

Alkoholialog og motivation

*Morten Sophus Clausen
Psykolog*

”Casper! Vi skal have en snak om alkohol. Jeg synes, du drikker for meget.”

Det typiske svar på den indgangsreplik vil nok være noget i retning af:

”Hvad snakker du om? Jeg drikker da ikke mere end andre. Det er da helt normalt. Hvorfor skal det nu være et problem?”

Som voksen – professionel eller forældre - kan man komme i den situation, at man må tage en alvorlig snak med den unge om alkohol. Der kan være forskellige tegn i den unges adfærdsmønster, der bekymrer og gør, at man gerne vil have en snak. Forholdet mellem den unge og voksne afgør, om svaret bliver en høflig afvisning, om der bliver råbt og smækket med døre, eller om den unge er åben for en snak om lige præcis det emne. Men mange voksne har erfaret, at en snak om alkohol, kan være en indviklet affære. Selv om indgangsreplikken er enkel og ligetil, risikerer man, at samtalen bliver afsporet, før den kommer i gang. Det kan der være mange grunde til.

Alkohol og kultur

Alkohol er en del af vores kultur, siger man, og ofte bruges præcis den sætning som et argument for at drikke. Derfor vil en sådan samtale altid tage udgangspunkt i, at brugen af alkohol betragtes som en del af den almene dannelse. Det at drikke alkohol er noget, *alle* skal i gang med på et tidspunkt, og det er noget, man skal *blive ved med* resten af livet. For mange unge betragtes det som en pligt og for nogle endda en sur pligt - men som helt nødvendig, hvis man ikke vil betragtes som barnagtig og umoden.

Alkohol og identitet

Sammen med stilethæle og makeup for pigerne og barbergrej og kondomer for drengene er alkoholdebuten en af de fællesmarkører, der viser, at den unge er trådt ind på de voksnes arena. Også den voksne samtalepartner vil betragte en 15-årigs interesse for alkohol som helt naturligt og som en del af den almindelige udvikling. Den herskende holdning er, at den unge skal lære at omgås alkohol på en måde, som skader mindst muligt og ikke udvikler sig til et misbrug. Den unge er nemlig ”forkert”, når han drikker for meget, men paradoksalt nok også ”forkert”, når han ikke drikker overhovedet. For den identitetsmæssige udvikling betyder det, at den unge, der drikker alkohol, føler sig almindelig og som alle andre. Helt normal.

Samtalen om alkohol er altså også en samtale om identitet. Hvem er du? Hvem vil du gerne være og hvilken rolle skal alkohol spille i dit liv? På den måde bliver ja eller nej til alkohol et eksistentielt spørgsmål. Man skal altså erkende og forudsætte, at brugen af alkohol er en del af en sund identitetsudvikling. På den måde adskiller samtalen om alkohol sig grundlæggende fra samtaler om andre rusmidler.

Alkohol og opkast

Undersøgelser viser, at en stor del af forældrene mener, at unge finder deres grænse med alkohol ved at overskride den. Halvdelen af alle forældre mener faktisk, at det er en del af den naturlige udvikling at drikke så meget, at den unge bliver dårlig, for på den måde at finde niveauet.

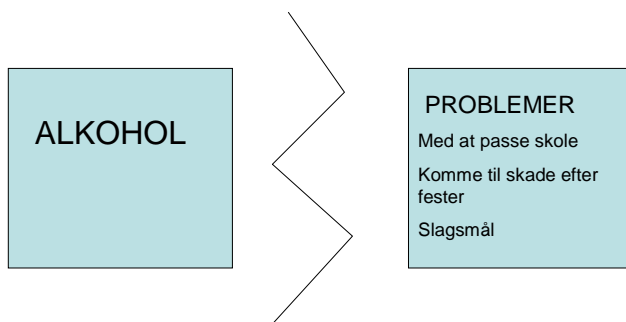
Hvem har ikke prøvet det? Det er en del af at blive voksen. Man lærer af sine fejl.

Men det efterlader samtidig den voksne med en usikkerhed: Hvornår er det for meget? Hvornår begynder den unges adfærd at give anledning til bekymring? Det næste dilemma er: Hvordan kan jeg tale om den bekymring?

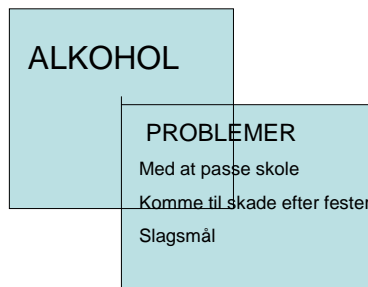
Som udgangspunkt har den unge jo kun gjort, hvad der betragtes som helt normalt for aldersgruppen. Den unge kan (måske med rette) spørge som Casper i indledningen:

Hvorfor skal det nu pludselig være et problem?

