

SUCCEES MED ANONYM STOFMISBRUGS-BEHANDLING

Siden januar 2011 har såkaldte festnarkomaner fået hjælp til at tackle deres misbrug hos Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling: PAS København. Satspuljemidler har finansieret forsøgsprojektet, der har haft langt større søgning end forventet. Projektperioden udløber med udgangen af 2012, men social- og integrationsministeren har, sammen med satspuljepartierne, netop afsat 5 mio. kr., så projektet kan fortsætte uændret, indtil en endelig evaluering af forsøget er klar i løbet af foråret.

AF DORTEA NIELSEN

Hos PAS behøver man hverken opgive navn eller CPR-nummer for at få professionel hjælp til at komme ud af et misbrug af hash eller feststoffer som fx kokain, amfetamin eller ecstasy. Siden projektets åbning i januar 2011 er omkring 280 personer blevet indskrevet i behandling. Målsætningen var 140 i alt i løbet af de to år. PAS København har således haft over dobbelt så mange borgere indskrevet til behandling, som forventet.

Ca. 75 % af de indskrevne er mænd, og den typiske bruger af tilbuddet er en mand først i 30'erne, der fortæller, at han i det skjulte ryger hash hver eneste dag efter job eller studier og i weekenden typisk endnu mere. Udadtill passer han sit arbejde og betaler sine regninger. Indeni står det dog helt anderledes til: Misbruget er eskaleret, det er blevet en styrende del af ham, hvilket bringer ham mere og mere ud af kurs. De fleste, der opsøger PAS, føler, at jorden brænder under dem. Måske har kæresten stillet ham eller hende stolen for døren, eller måske kommer der flere og flere klager over indsatsen på jobbet. Det, vi kan tilbyde, er en tidlig indsats, før disse borgere måske ryger helt af sporet og mister job, familie og bolig.

Vores seneste tal viser, at mere end 60 % udkrives som stoffri efter fire måneders gruppebehandling, suppleret af tilbud om yoga, akupunktur, mindfulness

