



Eierskap til egen endringsprosess / recovery gjennom tolvtrinnsmodellen

Recovery fagkonferanse 29.11.19

Ved David Rogne og Erik Strandbakke
St. Olav hospital
Klinikk rus- og avhengighetsmedisin

Sentrale kjennetegn ved 12 – trinns behandling

Avhengighet – har en kronisk karakter

- Passert grensen der tilbakevending til kontrollert bruk er mulig
- Eneste farbare løsning: å avstå fra rusmidler

Å innrømme/akseptere:

- at en har et problem
- at problemet / problemene er alvorlig
- at en selv tar ansvar for å gjøre noe med det

Viljestyrke ikke tilstrekkelig

- Å skaffe seg avholdsspesifikk støtte
- Alternative aktivitets- og møtearenaer

Behandlingsfilosofi

Rusmiddelavhengighet kan behandles

Rusmiddelavhengighet er en sykdom («illness»)

Behandlingsmål:

- Mestre eget liv uten avhengighet til rusmidler
- Endring av livsstil er avgjørende

Prinsippene i 12-trinnsprogrammet (recovery)

- Holdning som fremmer muligheter og tro på at mennesket kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv, ved å forholde seg til og aktivt forandre problematiske livsutfordringer
- Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv

Faktorer i
recoveryorientert
gruppeterapi

Betingelser for forandring

Støttende faktorer

Selvavslørende faktorer

Læringsfaktorer

Arbeidsfaktorer

Struktur for gjennomføring av 12-trinnsbehandling ved St. Olav hospital

	<u>Tid</u>	<u>Innhold</u>	<u>Pasientdeltakelse</u>
<u>Mandag</u>	12:00 – 13:00	Pasientundervisning	12 trinns
	13:15 – 15:00	Gruppebehandling	12 trinns
<u>Tirsdag</u>	12:00 – 13:00	Pasientundervisning	12 trinns
	13:15 – 15:00	Gruppebehandling	12 trinns
<u>Torsdag</u>	12:00 – 13:00	Pasientundervisning	12 trinns + døgn
	13:15 – 15:00	Gruppebehandling	12 trinns
Fredag	09:30 – 11:30	Mentaliseringsbasert gruppe	Dagbehandl. + 12 trinns

Individuelt tilrettelagt treningspoliklinikk. Ofte vil omfanget være 3 treninger per uka

Til sammen inntil 15 timer i uka

Tema for undervisning og videre utforskning

Benektelse

- Psykisk forsvar

Sykdomsbegrepet

- Rusavhengighet og skadelig bruk

Positiv selvhevdelse

- Mestring av vanskelige situasjoner

Skyld og skam

- Sentral rolle i ulike livsutfordringer

Joharis vindu

- Økt selvinnsikt og bevissthet om måter å kommunisere på

Hjernen og påvirkning av rusmidler

- Overstimulering og beskyttelsesmekanismer

Tema for undervisning og videre utforskning

Postakutte abstinenssymptomer

- Normale kroppsreaksjoner på unormal og belastende livssituasjon

Jellinek kurven

- Utvikling av avhengighet

Rollene i et dysfunksjonelt familiesystem

- Forskjellige forsøk på løsningsstrategier i familien på en til tider kaotisk situasjon

Kriser og sorg

- Veien inn i en livsstilsendring

På leting etter den gode selvfølelsen

- Om selvfølelse, selvtillit og selvverd

Verdier og holdninger

- Nysgjerrighet og åpenhet og egne verdier og holdninger

Tema for undervisning og videre utforskning

Livsverdier og eksistensialisme

- Hva gir livet mitt mening?

