSIONELLE kan du også skrive på, hvis der er nogle i dit professionelle netværk, der betyder noget for dig og dit behandlingsforløb.*

*Ja, der er mange muligheder, og det er ikke sikkert, at du vil bruge dem alle sammen, når vi gennemgår netværkshortet om lidt.*

Til slut beskriver du de kategorier af mennesker, som borgeren kan sætte ind i netværkshortet.

*Som du kan se, er cirklen også delt op i fire lagkagestykker.*

*Stykket øverst til venstre er der, man indsætter personer, som ikke tager stoffer, som ikke begår kriminalitet, og som ikke drikker store mængder alkohol. Altså mennesker der ikke udfører nogle af de handlinger, som er forbundet med at have en impulsiv livsstil.*

*I stykket nederst til venstre indsætter du personer, som tager stoffer, eller som drikker store mængder alkohol, men som ikke begår kriminalitet.*

*I stykket øverst til højre indsætter du personer, som ikke tager stoffer, og som ikke drikker store mængder alkohol, men som er involveret i kriminalitet.*

*I stykket nederst til højre indsætter du personer, som tager stoffer, eller drikker store mængder alkohol, og som er involveret i kriminalitet.*

Når du har gennemgået netværkshortet, er det tid til, at borgeren udfylder det. Først skal du sikre dig, at borgeren har forstået, hvordan man udfylder det.

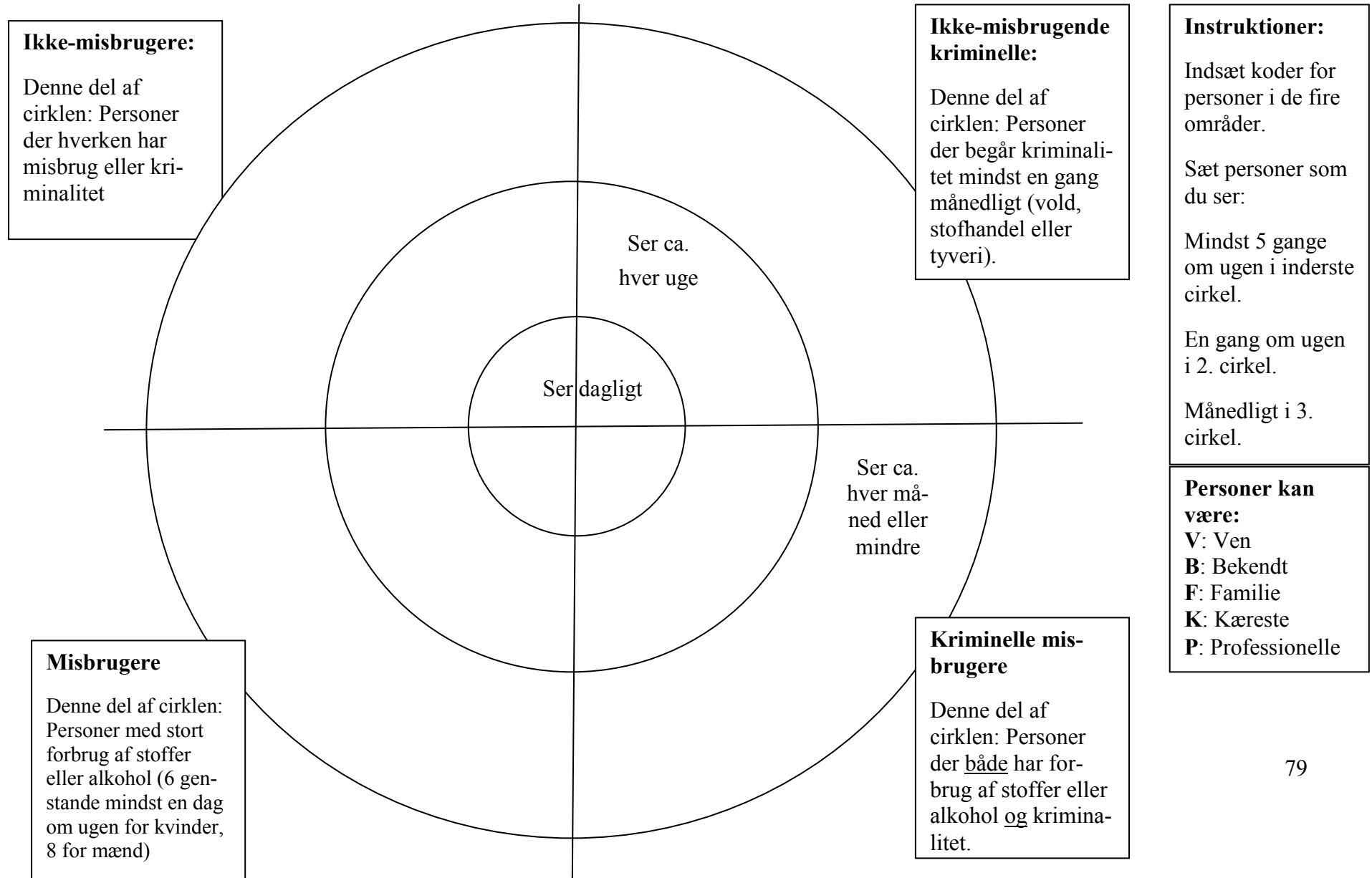
*Forstår du, hvordan netværkshortet fungerer?*