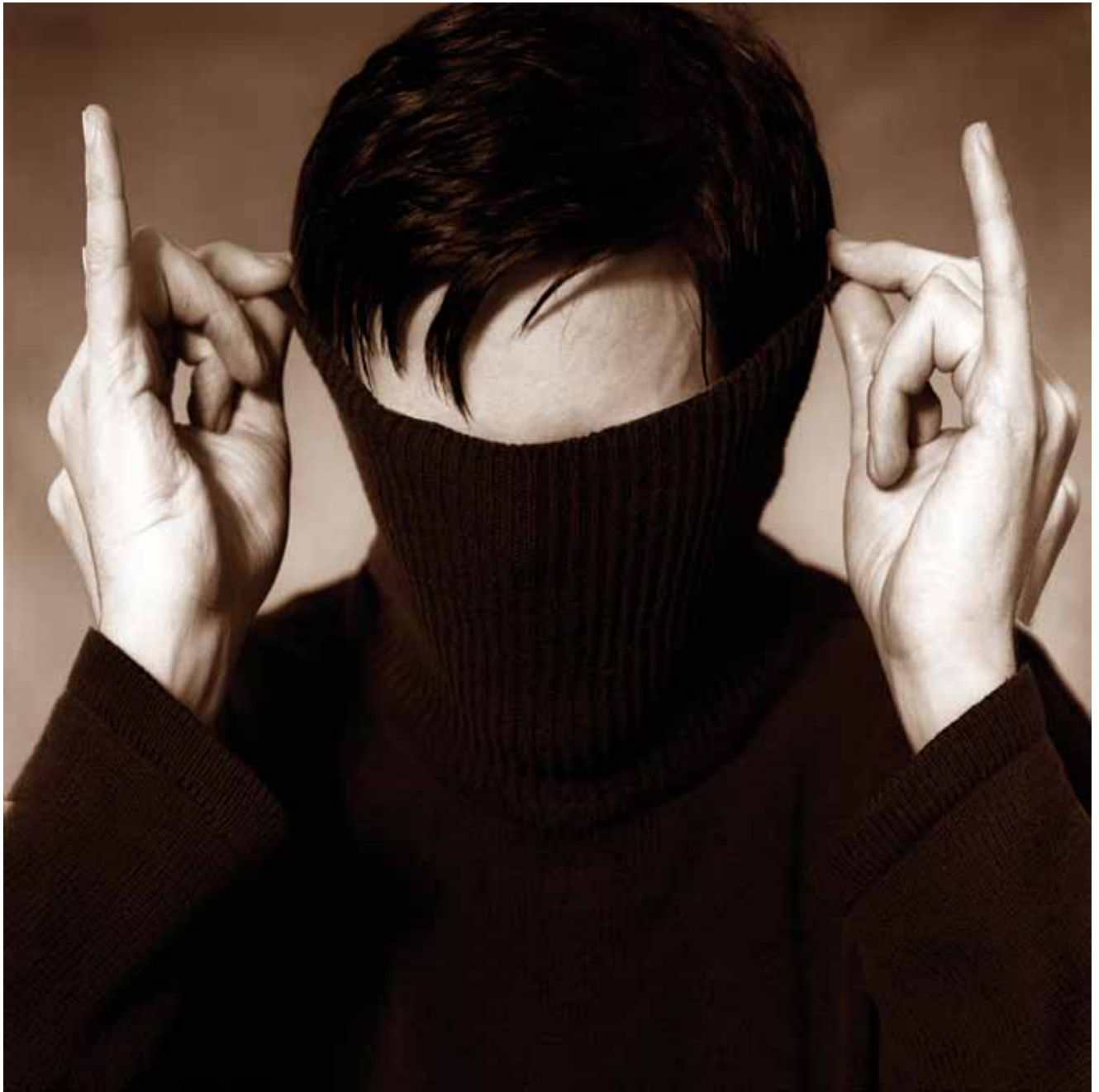
og kropsbehandling, som hjælper den enkelte til at mærke egne grænser. Efter endt gruppebehandling er der tilbud om selvhjælpsgrupper efter behov. Alle ind- og udskrivninger registreres i Københavns Kommunes eget brugerjournalsystem samt i Socialstyrelsens online-registrering. Socialstyrelsen har udarbejdet tillægsspørgsmål, således at der tegnes en endnu mere detaljeret profil af, hvem der søger hjælp i PAS. Det er fx spørgsmål som: Er der tale om studerende, offentlige – eller privatansatte? Hvilke professioner er der tale om? Hvor længe har deltageren brugt sit hovedstof? Hvor længe har han/hun oplevet et problematisk brug af stoffet? Etc.

PR

PAS havde fra start den udfordring, at vi skulle gøre opmærksom på os selv for at nå ud til en målgruppe, vi ikke rigtig vidste, hvem var. Vi havde en del PR-midler, og vi besluttede os for at gøre os så mange erfaringer som muligt.

I teamet bragte vi vores fordomme frem i lyset, kiggede på dem og besluttede os for at skyde med 'spredde hagl' i vores PR-indsats. Vi skulle nå ud til den 35-årige kvinde såvel som den 20- og 40-årige mand, den socialrådgiverstuderende, skuespilleren, sygeplejersken, tømreren m.fl.

Hjemmesiden fik højest prioritet, og igen måtte vi tænke i nye baner for at udsende lige præcis dét signal,



● ANDRE STOF-ARTIKLER OM BEHANDLINGSTILBUD I KØBENHAVN:

Nr. 11, 2008: Hash- og kokain-behandling.

Nr. 12, 2008: Paradokset med metoder i mødet med brugeren.

Nr. 16, 2011: Fra 'forsøg' til forankring. 2010 Nr. 17: Stofmisbrugere i gratis, anonym behandling.

vi ønskede at formidle: Vi er nede på jorden, uhøjtidelige og professionelle. Det var vigtigt for os, at teksterne på hjemmesiden blev skrevet i et letforståeligt hverdagsprog uden at blive for hverdagsagtige. Vi ville ikke være for faglige, ej heller for (u)seriøse. Det var hele tiden en balancegang – igen uden at vide, hvem der var modtageren i den anden ende.

