

PÅ VEJ MOD ET BEDRE LIV

**Temadag om den ændrede organisering af
dobbeltdiagnoseområdet #2.**

Programmet 'på vej mod et bedre liv' er...

"....et gruppebaseret, praktisk og struktureret trænings- og rehabiliteringsprogram for personer med alvorlige psykiske lidelser, og som i tillæg har rusproblemer.

Kurset fokuserer specielt på å
fungere bedre socialt...."

(Indledningen)



Motiverende interview

Kognitiv adfærdsterapi

Problemløsningsmetoden

Hvad er problemet:		
Hvad er målet:		
Løsningsmuligheder	Fordele	Ulemper

'På vej mod et bedre liv' er et kursusforløb

Deltagere:

Ca. 10 kursister, der som udgangspunkt kommer ambulant

Med forskellige diagnoser, alder, profil (forskellighed en fordel)

Visiterede, helst med kontakt til en støtte-person

Kravet er : Et ønske om en forandring i sit liv

Tid og Varighed:

- Kurset foregår samme tid og sted (så længe kurset vare)
- En gang om ugen i to timer. Varighed ca. 9 mdr

Kursuslederne

2 faste undervisere og 1-2 ko-gruppeledere.

Disse er meget styrende for hele kurset og sørger for strukturen.

Som udgangspunkt bliver alt, hvad der præsenteres af kursisterne accepteret.

Emner

Færdighedsområdet 1: Grundlæggende kommunikationsfærdigheder

- Ja og nej signaler
- Hvordan starter jeg en samtale

Færdighedsområde 2: Selvhævdelse – mestring af vanskelige situationer

- Selvhævdelse
- Mestring af ubehagelige følelser
- At sætte grænser
- Spørge om hjælp, modtage kritik

Færdighedsområde 3: Modstå ruspres og rustrang

- Rusbrug og psykiske lidelser
- Fordele og ulemper ved rus
- Kriseplan (risikosituationer, varselssignaler)
- Hindre slip i at blive et tilbagefald

Færdighedsområde 4: Fritid og venner

- Gode fritidsaktiviteter
- Venskaber

Færdighedsområde: Selvværd

- Hvordan opstår og opretholdes lavt selvværd?
- Hvordan mestre dårligt selvværd og forbedre det?

Dagsorden

12.00 Vi mødes og spiser smørrebrød – Smalltalk

12.15 Repetition - Hvad talte vi om sidste gang

12.25 Pause

12.35 Siden sidst

12.50 Hjemmearbejde

12.55 Nyt emne

13.15 Pause

13.25 Nyt emne videre

13.45 Hjemmearbejde til næste gang

13.50 Evaluering - Hvordan har det været i dag?

Indledning

Mine mål med dette kursus

Navn: _____

Mål for kurset:

Dette er et kursus for dem, som ønsker at blive bedre til at modstå trang til rusmidler og pres fra andre til at indtage rusmidler. Der fokuseres også på social funktion, kommunikation, selv-hævdelse, fritid og venner. Kurset hedder "På vej til et bedre liv" - eller bare Bedre Liv-gruppe. På en enkel og almen måde kan man sige, at kurset handler om at blive bedre i stand til at sige NEJ til pres fra andre vedr. misbrug og misbrugstrang og JA til aktiviteter, som er bedre for dit helbred.

At forblive rask og undgå forværring af de psykiske symptomer og at holde sig væk fra misbrug er en vigtig del af dette kursus. Det er også et kursus for alle, som ønsker at prøve nye metoder for at løse sine problemer.

Mine personlige mål for dette kursus er:

.....
.....
.....
.....