Hvis borgeren ikke forstår det, må du gerne tage dig tiden til at spørge ind til, hvad det er borgeren ikke forstår og gennemgå det igen, så det bliver helt klart. Fokus for denne samtale er at forholde sig til det sociale netværk og reflektere over, hvordan det kan støtte eller udfordre de livsstilsændringer, som borgeren arbejder med i 'Ro på' samtalerne. Det er derfor vigtigt, at borgeren oplever, at netværkshortet er til at gå til som et arbejdsredskab. Ligesom URK-modellen.

*Nu vil jeg gerne bede dig om at udfylde netværkshortet med de mennesker, der er en del af dit sociale netværk, sådan som dit liv ser ud nu.*

Tag jer god tid og støt borgeren i at huske de mennesker, som han eller hun omgås med.

## Arbejdsark 12. Socialt netværkskort



## Opsamling på netværkskort

Fokus for den sidste del af samtalen er, at borgeren reflekterer over netværkskortet: Hvordan det ser ud, hvem der er i det, og hvordan borgerens sociale netværk, som det ser ud nu, kan støtte op om de livsstilsændringer, borgeren gerne vil opnå. Måske er der nogle mennesker, der skal længere ud i periferien, måske er der nogen, der skal længere ind for bedst at kunne støtte borgeren.

*Hvordan synes du dit netværkskort ser ud?*

*Hvem i netværket er særligt vigtige for dig? Hvorfor?*

*Hvem i netværket er du særligt vigtig for? Hvorfor?*

*Er der nogen, der kan udfordre de ændringer, du gerne vil lave i dit liv? Hvem?*

*Er der nogen, der kan støtte de ændringer, du gerne vil lave? Hvem?*

Skriv stikord til borgerens svar ned her:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bed borgeren sætte **røde** ringe om dem, der kan udfordre, og **grønne** om dem, der kan støtte ønske om forandring.



## Hvad skal borgeren selv gøre

Til sidst skal I kort snakke om, hvad borgeren kan gøre for at få støtte til at skabe positive livsstilsændringer.

*Hvis vi nu skal kigge på, hvordan dit netværk kan støtte dig i at få et roligere liv med færre stoffer – er der så nogle mennesker, der skal tættere på? Hvordan kunne de komme det? Hvad skulle du gøre for at se mere til dem? (Skriv forslag her):*

---

---

---

*Er der nogen mennesker, der skal længere ud? Hvordan kunne de komme det? Hvad skulle du gøre for at se mindre til dem? (Skriv forslag ned her):*

---

---

---

*Er der nye mennesker, der skal ind i netværket? Hvordan kunne de komme det? Hvad skulle du gøre for at få kontakt med dem? (Skriv forslag ned her):*

---

---

---

## Hjemmeopgave

Præsenter hjemmeopgaven. Husk at svare på spørgsmål fra borgeren, hvis der er noget, der er svært at forstå ved hjemmeopgaven. **OBS!!! Lav en KOPI af netværkskortet, som borgeren kan få med hjem som støtte til hjemmeopgaven.**

