

Introduktion

Hvad er det jeg har foran mig?

Dette er en arbejdsbog i forebyggelse af tilbagefald. Den er først og fremmest tilegnet de mennesker, der har besluttet sig til at forsøge at klare et problem med afhængighed af illegale stoffer, alkohol eller psykoaktiv medicin. Bogen er dog ikke en decideret selvhjælpsbog. Vi forestiller os, at du anvender bogen som en del af en større behandlingsindsats sammen med din vejleder eller behandler. En supplerende bog tilegnet din misbrugsbehandler er undervejs.

Indholdet er baseret på tilgængelig forskning i misbrug og afhængighed, og er udviklet så den møder behovene hos forskellige mennesker med afhængighedsproblemer. Som overskriften illustrerer, hviler den overordnede teoretiske indgang til bogen på begrebet tilbagefaldsforebyggelse. Senere i dette kapitel vender vi tilbage med en uddybning. Der er på nuværende tidspunkt ikke udgivet dansksproget litteratur om tilbagefaldsforebyggelse efter denne model, men vi henviser i litteraturlisten til de vigtigste engelsksprogede bøger om emnet.

Formål med tilbagefaldsforebyggelse

- Formålet er først og fremmest at hjælpe dig til fortsat at kæmpe for at overvinde afhængigheden på trods af enkelte tilbageslag og dermed undgå at enkelte episoder medfører langvarige tilbagefald
- Det er også vigtigt at du lærer af tidligere erfaringer med utilsigtet brug af rusmidler, så kommende tilbagefald bedre kan undgås
- Vi har alle vores forskellige sårbarheder og svage punkter, og der er mange forskellige grunde til at mennesker misbruger stoffer og alkohol. Et vigtigt formål med tilbagefaldsforebyggelsen er at give dig redskaber til at identificere dine egne højrisikosituationer. Det vil sige de specielle

situationer der er særligt vigtige for dig, fordi de ofte har givet anledning til rusmiddelbrug.

- Og endelig er det vigtigt at du bliver bevidst om de forskellige dele i din egen adfærd som er knyttet til rusmiddelbrug, og at du efterhånden får mulighed for at ændre de adfærdsmønstre hos dig selv, som giver problemer.

Metoder

Den overordnede metode for struktureret tilbagefalds-forebyggelse udspringer af målene. Man kan sige, at den enkeltes målsætning er individuelt formuleret – det drejer sig om at fastsætte en personlig målsætning.



Samtidig er de fælles overordnede mål for tilbagefalds-forebyggelse at skabe metoder til at forebygge episoder med misbrug og forebygge at enkeltstående episoder med forbrug udvikler sig til destruktivt misbrug.

Hvis du eksempelvis har gjort dig den erfaring, at overvældende følelser af sorg og ensomhed er en udløser for tilbagefald, så bliver det et mål at lære at håndtere triste følelser på en ny måde. For en anden person er det måske en erfaring, at det at være aggressiv og meget direkte i sin kommunikation medfører at vedkommende bliver mere og mere isoleret, hvorefter isolationen bliver en udløser for tilbagefald. For denne person kunne det være et mål at blive bedre til at kommunikere med andre.

