

# Behandlingsmetod

## Bio-Psyko-Social rehabilitering

Alkoholism och narkomani är en beroendesjukdom med dödlig utgång. Beroendesjukdomen är bio-psyko-social, den förorsakar alltså både fysiska, psykiska och sociala skador i det långa loppet. Detta innebär att man måste attackera problemet på alla dessa fronter.

Bio-Psyko-Social rehabilitering handlar om att skapa solidaritet, gemenskap och självkänsla. Detta uppnås genom regelbundna samtal, både i grupp och på individuell nivå, samt genom olika gruppaktiviteter. På Goodlife får alla klienter träningskort på Njoy, årskort till ÖSK:s alla matcher, möjlighet att träna yoga på Blå Lotus och förutom detta anordnas teaterbesök, konsertbesök (både i Örebro och på andra orter), biokvällar, besök på simhall, m.m. Målet är att skapa en meningsfull social samvaro och att stärka förtroendet mellan deltagarna i gruppen.

Fullständig avhållsamhet är ett måste om patienten ska kunna återhämta sig från en beroendesjukdom. Att bara skära ner på drickandet eller intag av annan narkotika är ohållbart. Allt användande av droger håller beroendet vid liv. Drogfrihet är ett måste, som ett första steg mot tillfrisknande.

Genom regelbundna drogtester och Antabus i inledningsskedet (normalt cirka 4–6 mån) kontrolleras att patienten är drogfri.

## STÅP (Strukturerad återfallsprevention)

För en alkoholist eller drogmisbrukare är problemet inte att sluta – problemet är att inte börja igen.

Man kan inte enbart bli nykter, man måste dessutom lära sig att leva nykter. Vilken slags vård man än går igenom så är det uppföljningen som är det viktigaste. Det sociala skydds nätet är idag den mest försummade delen av missbruksvården.

## Att drabbas av återfall

Ett återfall kommer inte som en blixtnedslag från en klar himmel, utan vägen dit är lång och full av återfallssignaler. Att drabbas av återfall är ofta början på en lång resa som oftast slutar med ångest, självmordstankar och flykt från livet genom den enda väg man känner till – drogerna. I stället för att ge patienterna skuld och ångest för återfallen använder man dem konstruktivt, som ett instrument för att hitta sin personliga återfallsprocess.

Man utgår från återfallet och backar sedan i tiden för att hitta signalerna som kantar vägen fram till det. Hasse Arvidssons egna erfarenheter som missbrukare blir i det här skedet en mycket viktig och användbar resurs, han kan både stötta klienten och hjälpa till att se igenom förnekelser och undanflykter.

Genom att på varje träff (en gång i veckan) diskutera sin återfallsväg påminner man sig ständigt om signalerna och på det viset ökar man själv möjligheten att bryta ett pågående återfall. Ju tidigare varningslampan blinkar att något är på gång, desto större möjlighet finns att lyckas bryta.

## Vägen mot återfall

*En typisk återfallsväg kan se ut så här:*

Självömkan, missköter kroppen, missköter maten, irritation, nedstämdhet, sömnsvårigheter, stress, svårt att tänka klart, aggression, isolering, tappar kontrollen – missbruk.

Detta är bara *ett* exempel på hur det kan se ut.

## Att bli drogfri

*Vägen till en drogfri tillvaro med STÅP ser ut så här:*

Man går mot ett tillfrisknande, med kortare återfall och längre perioder mellan återfallen, samt ett ständigt arbete med sin drogfrihet. Har man kommit hit har man erkänt sina problem samt att man har en vilja att lösa dem.

Motsatsen till det här beteendet är att man vänder tvärt om och går mot allt längre och tätare återfall. Då förnekar man sina problem och flyr från situationen.

## Vägen mot ett tillfrisknande

*Det finns också ett mönster eller en mall för tillfrisknande, som kan se ut som följer:*

- Avgiftning från akut abstinens.
- Insikt och erkännande att man inte kan hantera droger. Acceptera ett drogfritt liv. (Här är Hasse Arvidsson en god förebild med sina 25 års drogfrihet).
- Fundera på vad som ligger bakom återfallen.
- Lära sig känna igen återfallssignalerna.
- Förebygga och vidta åtgärder mot varningssignalerna.
- Ständigt diskutera sina varningssignaler med andra och själv reflektera över dem.

## Mål

Att patienten ska kunna se sina egna, personliga återfallssignaler, och dessutom ha en god beredskap för att själv kunna motverka ett återfall.

Att patienten ska ha ett arbete, ordnad ekonomi och en meningsfull fritid.

Detta är mål som följs upp under behandlingens gång.