*I dag har vi snakket om sociale netværk. Hjemmeopgaven til næste gang er at arbejde videre med dit sociale netværk, og hvordan du kan bruge det til at støtte op om de ændringer, du gerne vil opnå. Du får derfor en kopi med hjem af det netværkskort, som du har lavet i dag, så du kan bruge det som støtte for hjemmeopgaven.*

*Jeg glæder mig til at se, hvad du har skrevet!*

## **Opfølgningssamtale**

*Vi har en samtale tilbage, som ligger om cirka seks uger. Vil du helst have, at vi aftaler en tid nu, eller vil du hellere have, at jeg kontakter dig et stykke tid inden?*

*Hvis du er interesseret, kan vi overlevere, hvad du har arbejdet med i 'Ro på', og hvad du gerne vil arbejde videre med i dit videre forløb – hvis der er et. Det er en måde, som kan støtte dit ønske om forandring og dit arbejde hen mod dine mål.*

## **Udfyld evt. Samtale Rating Scale**

### **Husk din egen tjekliste**

## Hjemmeopgave. Mit sociale netværk (+ kopi af netværkskort)

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Hvordan vil jeg arbejde med mit sociale netværk op til opfølgningssamtalen?

Mit sociale netværk	Mere kontakt	Mindre kontakt	Nye kontakter
<b>Hvem:</b>			
<b>Hvorfor:</b>			
<b>Hvad skal jeg gøre:</b>			
<b>Hvad har jeg gjort:</b>			

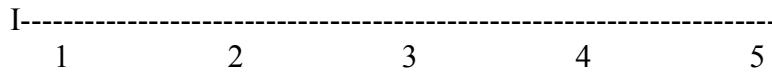
## Samtale Rating Scale

Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer, borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

### Forhold til behandleren

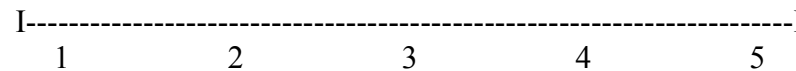
*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

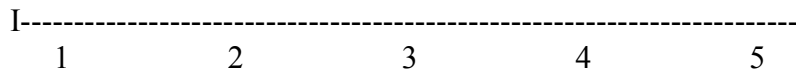
*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om*

### Behandler arbejdsform og metode

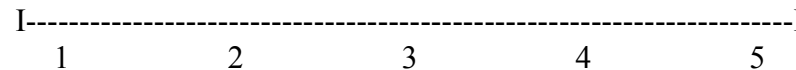
*Arbejdsformen er ikke god for mig*



*Arbejdsformen er god for mig*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i dag*



*Dagens samtale var god for mig*

## Din tjekliste for samtalen

(sæt mærke for det, du har klaret):

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Gennemgang af hjemmeopgave
- Præsentation af sociale netværk
- Snak om sociale netværk
- Afrunding og opfølgning

### Spørgsmål til dig selv:

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtaleens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?

## Samtale 6. Plan for det videre forløb

Navn (borger) \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Navn (behandler) \_\_\_\_\_

### Redskaber

Tavle/papir og skriveredskaber (rød og grøn pen)

### Formål

Snak om formålet med 'Ro på'

Snak om det videre arbejde med livsstilsændringer

### Aktiviteter

Gennemgang af hjemmeopgave

Formål med 'Ro på'

Borgerens grunde til ændring af livsstil

Borgerens valg af arbejde

Afrunding og farvel

## **Humørtjek**

Start samtalen med et humørtjek. Det gøres af to grunde: (1) For at træne borgeren i at stoppe op og spørge sig selv, hvordan han eller hun har det. (2) For at synliggøre borgerens humør inden samtalen går i gang, så du ikke antager, at du ved, hvordan borgeren har det.

*Hvordan har du det lige nu? Hvad tænker du om, at dette er den sidste af samtalerne i 'Ro på'?*

Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

## **Hjemmeopgave fra femte samtale**

Lad borgeren forklare hjemmeopgaven. Spørg ind til, hvad borgeren synes om at lave det, og hvad han eller hun har fået ud af sin besvarelse. Hold det kort og enkelt. Hvis borgeren ikke har lavet det, så tag en kort snak om hvorfor, og hvad borgeren i det hele taget tænker om sit sociale netværk.