Gruppeledere på kurset er:

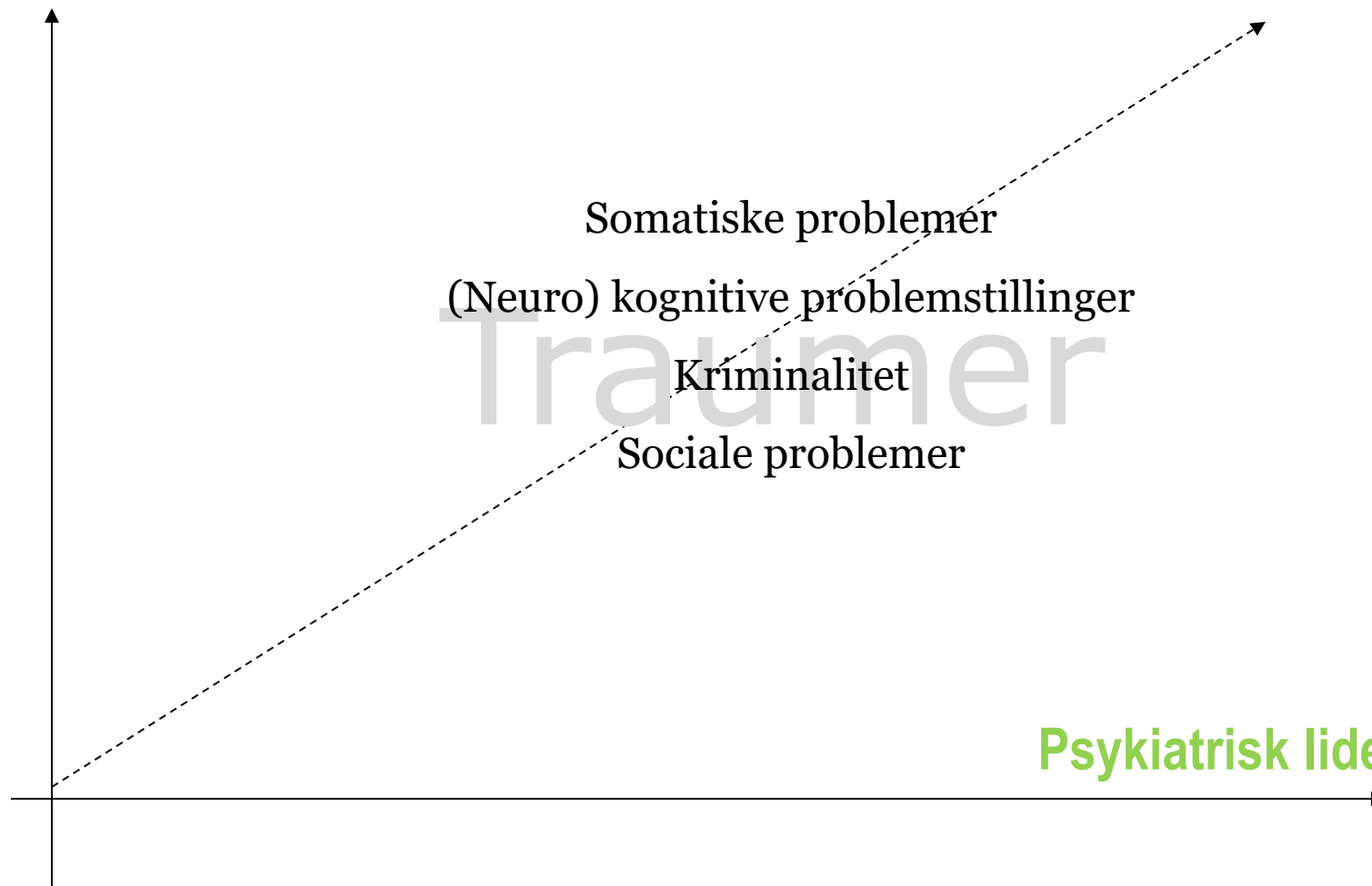
.....