Pårørendeperspektivet

- Reaksjoner, belastninger og behov

Risiko og sårbarhet for tilbakefall

- Hvordan skjer tilbakefall

Søvn

- Om søvnmønstre

Kryssavhengighet

- Opprettholdelse av utfordrende atferdsmønstre

Arbeidsliv / fritid / nettverk

- Inkludering og normalisering av hverdagen

Foreldrerolle / barn

- Hvordan forholde seg til et normalisert familieliv

Familiedag

Et viktig element i 12 trinns behandling er pårørende

- Økt kunnskap gjennom undervisning
- Gjenforening

Familiedag hver 8. uke

- Undervisning ved klinikken
- Gjenforening i gruppa
- Fellessamtale med poliklinisk behandler

Pasientene sier:

- "12.trinn har for meg vært en svært positiv opplevelse. Jeg har opplevd å bli møtt med **respekt**. Har fått god **støtte**. Har fått mange gode **verktøy** for å **mestre** situasjoner og nedturer, som har bidratt til at jeg har mestret situasjonene og holdt ut med tunge stunder. Svært god **oppfølging** og det at terskelen er så lav er av stor betydning. Alltid noen å snakke med, ta kontakt med hvis behovet er der. Har lært svært mye om rusmisbruk, men også om meg selv. Seriøse og gode **forelesninger** og opplevd stor grad av **trygghet** i gruppeterapi. Det har vært et omfattende og til dels krevende opplegg som jeg har hatt stort utbytte av. Tror ikke jeg har greid dette uten den hjelpen og støtten jeg har fått via 12.trinn."

Pasientene sier:

- "Jeg har vært rusavhengig omtrent hele mitt liv, siden jeg begynte i 12 13 års alderen. Jeg er nå 38. Jeg har vært ut og inn av behandlingssystemet siden 2013. 12 trinns behandlingen har hjulpet meg til å **forstå meg selv og andre mennesker** rundt meg bedre, gjennom alle de **sentrale og viktige temaene vi har i undervisningen, og i gruppen etterpå**. Det er viktig å bli klar over alle prosessene og følelsene som kommer når man nyktrer opp, men også og se tilbake og kanskje **se hvorfor ting har blitt som dem har blitt og ta med seg de erfaringene og bruke dem til noe positivt for livet fremover**. Noe jeg tenker jeg har lært med å være i denne gruppen. Jeg har nå vært rusfri i et år og har fått **troen** på at det skal jeg klare og fortsette med. Spesielt viktig er det også at David har den erfaringen han har, det gjør det hele mye mer troverdig og ekte."

Pasientene sier:

"Mye bedre kontakt m/ familie/venner+at jeg har fått tilbake førerkortet."

"Innsikt i min sykdom / syndrom"

"Behandlingstilnærminga funket veldig godt for meg, har tross alt vært til behandling i ett år, tror 3 mnd er alt for kort tid for de fleste"

"Åpenhet, flinke behandlere, trivsel. Kommer ikke på noe spesielt negativt"