Den unges indgang til samtalen kan skematisk skitseres sådan:



Den voksne, der ønsker samtalen, har et andet perspektiv: nemlig at der må være en sammenhæng mellem den unges alkoholvaner og de problemer, som den voksne oplever, at den unge har. Den voksnes perspektiv ser sådan ud:



Den voksnes projekt er nu at forsøge at motivere den unge til at ændre perspektivet eller i det mindste motivere den unge til at forholde sig til og diskutere den voksnes perspektiv. Men hvordan motiverer man den unge til det?

Alkohol og motivation

I pædagogiske kredse er der enighed om, at motivation er en forudsætning for forandring. Der er ligeledes enighed om, at motivation kan skabes, hvis den ikke er til stede. At få mennesker til at ændre adfærd, få dem til at gøre noget andet, end det de har lyst til, er en helt central del af det mellem menneskelige samvær. Overtalelse, smiger og trusler er oplagte måder. Men trusler og overtalelse ikke længere er metoder, vi benytter, når vi i professionelle sammenhænge ønsker at sætte en ung i bevægelse i retning af end mere sund udvikling. I takt med, at vi er blevet mere civiliserede og raffinerede, anerkender vi, at ønsket om forandring og udvikling skal komme indefra – fra den unge selv. Man kan ikke overtale eller true den unge til en god ligeværdig samtale om alkohol. Som forældre er det ellers den metode, der ligger lige for: Den unge får at vide, at alkohol i hverdagen ikke tolereres inden for hjemmets fire vægge, og at der skal drikkes med måde til fester og andre sammenkomster. Hvis reglerne ikke overholdes, vil der være konsekvenser for den unge. Hvis respekten for forældrene er intakt, er tydelige rammer konstruktive. Hvis den unge har mistet respekten for sine forældre, vil faste rammer tværtimod blive opfattet som noget, der skal brydes. Det at bryde forældrenes regler kan ligefrem få en gavnlig symbolværdi for den unge: Symbolet på, at noget ikke fungerer.

Hvis der er tale om en professionel relation, f. eks. elev og lærer, fungerer faste rammer og trusler om sanktioner kun for den straffende part, og kun så længe sanktioner ikke ses som et nederlag for skolens pædagogiske linje. På mange efterskoler er rusmiddelpolitikken, at den unge smides ud, hvis der er brugt rusmidler på skolens område. På den måde kan skolen bevare sit image som en skole, hvor rusmidler ikke tolereres. Det kan være meget fornuftigt, hvis skolen ønsker tilgang af nye elever. For de elever, der smides ud, forholder det sig ganske anderledes. Ønsker man at skabe

rammerne for, at den unge vil forholde sig konstruktivt og i dialog, er truslen om sanktioner ikke nogen god idé, og eksklusion fra fællesskabet bringer ikke en ung i positiv udvikling. Tværtimod.

Den lærende relation

Det indledningsvise mål for enhver professionel er at være i stand til at skabe en relation til den unge, hvor den unge vil lytte, tænke efter og endeligt ændre sit forhold til sig selv og brugen af rusmidler. Den unge skal have en umiddelbar oplevelse af, at den professionelle part i samtalen er værd at lytte til. Helt på samme måde som den unge, der har bevaret respekten for sine forældre, vil synes, at de er værd at lytte til.

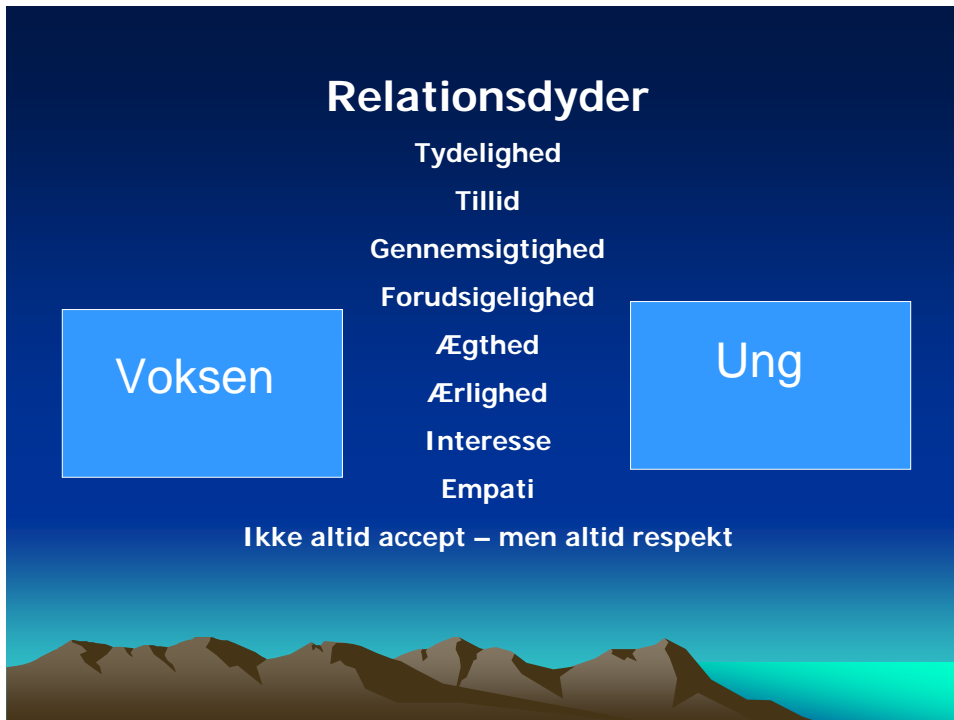
I den bestræbelse er der et begreb, der er helt centralt, nemlig ”troværdighed.” Hvis den voksne part i samtalen ikke fremstår troværdigt, er det helt sikkert, at den unge hverken vil lytte eller lade sig påvirke i en mere positiv retning.