Vi fik brainstormet os frem til vores slogan 'Har festen været for længe?', som vi syntes afspejlede et budskab med alvor og lethed på samme tid – noget, som også afspejlede os som team. Rådgivningscenter København (RCK) havde ikke så mange PR-erfaringer at trække på, så vi besluttede at tænke i nye baner: Vi valgte at se PAS som et privat firma, der skulle tiltrække nye kunder.

I samarbejde med vores søsterprojekt i Odense lavede vi en folder, som vi sendte ud til praktiserende læger, speciallæger og psykologer i Storkøbenhavn og omegn. Ved hver henvendelse til PAS registrerer vi, hvor den enkelte har fundet ud af, at vi eksisterer. Umiddelbart er det folderen hos lægen, der har resulteret i flest henvendelser. Søgeoptimering på hjemmesiden og radiospots ligger også i toppen af effektive PR-metoder til PAS' målgruppe. Vi har eksperimenteret med biografreklamer, filmreklamer i DSB-togene, Go-Cards, viralvideo (en video, som spredtes via sociale medier), annoncer i gratisavis, udsendt presmeddelelser samt stillet op til diverse interviews til såvel aviser som tv. De fleste af metoderne har ikke tidligere været brugt i RCK, men det har været en brugbar viden, som RCK har valgt at drage nytte af ved fx selv at lave radiospot.

Det er tydeligt for os, at PR-indsatsen har båret frugt. Vi er tilsyneladende blevet kendt i bybilledet, og nu er det 'mund-til-øre-metoden', de fleste kender os fra. Vi møder mange af deltagerne venner, kærester og familiemedlemmer, som er blevet inspireret til forandring og til at lægge stofferne på hylden.

Nyt koncept: selvhjælpsgrupper

I PAS har vi lavet et nyt tiltag ved at uddanne nogle stoffri brugere til - på frivillig basis - at være facilitatorer for nogle stoffri selvhjælpsgrupper, som kan køre videre uden for PAS' regi.

Erfaringen og forskningen viser, at jo længere man forbliver stoffri, jo større er chancen for også at opnå varig stoffrihed. Mødet med andre i samme situation i de stoffri grupper giver stor motivation og støtte til at holde fast i stoffriheden.

Konceptet hedder Smart Recovery¹ og er RCK's nye tiltag som et (efterspurgt) alternativ til Minnesota-modellens selvhjælpsgrupper (MA, NA, AA m.fl.) og en del af kommunens målsætning om at fastholde den opnåede stoffrihed. Grupperne er baseret på kognitive principper og er et tilbud til de københavnske borgere, som har været i behandling og ønsker at vedligeholde deres stoffrihed. De, som har været indskrevet i PAS, kan dog også benytte sig af tilbuddet. Indtil videre er der tre facilitatorer, som p.t. benytter PAS' lokaler på H.C. Andersens Boulevard centralt i København til at facilitere grupper

Københavns Kommune har pr. 1. januar 2013 ansat en frivillighedskoordinator – som p.t. arbejder i PAS – til i 30 timer om ugen at koordinere disse grupper samt oplære nye facilitatorer. Vi så derfor en mulighed for at 'tyvstarte' tilbuddet i PAS, så vores deltagere kunne fortsætte efterbehandlingen i disse grupper efter Smart Recovery-konceptet.

Vi har nu fået selvhjælpsgrupperne til at fungere uden vores direkte deltagelse, men med supervision til facilitatorerne om mandagen, og har desuden mulighed for hver torsdag at tilbyde Smart Recovery via frivillighedskoordinatoren uden for PAS på Amager. Deltagerne har således mulighed for at deltage i selvhjælpsgrupperne op til to gange om ugen, hvis de ønsker det. Vi oplever, at målgruppen i PAS generelt har travlt med arbejde, studie, familie m.m., så derfor spiller fleksibiliteten i tilbuddets åbningstider en central rolle

I PAS ser vi selvhjælpsgrupperne som en naturlig del af det at være i behandling. Vi giver gerne deltagerne billedet af, at primærforløbet er ligesom at tage kørekort (blive stoffri). Efterbehandlingen er der, hvor de skal lære at køre – dvs. leve det stoffri liv og finde tilbage til den, de var, før stofferne blev et problem, og lære at tackle livet på en for dem meningsfuld måde.