- Undgå indlæggelser
- Ikke drikke hver dag
- At blive mere robust psykisk
- Undgå at isolere mig på dårlige dage
- Sætte grænser overfor andre mennesker
- Ikke sætte for ambitiøse mål i forhold til misbruget – være realistisk
- At kunne købe mit narko kontant

Ved dobbeltdiagnose er $1 + 1 > 2$

misbrug/ afhængighed

Funktionstab



Backstage

Situeret læring

Læringsprincipper I

- Miljøet skal være trygt, tillidsfuldt og forudsigeligt.
 - Alle initiativer og aktiviteter anerkendes og understøttes (i forskellig grad)
- Kursisterne skal have en følelse af mestring
 - Undervisningsniveauet tilpasses i forhold til kursisternes kognitive deficit
 - Struktur og forudsigelighed øger følelsen af mestring.
- Kursisterne ønskes så aktive som muligt
 - Så husker de bedre
 - Så er de opmærksomme
 - En modvirkning til den indlærte hjælpeløshed
- Kursisterne er forskellige
 - Så de så vidt muligt kan repræsentere livets og samfundets forskellighed.
 - Man kan som kursist arbejde med, hvad potentiel forskellighed kan betyde for sig

Læringsprincipper II

- Modelindlæring
Ex: kursuslederne går foran som et eksempel
- Belønning
Ex: Anerkendelse for de små skridt, anerkendelse for at gøre det gode for sig selv
- Adfærdstræning
Ex: Rollespil, tænk i eksponering – dvs. små skridt hen imod at udfordringen bliver svære og svære – vi går imod succes'er
'Hellere mange små succes'er end en stor fiasko': Jørgen Pallesen
- Repetition
Ex: Vi gentager tingene mange gange, såvel det vi siger – det vi gør, såvel som det patienten siger, det han gør.
- Ambivalens og meningsløshed
Patienterne er ikke meningsløse – dvs. når de det ene øjeblik gerne vil noget, men det andet ikke vil. Så er det med udgangspunkt i, at de er bange, glemmer, er usikre eller der er andre ting på spil. Vores opgave er – sammen med dem at undersøge dette – at udforske dette felt, således at de bliver opmærksomme på hvad det er der sker og på sigt kan tage ansvaret.
- Generalisering
Ex: selvom en færdighed er lært i en situation - er det ikke sikkert den er lært i en anden. Det skal der hjælp til gennem en oversættelse fra vores side.

Indhold

Læringstrin indenfor hvert færdighed

- (1) Introduktion til den nye færdigheder: Hvorfor er dette emne vigtigt? Hvad kan der ske, hvis jeg ikke kan det?
- (2) Demonstration af færdigheden I et rollespil eller lignende. Hvordan kan færdigheden bruges og har alle kursister oplevet at de har fået en fornemmelse af dette?
- (3) Kursusdeltagerne rollespiller færdigheden og får feedback på dette. Hvad gjorde han godt og hvad kunne gøres bedre – udvikling på rollespillet, der øger læring
- (4) Problemer I praksis. Hvad har man brug for, for at kunne bruge denne færdighed I praksis.
- (5) Repetition I forbindelse med hjemmearbejdet og formulering af hjemmearbejdet I forhold til den enkelte.

Hvorfor et emne om grundlæggende kommunikationsfærdigheder?

- (1) Folk forstår lettere, hvad jeg mener
- (2) Det understreger betydningen af, det jeg siger
- (3) Jeg kan få fred for andre, hvis jeg ikke har lyst til at tale med nogen
- (4) Det bliver lettere for andre at tage kontakt med mig
- (5) Jeg undgår konfliktsituationer
- (6) andet?

Ja og Nej signaler

Hvis du skulle gå hen og tale med en, hvem ville du vælge? – og hvorfor?

Hænder, gestikulation

Øjenkontakt

Kropsholdning

Ansigt

Stemme

Mestring af ubehagelige følelser

Forslag til hvordan man
kan sige til en person, at man
har fået en ubehagelig følelse
ved at denne har gjort noget:



1. Øjenkontakt – se på den anden. Tal på en rolig og behersket måde
2. Sig hvad du føler og hvorfor (kort)
3. Sig konkret hvad den anden gjorde, som fik dig til at føle sådan
4. Tag ansvar for problemet og foreslå måder, dette kan undgås på i fremtiden

Virker det?

