



# Eierskap til egen endringsprosess / recovery gjennom tolvtrinnsmodellen

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>
<b><u>Mandag</u></b>	12:00 – 13:00	Pasientundervisning	12 trinns
	13:15 – 15:00	Gruppebehandling	12 trinns
<b><u>Tirsdag</u></b>	12:00 – 13:00	Pasientundervisning	12 trinns
	13:15 – 15:00	Gruppebehandling	12 trinns
<b><u>Torsdag</u></b>	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

# 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

Takk for oss 😊