Krop og sind forbindes

Mindfulness er blevet en mere og mere central del af behandlingen. Vi har igennem projektforløbet valgt at have fokus på at guide deltagerne til at blive mere til stede i nuet og mærke sig selv. Det er vores erfaring, at man via simple øvelser bl.a. kan hjælpe deltagerne til at blive mere til stede, mere kærlige og ikke-dømmende over for sig selv og omgivelserne og på den måde nedsætte stressniveauet. Hver gruppesession starter og slutter således med en grounding/afspændingsøvelse, ligesom vi taler om det at være opmærksomme på en

accepterende og ikke-vurderende måde som en naturlig del i behandlingen.

Yoga med fokus på åndedrættet har resulteret i mange tilbagemeldinger fra glade deltagere om, at yogaen i PAS har gjort en betydningsfuld forskel for dem. De fortæller, at de har opnået større kontakt med sig selv og dermed har været i stand til at træffe nogle bedre beslutninger for sig selv – ikke bare i forhold til stoffer, men også i forhold til relationer.

Et samarbejde med Jakob Lund fra Breathe S.M.A.R.T.², som udbyder et 5-dages aftenkursus i yoga, meditation og åndedræsteknikker, har vist sig at være en stor succes. Kurset er meget efterspurgt. Langt de fleste deltagere på kurset melder tilbage, at de har været rigtig glade for det og oplever at være nået et spadestik dybere i forståelsen af sig selv. Lige præcis det at nå ind til en spirituel del af sig selv oplever vi er af stor betydning for at opnå et solidt fundament for et stoffrit liv. Nye undersøgelser i USA (www.nicabm.com) understøtter vores erfaring og belyser effekten af, at den enkelte får et bevidst forhold til sin egen spiritualitet. Alle medarbejdere i PAS har selv gennemført Breathe S.M.A.R.T.-kurset for at prøve det på egen krop, og nogle af os bruger metoderne dagligt.

PAS har desuden rigtig god erfaring med et samarbejde med Lærke Illemaan, der arbejder som kropsterapeut, uddannet inden for body-sds.³ Fem deltagere ad gangen bliver tilbudt tre body-sds-kropsbehandlinger med tre ugers mellemrum. Fælles for deltagerne er, at de er stoffri og arbejder aktivt med egne grænser. Åndedrætsterapi er en central del i kropsbehandlingen og giver den enkelte mulighed for at blive bedre til at rumme de følelsesmæssige tilstande. Det er en meget konfronterende behandlingsform, og vi vurderer derfor nøje, hvorvidt deltageren er et sted i sin udvikling, hvor han/hun kan rumme behandlingen og ikke mindst få noget brugbart ud af den. Efter 1. behandling holder vi et møde med Lærke, hvor vi gennemgår body-sds-deltagerne – for at bringe evt. opmærksomhedspunkter i forhold til den enkelte deltager frem samt sikre en rød tråd mellem kropsbehandlingerne og samtaleforløbene ved, at vi har fokus på mulige løsninger via hhv. krop (body-sds) og sind (samtaler). Body-sds har vist sig at være et rigtig godt supplement til 'tale-behandlingen' fra grupperne i PAS. Deltageren fremstår mere 'grounded' og har ofte fået mere 'bund' i sig selv – specielt deltagere med kokain-afhængighed eller de 'hurtige' stoffer.

Behandlerne i PAS har alle selv prøvet at ligge på brikken, og nogle af os har selv glæde af behandlingerne i fritiden.