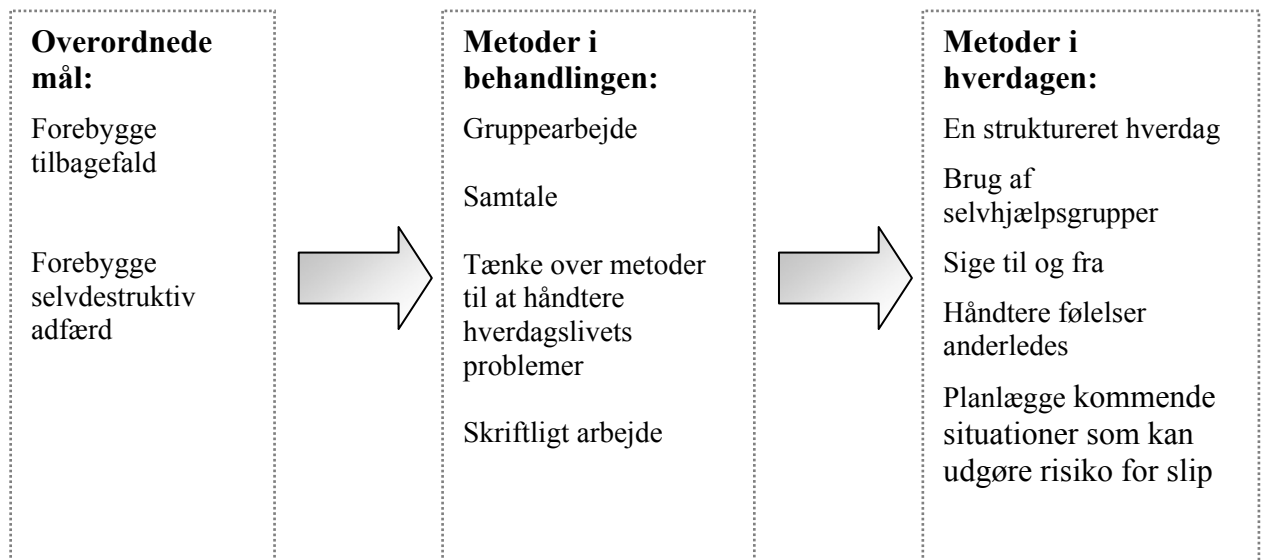
Hvordan kommer jeg i gang?

- **Selvstudium.** Det er det enkelte menneske, der må arbejde for at få et udbytte af sin behandling/indsats. Derfor er læsning af materiale, udarbejdelse af opgaver, udfyldning af spørgeskemaer og træning af færdigheder noget du skal regne med at bruge tid på - også udover den tid du tilbringer sammen med din behandler.
- **Som led i en individuel behandlingsindsats.** Du kan sammen med din rådgiver eller din misbrugsbehandler vælge at benytte denne bog enten

ved at gennemgå den i sin helhed eller ved sammen at gennemarbejde relevante kapitler eller temaer som I har fundet i bogen.

- **Interaktiv undervisning i gruppe.** En række almindelige højrisikosituationer gennemgås af en underviser/behandler ved hjælp af overheads og tavle i en gruppe. Gruppens medlemmer kan så reflektere over hvordan hver især genkender de enkelte situationer, og give bud på hvordan de for tiden og tidligere har klaret samme slags situationer som de der gennemgås.

Nedenfor ses hvordan formål og metoder i tilbagefaldsforebyggelsen kan hænge sammen:



Værdier og antagelser

Mennesker med misbrugs problemer ændrer adfærd på samme måde som mennesker uden misbrugsproblemer.

Bogen er skrevet ud fra den forudsætning at de psykologiske mekanismer bag misbrug kan beskrives ud fra normale teorier om menneskers indlæring: Mennesker lærer sammen med andre mennesker, man bruger sine tanker og følelser, og man lærer gradvist.

Troen på at noget er vigtigt at prioritere.



For at man skal lære sig at undgå tilbagefald er det nødvendigt, at man først har besluttet, at tilbagefald har en reel betydning. Man kan enten have den opfattelse, at det er en umulig tanke, at man igen vil begynde at tage stoffer på en ukontrolleret måde, eller man kan have den opfattelse, at det er ligegyldigt om man igen begynder at tage stoffer uden kontrol. I begge tilfælde vil man ikke ønske at deltage i tilbagefaldsforebyggelse, og bør i stedet overveje om man har brug for anden behandling for misbrug.

Troen på, at man kan gøre noget ved problemerne.



Selv om man har besluttet sig for, at det er vigtigt og nyttigt at arbejde for at undgå tilbagefald, kan man godt risikere at man ikke selv tror på, at man har mulighed for at gøre noget ved det.

Man kan se sig selv som en "svag person", eller man kan opleve, at tilbagefald er noget der "bare sker." Her arbejder man inden for struktureret tilbagefaldsforebyggelse med at skabe troen på, at tilbagefald kan forebygges og hvis de alligevel sker, standses.

Der tages udgangspunkt i den enkeltes tidligere erfaringer med svære situationer som kunne have ledt til tilbagefald, men som alligevel ikke gjorde det.

Værd at vide om tilbagefaldsbegrebet 1.1

Hvad er tilbagefald?

Måske har du oplevet at man tidligere indenfor misbrugsbehandlingen har haft en meget firkantet forestilling om hvad tilbagefald er. Man har betragtet tilbagefald som en falliterklæring og betragtet et enkelt fejltrin som det samme som et langvarigt tilbagefald.

