

10 GODE RÅD TIL DEN SVÆRE SAMTALE



- 1** Hold rummet. Hav mod til at være sammen med den unge om det, der er svært, og giv plads til, at den unge kan folde sin situation ud
- 2** Fortæl, hvad du ser. Og spørg, om I kan tale om det. ”Jeg kan se, at du ikke har det så godt. Har du lyst til at fortælle mig lidt om, hvordan det går derhjemme?”
- 3** Anerkend den unges loyalitet overfor familien. Anerkend de splittede følelser over for den forælder, som har et misbrugsproblem – både de kærlige og de negative følelser.
- 4** Italesæt tvivlen – ”Måske er du i tvivl om din mor/far har et misbrug – og om det har påvirket dig. Det er meget normalt at være i tvivl om...”
- 5** Giv tid og følg den unges tempo. ”Det er okay, hvis du ikke har lyst til at tale om det lige nu...”
- 6** Bekræft dem i, at det ikke er deres skyld eller ansvar. ”Måske føler du, at det er dit ansvar at hjælpe din mor eller far – men det er hverken din skyld eller dit ansvar...”
- 7** Normalisér den unges oplevelser og udfordringer – ”Det, du fortæller mig, er helt normalt. Mange unge oplever, at...”
- 8** Tilbyd din støtte, og fortæl, at de ikke behøver at gå alene med deres problemer. ”Jeg vil gerne være der for dig og hjælpe dig...”
- 9** Hjælp til hjælp. Ofte har den unge gavn har et specialiseret terapitilbud, og det bedste, du kan gøre, er at hjælpe dem derhen. ”Du kan tale med nogen, der ved rigtig meget om det du står i. Har du lyst til, at vi sammen prøver at række ud?”
- 10** Søg selv støtte og rådgivning, hvis du bliver i tvivl eller hvis det bliver svært for dig som fagperson at stå i. Du kan altid kontakte TUBA på tuba@tuba.dk.