Den professionelle skal skabe mening, og det kan den professionelle kun ved at fremstå som en troværdig samtalepartner. Først når den unge fornemmer at sidde over for en troværdig voksen, vil samtalen rumme det element som kan give mening til det sagte, og først her, på en tredjeplads, kommer begrebet motivation ind.

Motivationens forudsætninger er nemlig troværdighed og mening.

Relationsdyder

Hvad vil det sige at være troværdig? Og kan man arbejde med at blive troværdig i den professionelle dialog? Svaret er ja. Naturligvis kan man det. Troværdighed består af mange delelementer, som vi kunne kalde for relationsdyder. Relationsdyder er en række forhold, der aktivt skal være til stede i forholdet mellem den voksne og den unge, hvis relationen skal være omdrejningspunktet for læring og udvikling. Mange af os kender oplevelsen af ikke at ville skuffe en lærers eller en sportstræners forventninger, fordi vedkommende har udvist interesse, omsorg og tiltro til en som elev. Den lærer eller træner, der kan det, har skabt en lærende relation til sin elev. Præcis det samme projekt er på spil for de forældre eller professionelle voksne, der ønsker en samtale med en ung om et tema, som kun den voksne opfatter som et problem – i dette tilfælde alkohol.



Pointen er, at det ikke er muligt at bevæge en ung fra den umotiverede og ambivalente position over i en motiveret og ændringsfokuseret position, uden at ovennævnte faktorer er på spil i relationen mellem den voksne og den unge.

Samtalens grundkontrakt

Tydelighed er det mest centrale begreb. Det er vigtigt at den unge både kender formålet og metoden. Med andre ord er det helt centralt, at den voksne sammen med den unge laver en helt klar grundkontrakt for det, der skal finde sted.

Det er indlysende, at forholdet mellem samtaleparterne er afgørende for grundkontrakten. Når der er tale om en forældre barn-relation, kan der naturligvis ikke stilles krav til samtalepartens grundkontrakt. Her er tale om et uformelt møde, hvor en far eller en mor vil tale med sit barn om alkohol. Derfor kan man som forældre alligevel gøre sig umage for at lave en aftale om samtalepartens form og indhold – men det kan i sagens natur aldrig blive et professionelt krav. Som hovedregel kan man sige, at jo mere formel relationen er - for eksempel en lærer elev, jo mere vigtigt er det, at der skabes tydelige rammer.

Ligeså vigtigt er det naturligvis, at den unge accepterer og godkender rammen for samtalen, da det er grundkontrakten og enigheden om grundkontrakten, der definerer karakteren af det møde, der skal finde sted. Lidt firkantet kunne man formulere det sådan, at mødet ikke starter, før grundkontrakten er på plads. Både for den voksne og for den unge vil en tydelig grundkontrakt skabe en vis grad af forudsigelighed og dermed større tryk.

- Hvad skal samtalen handle om?
- Hvorfor vil jeg gerne have denne samtale?
- Hvordan skal samtalen foregå?
- Hvor længe skal den vare?
- Hvad er samtalen historiske oplæg? Hvad er gået forud?
- Hvad er det præcise formål med samtalen?
- Hvad er målet for mig?
- Hvad er målet for dig?

Risikoen ved bare at gå i gang med samtalen uden at gøre dens indhold, måde og mål helt klart er, at den unge vil betragte samtalen som kun den voksnes projekt. Motivationen for at deltage udebliver. Den eneste måde, hvorpå den unge kan gøre sin indflydelse gældende, er ved at sabotere samtalen eller nægte at deltage, og det kan være ganske forståeligt. Alle vil gerne vide, hvad de går ind til.

Det gælder også unge der (måske, måske ikke) har problemer med alkohol.