En følge af at tænke sådan kan blive at et enkelt fejltrin betragtes som en fuldstændig katastrofe. En enkelt øl kan f.eks. betragtes om den totale fiasko. Og selvom man inden sit fejltrin har foretaget store og væsentlige ændringer igennem længere tid, anses allerede opnåede forbedringer i ens livssituation som spildte eller meningsløse.

En anden konsekvens er at tilbagefaldet anskues unuanceret. Dvs. at man anvender begrebet ”tilbagefald” for en række meget forskellige handlinger og forestillinger. Nogle går endda så vidt som til at tilskrive almindelige hændelser eller motiver tegn på tilbagefald.

En tredje konsekvens er at et enkelt slip for den enkelte kan medføre at man tænker: ”Nu er alt tabt på gulvet. Det arbejde, jeg var startet på, er totalt spildt. Jeg kan ligeså godt køre linen helt ud.”

Rejsen mod forandring

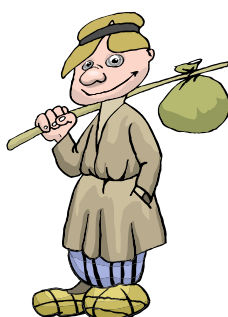
I stedet for at se forandring som følgerne af en vigtig beslutning du har truffet for nylig, kan du vælge at se forandringen som en lang rejse mod dine ønskede mål. En rejse hvor man kan risikere at snuble over forskellige forhindringer på vejen.

Efter at have rejst sig efter et fald undersøger den kloge rejsende årsagen til faldet, og træffer derefter sine forholdsregler, så det samme ikke sker igen. Efterhånden bliver du dygtigere og dygtigere til at aflæse terrænet og undgår dermed smertefulde fald og unødvendige forsinkelser. På samme måde kan mennesker som arbejder med at håndtere et afhængighedsproblem se deres

forandring som en lang rejse, hvor man gradvist forbedrer sin fart og sin dygtighed.

Man kan risikere at snuble over ukendte forhindringer på vejen, men det behøver jo ikke betyde at rejsen skal begynde forfra, eller at man er en ubehjælpelig rejsende.

Det betyder på den anden side heller ikke at fald er ufarlige. Man kan risikere at slå sig så alvorligt at rejsen – forandringen – bliver unødigt forsinket, eller man kan i værste fald miste livet, sit helbred eller sin evne til at vurdere det landskab man skal gå igennem.

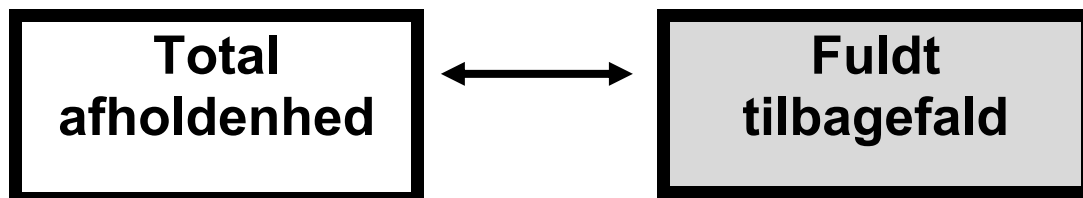


To forskellige syn på tilbagefald

På de efterfølgende sider illustreres det hvad forskellen er på de to måder man kan se på tilbagefald. Den gamle model er en enten/eller forståelse. Det vil sige at man enten er afholdende eller misbrugende. Man kan ikke være lidt af begge dele på samme tid. I den model vi bruger her i bogen, arbejder vi med et begreb der kaldes ”slip”. Du vil sidst i dette kapitel kunne læse mere om hvad forskellen er mellem tilbagefald og slip.

Forskellen på gammel og ny forståelse af tilbagefaldsprocessen kan også illustreres som det er vist nedenfor. Et enkelt slip betragtes som en god grund til alvorligt at overveje sin situation, i stedet for et totalt nederlag.