## Formål med 6. samtale: Om arbejdet i 'Ro på'

Formålet med denne samtale er at samle op på, hvad der er sket i hele samtaleforløbet og afklare områder, som borgeren finder vigtige for det videre arbejde med en impulsiv livsstil.

I denne samtale er det vigtigt, at du husker at holde fokus på, at forandring af livsstil er et løbende arbejde, som fortsætter efter 'Ro på' er afsluttet. Det er også vigtigt, at du støtter borgeren i at blive klar på, hvordan han eller hun kan arbejde videre efter samtalerne i 'Ro på'. Lad borgeren forklare og vis interesse, men gå ikke ind i problemløsning.

Spørg først borgeren om han eller hun kan huske noget af det, I talte om i sidste samtale.

*Du er i de første fem samtaler i 'Ro på' blevet introduceret til, hvad det vil sige at have en impulsiv livsstil, og hvilke problemer det kan give.*

*Man kan sige, at din deltagelse i 'Ro på' har givet dig mulighed for at forstå, hvordan dine problemer hænger sammen med en impulsiv livsstil.*

*Kan du forklare med dine egne ord, hvad vores samtaler har gået ud på?*

---

---

---

Hvis ikke, så nævn kort følgende:

- Grunde til at arbejde med impulsiv livsstil
- Dine drømme
- De fire områder ("Mig selv først", "Gå over andres grænser", "Bryde sociale regler", og "Uansvarlighed")
- Dine mål og delmål
- URK-modellen
- Banditstolthed
- Værdier der udfordrer og støtter
- Sociale netværk



*Du er også blevet præsenteret for redskaber, som du kan bruge i dit arbejde med at håndtere dine problemer og ændre din livsstil, så du oplever mere ro og mindre misbrug.*

*Har du, efter at vi havde de første samtaler, haft nogle perioder, hvor tingene er gået bedre for dig?  
(Hvis borgeren svarer nej – spørg ind til, om der har været enkelte gode dage eller enkelte gode begivenheder – små konkrete ting er også gode at fremhæve)*

---

---

---

---

*Hvordan forklarer du, at tingene er gået bedre i de perioder?*

---

---

---

*Hvilken rolle spiller det, som vi har talt om i 'Ro på' i forhold til de perioder?*

---

---

---

---

*Har du kunnet bruge de tanker og praktiske redskaber, som vi har gennemgået i 'Ro på', for eksempel URK-modellen eller din hjemmeopgave med dit sociale netværk?*

---

---

---

---

## Det videre arbejde med borgerens livsstil

Nu skal du spørge borgeren om tre gode grunde til at arbejde videre med ændring af den impulsive livsstil. Dette er en måde at få borgeren til at fastholde fokus på det positive i at arbejde med ændring af livsstil og lægge op til at arbejde med et tema, der er relevant for borgeren i denne samtale.

*Kan du komme med tre grunde til, hvorfor et fortsat arbejde med at ændre din livsstil vil være godt for dig?*

Skriv her:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Vil du fortælle mig, hvad du også kunne have brug for, for at komme videre med de vanskeligheder der plagede dig? Det kan både være i form af behandling eller noget i dit liv i øvrigt.*

Skriv her:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Borgerens valg af tema

Nu er det tid til at finde ud af, hvad borgeren har brug for at arbejde med i dag, som bedst kan støtte op om ønsket om forandring på længere sigt.

*Det er vigtigt at være opmærksom på, at den viden, som du har fået i 'Ro på', og det arbejde, som du har lavet i dette forløb, ikke er nok til at ændre din adfærd og livsstil. Ting tager tid.*

*Ønske om forandring og arbejdet hen mod dine mål kræver, at du gør en indsats i arbejdet med din impulsive livsstil hele tiden. Den gode nyhed er, at det er muligt at ændre på din livsstil, og de problemer, som den skaber for dig. Den anden gode nyhed er, at du er i gang!*

*Resten af samtalen er dit rum. Det er dig, der beslutter, hvad du kunne tænke dig, at vi brugte resten af tiden på. Tænk over, hvilken del af det du har arbejdet med i 'Ro på', der er mest vigtig for dig at arbejde med i dag.*

*De otte værdier der støtter? URK-modellen? Banditstolthed? Dit sociale netværk? Andet?*

## Arbejde med borgerens forslag

Når borgeren har valgt tema, kan I bruge materiale, som I allerede har arbejdet med i de tidligere samtaler, der omhandler dette tema.