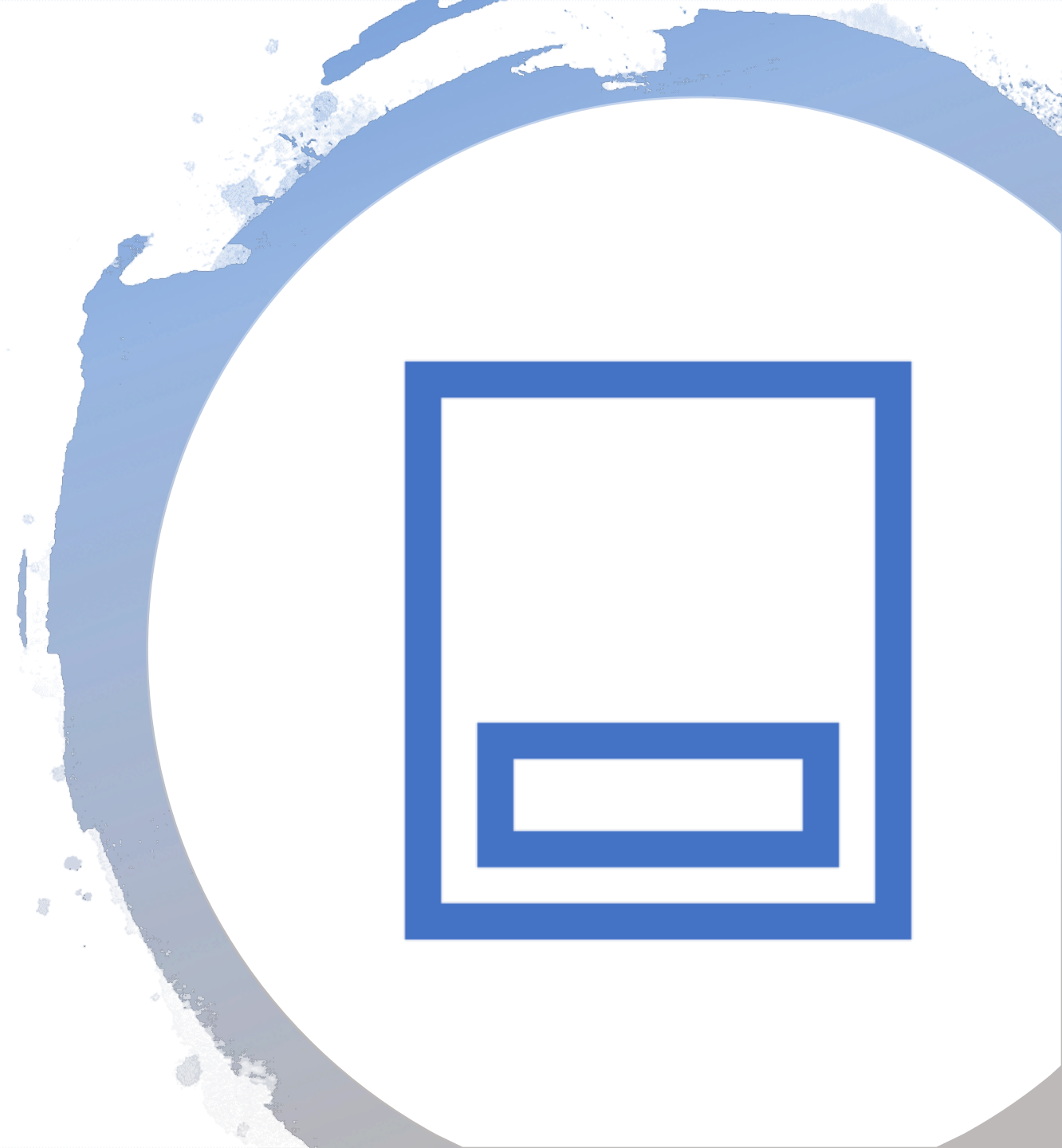
"Svært godt utbytte. Veldig ok å høre andre m. samme sykdom/syndrom dele erfaringer"

"Stort sett alt var nyttig"

"Behandlerne har hatt stor betydning. De har stor faglig / brukerrelatert tyngde. Trygge!"

"Var vell noe negativ i begynnelsen av behandlingen, men etter hvert som fikk bedre innsikt/forståelse så løsnet det :-)"

Takk for oss 😊



Innhold i behandlingsgrupper

<p>Trinn 1</p>	<p>Bli kjent</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentasjon <p>Kjøreregler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan stille gode spørsmål - Hvordan gi tilbakemeldinger - Daglig refleksjon <p>Presentasjon av problemet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maktesløshet overfor rusmidler - Utilstrekkelighet - Benektelse 	<p>Negative konsekvenser av rusen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greier ikke å mestre livet lengre - Kapitulere / overgivelse <p>Rus- og livshistorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legge frem historien(e) i gruppa 	
<p>Trinn 2</p>	<p>Åpne opp for andre løsninger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fra mistillit til tillitt 	<p>Hva har jeg håp for i dag? Hva er en høyere makt for meg?</p>	
<p>Trinn 3</p>	<p>Åpent sinn, være villig og ta en bestemmelse Ta en beslutning</p>	<p>Hvilke betydning har ordet åndelighet for meg? - Tilstedeværelse – Verdier</p>	
<p>Trinn 4</p>	<p>Ta en selvransakelse / personlig opprydding / vareopptelling Tema som er aktuelle er:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Barndom - Ungdom - Voksenliv - Bitterhet 	<ul style="list-style-type: none"> - Skyld og skam - Relasjoner - Positive sider