Traditionel model af forandringsprocessen ved afhængighed:



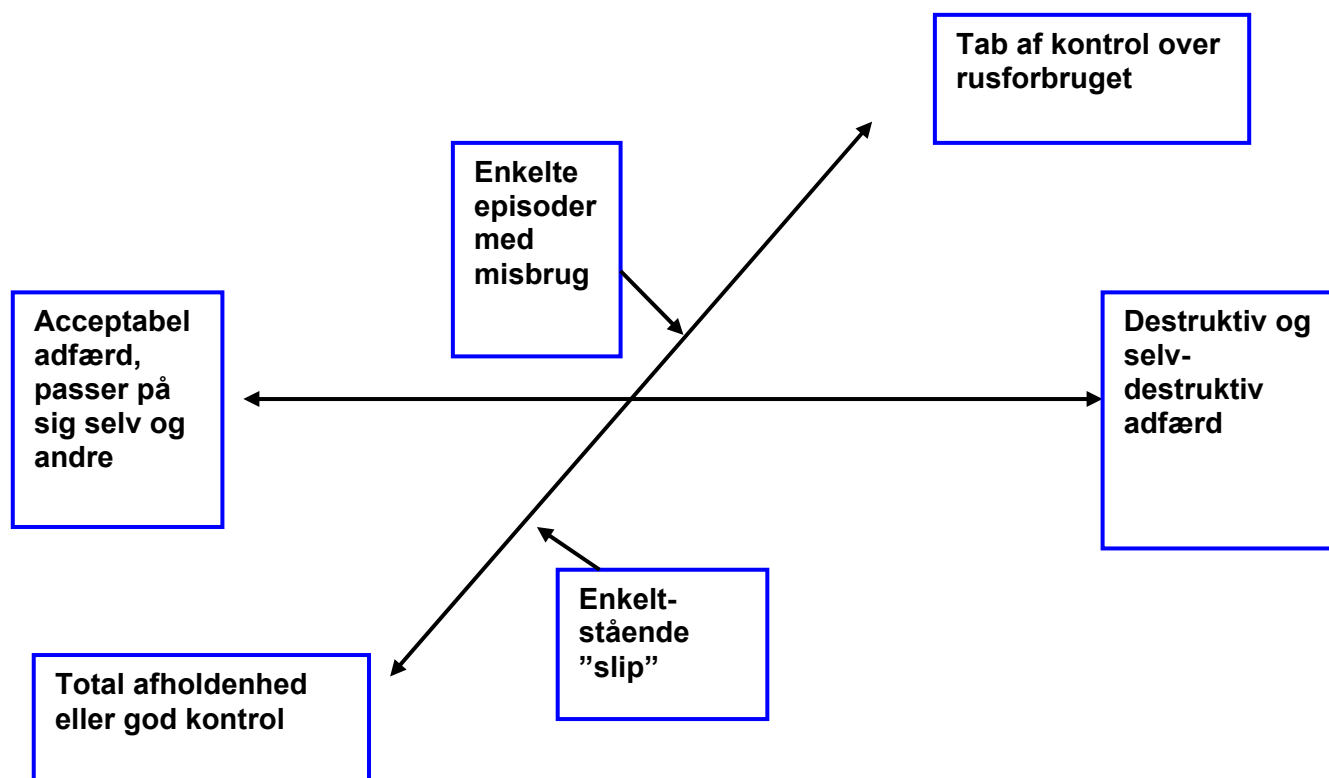
Sammenhæng mellem adfærd og misbrug

Der er almindeligvis flere forskellige dele af en persons adfærd, der hænger sammen med misbruget. Det kan dreje sig om vaner og handlemønstre, som tilsyneladende er uden forbindelse til misbruget, eller handlemønstre som har klar og tydelig forbindelse med misbruget. Eksempelvis kan en person have et meget roligt og ydmygt temperament så længe han misbruger heroin, men være mere krævende, når han ikke misbruger. Hos denne person er det ikke tydeligt at adfærden er knyttet til heroinen, men forbindelsen er der alligevel.

En anden person begår voldskriminalitet, når han misbruger kokain og medicin af benzodiazepin-typen. Hos denne person er forbindelsen mellem misbrug og adfærd tydeligere. I begge tilfælde er det muligt, at man ændrer sig på det ene område, uden at man ændrer sig på det andet, selv om de to områder hænger sammen. Man kan ophøre med at misbruge, men fortsætte med at have den samme adfærd, eller man kan ændre adfærd uden at ophøre med at misbruge. Hvad du vælger at ændre på er i den sidste ende op til dig.