GAF øges, stabilisering af rusmiddelforbruget (Gråwe et al 2009)

Fra at skulle drikke sig fuld for at komme, til at kunne tale mere frit i gruppen

Fra total isolation i eget hjem, til gryende sociale kontakter

Fra alkohol og benzodiazepiner til ingen af delene

Fra at tale hele tiden til at tale moderat

Fra underkastelse til en overvejelse om, hvorvidt jeg selv kunne gøre noget andet

Fra stofmisbruger til alene at drikke øl

At det der sker er et udtryk for en fortolkning og at min fortolkning er et udtryk for det jeg har oplevet

Kursusbevis

'På vej mod et bedre liv'

Det bekræftes således, at:

Louise XX

Har deltaget i kursusforløbet 'På vej mod et bedre liv' i regi af CSU, Trin Horsens i perioden 16.9.13 – 27.1.14. i alt 20 gange.

Kurset har handlet om:

- ★ Ønsker om forandringer – refleksion over nuværende problemløsningsstrategier og tanker om fremtidige: kreativ håbløshed
- ★ Hvad er følelser – stress og de grundlæggende menneskelige vilkår
- ★ Undervisning i angst
- ★ Undervisning i vrede/ Irritation
- ★ Undervisning i ked-af-det-hed
- ★ Undervisning i selvbillede og identitet
- ★ Undervisning i forandringscirklen

Rikke har været vigtig for gruppen, da hun med sin umiddelbarhed har tilladt sig selv at bruge gruppen. Hun har været modig og turde vise noget af det sårbare, således at gruppen også kunne bruges til træning. Louise's store engagement har givet liv, hvor hun har været.

Horsens den 27.1.2014.

Kursusbevis

'På vej mod et bedre liv'

Det bekræftes således, at:

Marianne

Har deltaget i kursusforløbet 'På vej mod et bedre liv' i regi af CSU, Trin Horsens i perioden 16.9.13 – 23.12.13. i alt 16 gange.

Kurset har handlet om:

- ★ Ønsker om forandringer – refleksion over nuværende problemløsningsstrategier og tanker om fremtidige: kreativ håbløshed
- ★ Hvad er følelser – stress og de grundlæggende menneskelige vilkår
- ★ Undervisning i angst
- ★ Undervisning i vrede/ Irritation
- ★ Undervisning i ked-af-det-hed

Marianne har været vigtig for gruppen, da hun med sit rolige og fine væsen har bragt en god stemning med sig. Med en blanding af mod og sårbarhed, har hun givet gruppen en vigtig berettigelse.

Horsens den 27.1.2014.

Hvis du blev spurgt om, hvad kurset handler om, hvad vil du sige?

‘Vi har haft nogle problemer, som vi har løst i fællesskab’

Litteratur

Gråwe, R og Espeland, B. (2001) '*På vei til et bedre liv*'. Tapir akademisk forlag.

Gråwe, R. og Espeland, B. , Hagen, B.(2009) *The better life program: effects of group skills training for persons with severe mental illness and substance use disorder*. Journal of mental health.

Elleby, D. (2006) *Et bedre indblik og en bedre indsats*. Forlag: trykkeriet på Psykiatrisk Hospital Risskov.

På vej mod et bedre liv – evalueringsrapport – fra et projekt i Rosenhuet, Odder kommune. 2004 – 2008. Rapporten er evalueret af Jørgen Pallesen og Søren Søberg Hansen. Udgivet af Team for Misbrugspsykiatri

K. Nielsen og Kvale, S. (2000) (red) '*Mesterlære, Læring som social praksis*'. Hans Reitzels Forlag