



Bakgrund och syfte

Att växa upp och/eller leva nära någon som missbrukar leder ofta till stress eller annan mental ohälsa. Den anhörige utvecklar ett sk medberoende vilket gör att den anhörige inte ser till sina egna behov. De skuld- och skamkänslor man bär på bryter ned tilliten till andra och sig själv och krackelerad självkänsla är ett av symptomen att leva nära någon som missbrukar. De flesta kommer en dag till ett "stopp", det kan vara en dramatisk händelse, en konsekvens av den situation man lever i som gör att man som anhörig till slut inser att "jag är maktlös inför missbruket". Den anhörige inser att "jag kan inte leva livet åt den person som missbrukar", det är bara han/hon som kan göra jobbet att bli nykter eller drogfri. När man når denna gräns börjar rehabiliteringen för att bearbeta sorgen och smärtan, för att slutligen försonas med det förflutna och finna sinnesro och harmoni. Forskning har även visat att de som bryter sig ur sitt missbruk når bättre resultat där anhöriga jobba med sitt medberoende!

Jag, Ann-Charlotte Johansson, är dipl samtalsterapeut och beteendevetare och har själv vuxit upp med alkoholism inom familjen. Jag har mött sorgen och bearbetat skuld och skamkänslor som jag haft och vill använda min egen erfarenhet och stödja andra att bli fri sitt medberoende och att "se min del". Har inlett ett samarbete med Carina Bång som har lång erfarenhet av att jobba med missbrukare och anhöriga. Hon har tagit fram en arbetsmanual som har fokus på den anhörige och manualen är ett strukturerat och väl genomarbetat verktyg som man som anhörig kan ha stor hjälp av. Syftet är att öka kunskapen om vad medberoende innebär, förhindra fysisk och psykisk ohälsa och att stödja anhöriga i sin bearbetning av sitt medberoende.

Innehåll och upplägg

Anhörigmanualen är i första hand en självhjälpsmanual för personer som lever nära någon som missbrukar. Den anhörige kan med hjälp av manualen ta in information och tankar i den takt hon/han själv vill och orkar. Genom att arbeta med en samtalsledare med övningarna ger ytterligare stöd och perspektiv på personens livssituation. Det gör att samtalsledaren kan ge stöd i individens utvecklingsprocess. Det är därför av vikt att samtalsledaren har kunskap om tankarna bakom de olika frågeställningarna i manualen och en förståelse för hur man lämpligen ska förhålla sig och kommunicera kring de olika frågorna. Person med licens har rätt att använda manualen och delar av manualen i sitt arbete. Rekommenderat antal är 6-8 personer i gruppen och gruppen träffas vid sex tillfällen, se innehåll nedan:

1. Symtom Medberoende

Läxa: Varför gör vi saker överhuvudtaget?

2. Maktlöshet

Läxa: Frigörelse!

3. Skuld-känslor och att vara till lags

Läxa: Träning att säga NEJ! Göra 1 sak bra för sig själv +
Vad tycker jag?

4. Hur påverkas du?

Läxa: Kropp & hälsa. Gör 1 sak som är bra för kropp & hälsa

5. Sorg, besvikelse + avslappning

Läxa: Affirmera, be, meditera, avslappningsövning.

6. Övervinna hinder, nå mål.

Gruppdeltagarna kommer även ha tillgång till egen länk på Beroendelinjens forum. Det gör att deltagare som är med i grupperna kan diskutera övningar, sin situation och tankar på forumet tillsammans, oavsett om de bor i Gällivare, Malmö eller Stockholm. Länk ska ges till alla deltagare: <http://beroendelinjen.forum24.se/>

Metod

Arbetsmanualen innehåller vad man inom coachning kallar "kraftfulla frågor". De syftar till att hjälpa individen att se sig själv, sitt liv och sin omvärld ur ett annat perspektiv. De kan vara till hjälp för att värdera och utforska vad som faktiskt är viktigt för en själv i sitt liv, vad man vill prioritera i livet för att få leva det liv man vill leva för att må bra. De kraftfulla frågorna syftar till att det finns olika alternativ att se och tolka saker i livet och att vi har möjlighet att välja.

Programstruktur

Samtalen syftar till att utföras i grupp. Varje träff tar ca 3 timmar med en bensträckare/fika i mitten. Träffarna sker 2 ggr/mån och på kvällstid (kl 18:00 – 21:00). Struktur vid träffar:

- Kort lägeskoll, runda hos deltagare. Ex: Hur mår de, hur har det gått med senaste veckans övning/utmaning? Vilka framsteg har du observerat sedan sist? Vad är det som upptar deras tankar just nu?
- Kort repetition förra gången – fråga deltagarna.
- Introducera dagens ämne.
- Eventuella individuella övningar, diskussioner, mindre gruppövningar och delge varandra. Insikter?
- Summera dagen.
- Utmaningar till nästa gång!

Individuella samtal

Deltagarna ska informeras om möjligheterna till individuella samtal utifrån anhörigmanualen om deltagaren har behov av ett individuellt stöd, där man kan jobba mer fördjupat med obearbetad sorg, rädslor mm. Att bygga självkänsla är en del av konceptet men olika människor behöver olika stöd gällande att frigöra sig från sitt medberoende. Detta sker antingen med mig och jag jobbar utifrån ett kognitivt och existentiellt förhållningssätt. Alternativt erbjuds coachning av Carina Bång se www.carinacoach.se

Utvärdering

Varje grupp avslutas med utvärdering, första året ska utvärderingarna kopieras och skickas till Carina Bång, alternativt att deltagarna fyller i via internet som finns på länk:

http://www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=pi5YEvfQgA_2fMQwYQEthJcQ_3d_3d

Kostnad

Deltagarna betalar 200 kr/träff + 100 kr för manualen (engångskostnad). Total kostnad för 6 gånger och manual blir därmed 1 300 kr.

Du är hjärtligt välkommen att kontakta mig!

Ann-Charlotte Johansson

Dipl samtalsterapeut/beteendevetare

Telefon: 070-247 35 55

E-post: info@viljautveckla.se

Hemsida: www.viljautveckla.se