I modellen på næste side (den nuancerede model) er såvel den misbrugsrelaterede adfærd som selve forbruget af rusmidler punkter på en linie. Man kan have en meget stærk skadelig adfærd, eller en meget velfungerende adfærd, og man kan have et meget voldsomt misbrug eller et meget lille misbrug, eller måske slet ikke noget misbrug. "Slippet" er det første trin på at udvikle en destruktiv adfærd, som kan skade dig. Formålet med denne bog er at hjælpe dig til at overvinde den særlige form for skadelig adfærd der er forbundet med misbrug.

Nuanceret – ny - model:



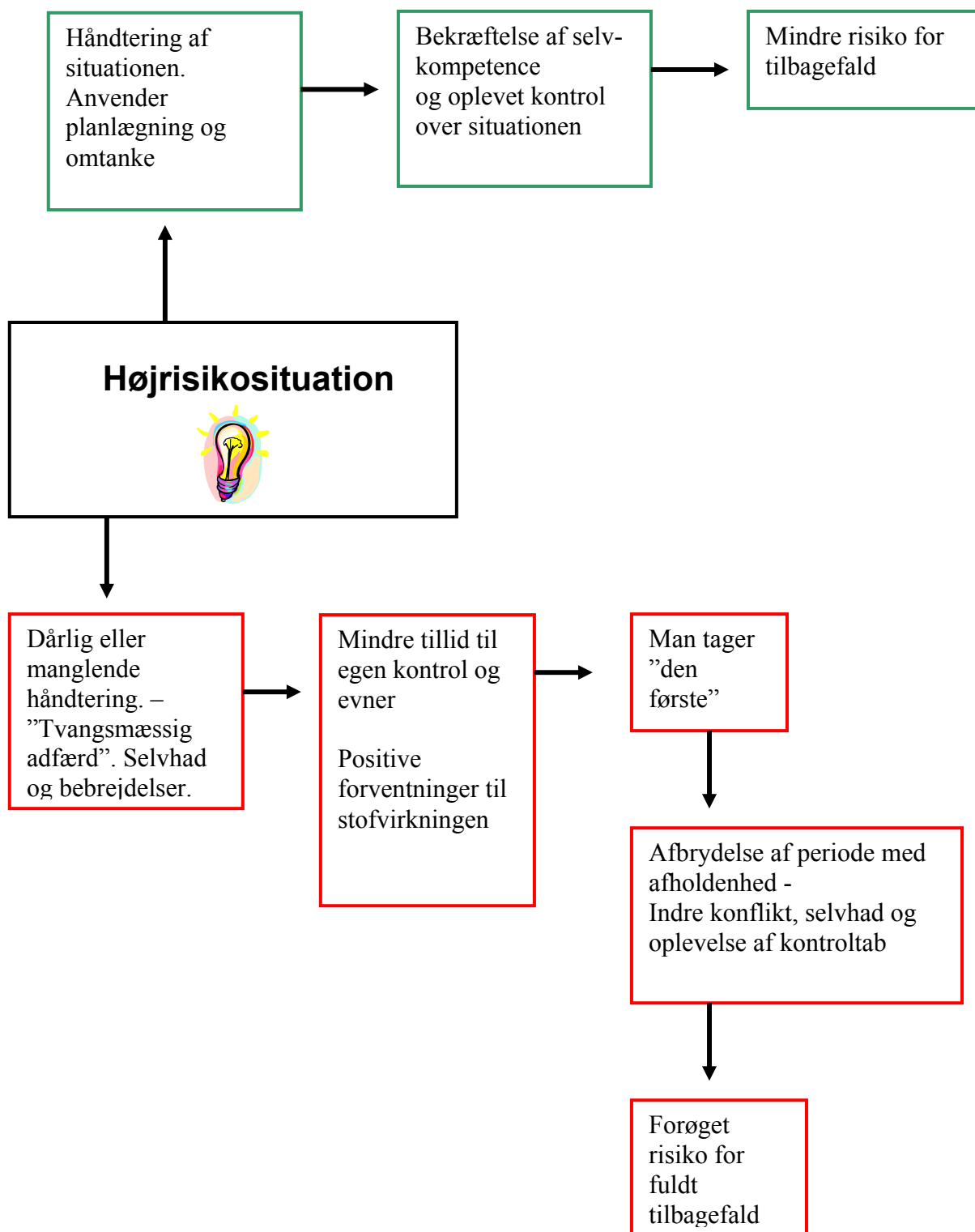
Øvelse:

Prøv at finde ud af hvilke erfaringer du har med tidligere adfældsændringer?