At være behandler

Vi har i løbet af projektperioden erfaret vigtigheden af at forene krop og sind i behandlingen, hvilket forudsætter, at behandlerne selv lever ud fra disse principper og således formår at møde deltagerne på en autentisk måde. Det er vores erfaring, at deltagerne er yderst reflekterende og agerer kritisk over for de ting, som bliver fremlagt. De stiller store krav til behandlerne og vil ikke 'spises af' med nogle indstuderede meldinger eller faglige analyser. De ønsker at blive mødt i øjenhøjde på en fordomsfri og kærlig måde. Hos os er deltagerne ikke bare gæster, men en del af PAS, hvilket bl.a. betyder, at de tager ansvar for at lave kaffe og te før sessionerne og rydde op efter sig. Her er ingen forskel på personale- og klienttoiletter – en ydre ting for at vise, hvordan vi ser på deltagerne. Vi er i gang med at udarbejde nogle spørgsmål til deltagerne for at spørge, hvad det optimale vil være for dem med hensyn til tidspunkter for gruppesessioner, yoga, akupunktur samt planlægning af efterbehandling. Vores mantra er, at vi ønsker at møde deltagerne, som vi gerne selv vil mødes. Det kunne lige så godt være os selv, for (næsten) alle har en afhængighed, hvad enten der er tale om stoffer, sukker, kaffe, cola, cigaretter, træning, shopping m.m... - og det kunne jo lige så godt være en af os behandlere, der skulle i behandling for en afhængighed. Når vi omtaler forskellige afhængigheder på den måde, kan det være med til at gøre oplevelsen af at have en stofafhængighed mindre skamfuld og mindre farlig at røre ved. Deltagerne i PAS har en stofafhængighed, andre har noget andet. Fælles for os er, at vi kan vælge at kigge på den, byde den indenfor og være nysgerrig efter at udforske den - og lade det være kilden til en livsstilsændring, som tager os i en ønsket retning. Måske kan afhængigheden ligefrem ses som en gave til at udvikle sig selv og nå ind til sig selv på et dybere plan?

Kulturen i PAS

Som projektleder i PAS har det været vigtigt for mig at skabe en kultur, hvor vi har rum til at være os selv og møde alle i øjenhøjde – hvad enten det drejer sig om deltagere eller kollegaer.

Vi har en løsningsfokuseret tilgang i behandlingen, som bunder i socialkonstruktivisme – og her er der

ikke én sandhed, men mange sandheder. Vi har som behandlere naturligvis en viden og erfaring mht. stofferne og brugen af disse. Men det er min overbevisning, at vi ikke er eksperter i, hvad der er meningsgivende for den enkelte. Vi kan kun hjælpe deltagerne til selv at finde ud af, hvad der giver livet mening og værdi for dem. Jo mere åbne, anerkendende, lyttende, nysgerrige og fordomsfri vi kan være i forhold til de mennesker, vi møder og tror på de bedste hensigter – jo mere tror jeg på, at man vil føle sig set og respekteret. Jeg tænker, at det kræver en vis ydmyghed at møde mennesker på denne måde.

I PAS lægger vi også vægt på selv at leve det, vi giver videre. Hvordan kan vi ellers give det videre til andre? Når vi i grupperne taler om fx egenomsorg, så er forudsætningen for at være autentisk i rollen som behandler, at vi behandler os selv kærligt ved at have fokus på at gøre gode ting for os selv såsom at spise varieret, bevæge os, få vores nattesøvn m.m. Drager vi ikke omsorg for os selv, vil det efter min mening derfor fremstå hult. Vi hverken er eller skal være 'super-mennesker' som behandlere i PAS. Men jeg holder fast på, at vi skal være autentiske i mødet med andre. Det skylder vi vores medmennesker. Det kræver et konstant fokus, og derfor har jeg valgt at give os mulighed for at lave en mindfulness øvelse eller en meditation på 20 min. Hver dag i arbejdstiden – for at vi kan pleje kontakten til os selv, også i en travl hverdag. Som et gammelt Zen-ordsprog siger: 'Du skal meditere 20 minutter dagligt, medmindre du har for travlt; så skal du sidde en time.' I PAS prioriterer vi at have tid til at mærke os selv, for vi mener, at det er den bedste forudsætning for at være nærværende i forhold til andre i det arbejde, vi udfører.

