

# Forældres erfaringer med

- at få gode samtaler med unge  
der bruger rusmidler

---

## Hvordan skaber man "rammen" for den gode samtale - og hvor er det godt at tale sammen?

- Skab de positive åndehuller, der skaber grobund for de gode snakke.
- Det er vigtigt at give den unge mulighed for at trække sig.
- Gør noget aktivt sammen med den unge - at sidde stille og tale kan være svært for den unge.
- Gør det rart for den unge at komme hjem.
- Find et neutralt sted at tale sammen med den unge, på en gåtur eller i bilen.

## Gode råd til forældre

- Vælg dine kampe med omhu.
- Stop med at sammenligne den unge med andre unge.
- Den unge er i et forløb, så slip samtaleemnet i hjemmet medmindre den unge selv bringer det på banen.
- Skab rum for den gode oplevelse.
- Skab rammer for den gode samtale.
- Giv den unge medansvar for løsninger.

## Hvad kan du som forælder have behov for

- Skab et frirum for dig selv.
- "Parker" dine frustrationer et andet sted end hos den unge.
- Brug andre voksne den unge har en god relation til.
- Kom af med frustrationerne inden du taler med den unge - det giver mere ro.
- Ha' en fortrolig - eksempelvis fra dit arbejde.

## Hvad kan man gøre i samtalen som voksen - så den unge har lyst til at lytte?

- Erkend skyld - men overdriv den ikke.
- Spørg nysgerrigt til den unge og indgå kompromisser, som begge kan være trygge ved.
- Lad være med at presse den unge op i et hjørne.
- Træk dig - hvis du kan mærke, at der er optræk til konfrontation.
- Sig mere hvad du ønsker - end det du ikke vil ha'.

---

## Udgangspunkter som kan skabe et godt klima for samtalen

- Undgå at være for fastlåst på dine værdier/vaner.
- Det er vigtigt at gøre op med sin egen opdragelse.
- Det er vigtigt, at den unge får mulighed for "frie stunder", hvor der ikke bliver talt om rusmidler.
- Vær positiv - og fortæl, at du er lettet, når den unge kommer hjem.
- Undgå løftede pegefingre.
- Lyt til den unge og giv plads.
- Lad den unge tale ud - forsøg ikke at afbryde.
- Man kan bede de unge om hjælp: Hvordan kan jeg støtte dig bedst muligt? Er det OK, jeg spørger om...?
- Ærlighed overfor den unge. Vær klar til at se dine egne fejl, erkende dem og tale åbent om dem.
- Vis interesse for det de unge laver, og vær med at at "dyrke" det, de er gode til.

## U18-teamet på Favrskov Rusmiddelcenter

Catharina Andersen..... 24 90 06 42  
Behandler, cata@favrskov.dk

John Pedersen..... 51 26 08 10  
Behandler, jkpe@favrskov.dk

Sine Bamberg Schillums...51 46 24 17  
Behandler, sbssc@favrskov.dk  
(Barsel til og med april 2019)

## Adresse

Stationsstræde 51, 1. sal,  
8370 Hadsten. Indgang på siden  
af huset ved STU. Døren er åben  
mandag-fredag fra kl. 9-15.

## Yderligere information

Favrskov Rusmiddelcenters  
hjemmeside:  
favrskov.dk/rusmiddelcenter



 **U18-MODELLEN**  
FOR MISBRUGSBEHANDLING

 **Syddjurs**  
KOMMUNE

  
**Socialstyrelsen**

 **Favrskov**  
KOMMUNE