

”Arbetsmanual för anhöriga till missbrukare” Självhjälpsgrupper

Copyright © Carina Bång 2009



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 starkt medberoende vilket gör att den anhörige inte ser till sina egna behov. De skuld- och skamkänslor man bär på men som man anhörig inte förmår eller förstår att söka stöd att bearbeta bryter ned självkänslan. 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.

Jag, Ann-Charlotte Johansson, är dipl samtalsterapeut och beteendevetare och har själv vuxit upp med alkoholism inom familjen. Har bearbetat det förflutna och vill nu använda mina erfarenheter och stödja andra att bli fri sitt medberoende och att *”se sin 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.

Vi har som målsättning att få igång anhöriggrupper där man som deltagare bli a får ta del av det som beskrivs nedan. 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. Åtagande, Utvärdering

Metod

Arbetsmanualen innehåller vad man inom coaching 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 att få leva det liv man vill leva för att må bra.

Programstruktur

Samtalen syftar till att utföras i grupp och träffarna sker 1 gång/vecka och på kvällstid alternativt 2 gånger/mån.

Vid varje start gör vi en lägeskontroll : Hur mår de, hur har det gått med ev övningar/utmaningar? Vilka tankar just nu? Vad tagit med sig från förra gången?

Introduktion av dagens ämne.

Eventuella individuella övningar, samtal och delningar för de som vill. 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 utifrån ett kognitivt och existentiellt förhållningssätt.

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 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.

Läs om Carina Bång på www.carinacoach.se