Tilpasning & fleksibilitet

Jeg ser ligeledes en stor vigtighed i, at deltagerne kan mærke, at vi brænder for vores arbejde i PAS, og at vi oprigtig gerne vil hjælpe dem. Vi giver dem ansvaret for at lave den ændring, de ønsker - og lader dem vide, at vi er der. Det er igennem projektperioden blevet tydeligt for mig, at PAS' målgruppe ikke kan passes ind i det offentlige system, fordi det er en gruppe, som har travlt med karriere, studier og familieliv og derfor ikke altid har mulighed for at møde inden for almindelig kontortid. Vi er nødt til at tilpasse os deres behov og holde åbent på 'skæve' tidspunkter. Det forudsætter en fleksibilitet fra vores side, og takket være et yderst fleksibelt team har vi kunnet imødekomme

deltagerne behov. Jeg tror, at det bliver nødvendigt at reformere hele tænkningen omkring åbningstider, indskrivningslængde, og hvad der ellers er 'normalt' i behandlingsverdenen. Vi møder mennesker, som ikke nødvendigvis har behov for at komme jævnlige i behandling, men stadig gerne vil være indskrevet. Vi har deltagere, som ønsker at 'have os i baghånden' og komme forbi og gøre status hver 2. - eller 3. måned. Sådan et behov imødekommer vi, selvom indskrivningslængden forlænges.

Fleksibiliteten kan efter min mening ikke lade sig gøre, med mindre man er indstillet på at bevæge sig væk fra, hvad man plejer at gøre. Derfor har det været en fornøjelse at opleve et PAS-team, der er villig til at 'tænke ud af boksen' og handle derefter. Det er med fuldt overlæg, at vi omtaler de indskrevne borgere som 'deltagere' og ikke 'klienter', fordi vi oplever, at vi også via sproget er med til at ændre diskursen for, hvordan vi møder deltagerne. Det kan være endnu en metode til, at mødet med den enkelte – efter min mening – bliver mere i øjenhøjde. Sproget har en stor magt, og jeg har stor respekt for de signaler, vi udsender med vores ord. En deltager er en person, som tager aktiv del i noget, og denne betegnelse synes jeg afspejler vores tilgang til de mennesker, vi møder i PAS: Vi lægger ansvaret over til dem, og *de* er de aktive på deres vej mod et stoffrit liv.