Selvom det er borgeren, der bestemmer indholdet, er det vigtigt, at du sammenholder det, borgeren melder ud at have behov for at arbejde med i denne samtale, med vigtige arbejds punkter i de fem andre samtaler. Dette vil støtte borgeren i at forholde sig til den proces, han eller hun har været igennem i 'Ro på'.

## Tak for denne gang

Det kan være, du vil møde borgeren i en anden sammenhæng på arbejdet. Det kan også være, du ikke vil. Uanset hvad, er det vigtigt, at I afslutter forløbet i 'Ro på' med at anerkende borgerens indsats, stor eller lille. Det er vigtigt at støtte borgerens oplevelse af at have forholdt sig til sit liv og muligheden for ændring, også selv om du synes, der kunne være sket mere. Det, som du ser som et lille skridt mod forandring af livsstil, er bedre end slet intet, og kan være stort for borgeren.

*Inden vi skilles, vil jeg gerne sige dig tak for din indsats i 'Ro på'.*

*Jeg vil ønske dig alt mulig held og lykke.*

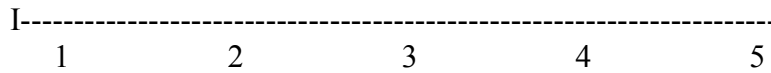
## Samtale Rating Scale

Hvis du og borgeren vurderer, at det vil give mening, kan I bruge denne Samtale Rating Scale til at snakke om, hvordan samtalen i dag er gået. Tag udgangspunkt i, hvilket sted på hver linje der ligger tættest på borgerens oplevelse af samtalen i dag.

Hvis det viser sig, at samtalen ikke har mødt de problemer, borgeren har, så tal om, at I måske kan finde andre måder, hvor behandlingen kan fokusere på disse problemer, og hvordan det alligevel kan give mening at fortsætte 'Ro på' ved siden af.

### Forhold til behandleren

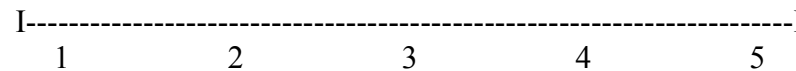
*Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret.*



*Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret.*

### Mål og temaer

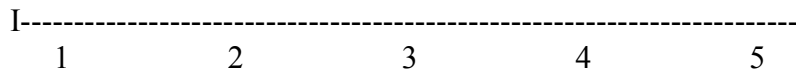
*Vi talte ikke om og arbejdede ikke med det, jeg vil arbejde med og tale om*



*Vi talte om og arbejdede med det, jeg vil arbejde med og tale om*

### Behandler arbejdsform og metode

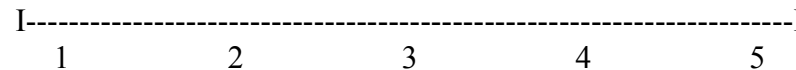
*Arbejdsformen var ikke god for mig*



*Arbejdsformen var god for mig*

### Generelt

*Der var noget, der manglede i dag*



*Dagens samtale var god for mig*

## Din tjekliste for samtalen

(sæt mærke for det, du har klaret):

- Humørtjek – du har spurgt til borgerens tilstand nu og her
- Gennemgang af hjemmeopgave
- Præsentation af opfølgningssamtalen
- Snak om borgerens valgte emne
- Sagt ordentligt farvel og forklaret om betingelserne for fremtidig kontakt – hvad enten dette er muligt eller ej.

### Spørgsmål til dig selv:

- Fulgte jeg de spørgsmål, der bliver foreslået?
- Holdt jeg tråden?
- Respekterede jeg, at det er borgeren, der vurderer, hvad der er et problem, hvad der skal gøres, og hvad der er rigtigt og forkert i forhold til samtaleens temaer?
- Hvordan oplevede jeg, at borgeren reagerede på samtalen i dag?
- Er der noget, jeg skal justere til næste gang?
- Er der noget, jeg har brug for at vende med en kollega eller tage op til supervision?