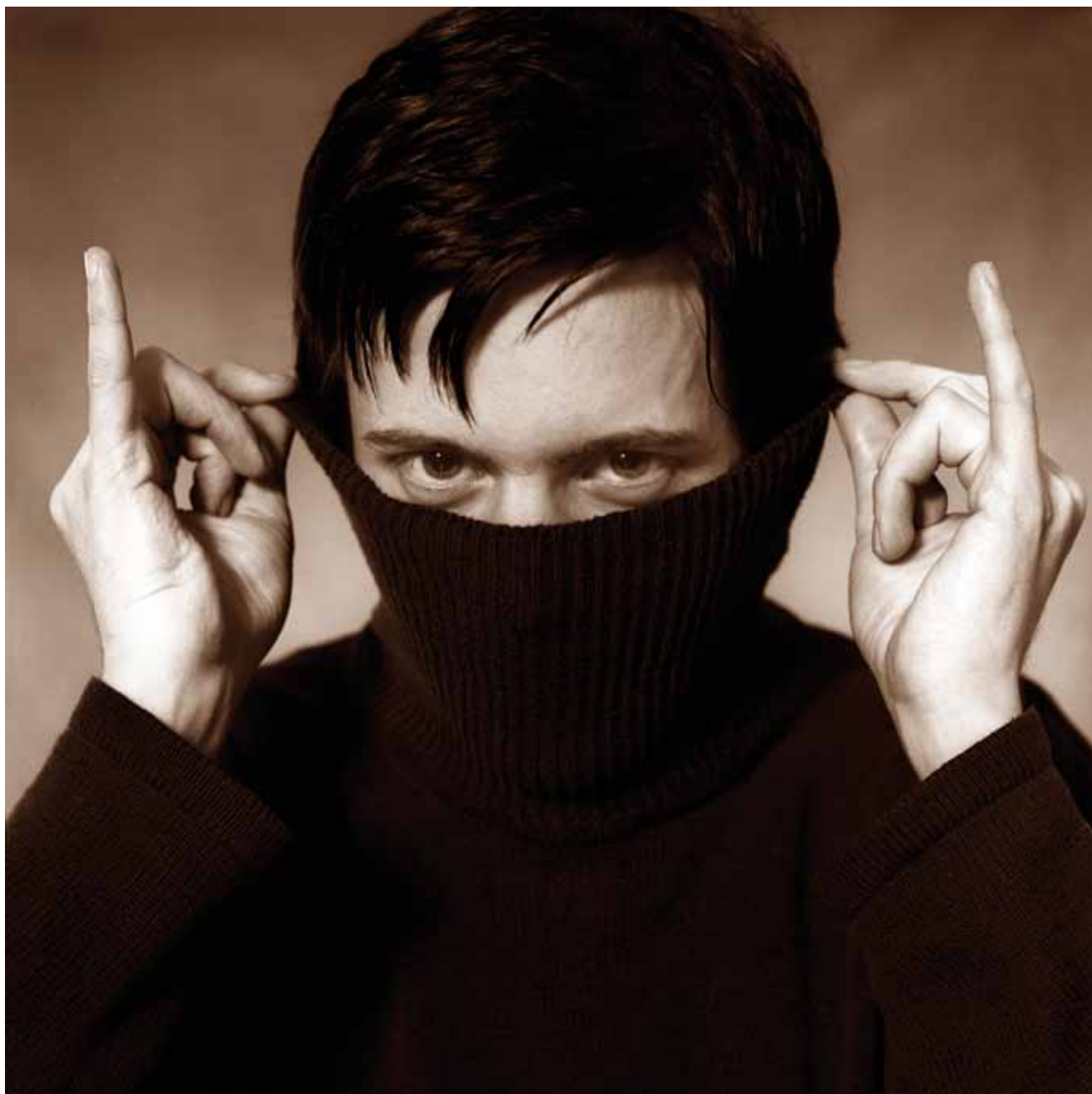
Tilgangen og forholdet til vores omgivelser taler vi om i det daglige, men vi har det 'rammesat' ved vores teammøder én gang om ugen samt hver 3. uge, hvor vi har sags-supervision med en supervisor, som ud over at være uddannet psykolog også er mindfulness-instruktør. Vi oplever på den måde at blive 'behandlet' af en, som bruger den samme tilgang som os selv – og dermed sluttet ringen.

Fremtiden

Vi vil i PAS gerne arbejde videre på mindfulness-delen og afprøve et 8-ugers mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelses program, som man har gode erfaringer med i Odense. Derudover er vi p.t. i gang med at sammensætte et efterbehandlingsforløb, som vi gerne vil afprøve - en efterbehandling med nogle dybere temaer og med en længere mødefrekvens. Men først vil vi spørge deltagerne, hvad der giver mening for dem – det er jo trods alt dem, der er eksperterne i deres eget liv. ■



DORTEA NIELSEN
PROJEKTLEDER I PAS KØBENHAVN



NOTER

- 1 Smart Recovery er et amerikansk-udviklet selvhjælpskoncept baseret på kognitive principper.
Ønsker du at vide mere om Smart Recovery, kan du læse mere på: www.smartrecovery.org/ - eller ringe til Københavns Kommunes frivillighedskordinator, Bendt Skjold Hansen på tlf. 23 26 20 78.
- 2 Breathe S.M.A.R.T. (Stress Management And Rehabilitation Training) : www.breathesmart.dk/
Se også www.stofbladet.dk/6storage/586/15/stof7.50-54_.pdf,
- 3 Body-sds: www.body-sds.dk/filosofi