Hvad er du f.eks. blevet bedre til nu end du var tidligere? Og hvordan ændrede du din adfærd så den efterhånden blev mere tilfredsstillende for dig?

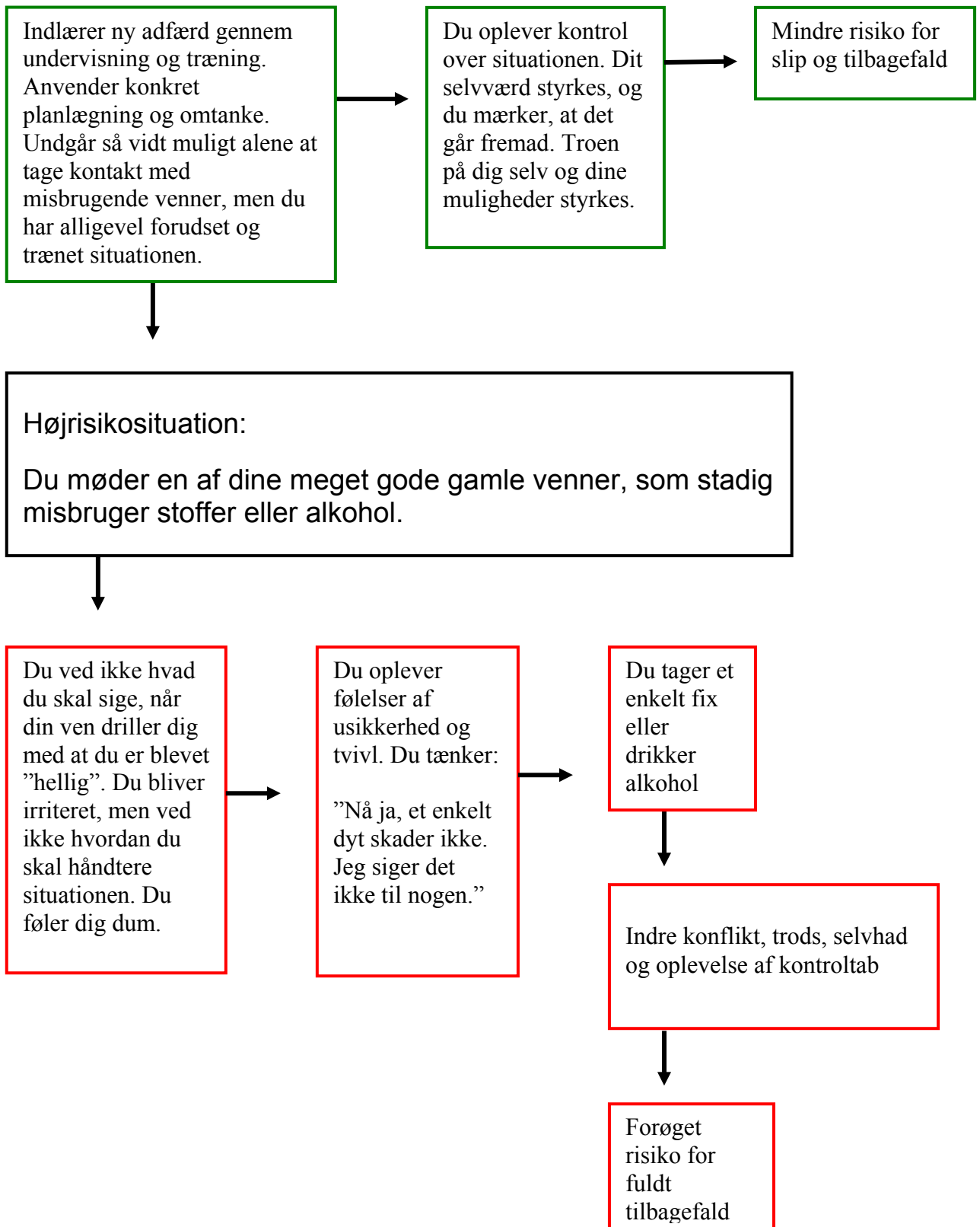
Model af tilbagefaldsproces

Udgangspunktet er altid en konkret situation som den enkelte kan håndtere på forskellige måder.



En konkret situation

Dette eksempel tager udgangspunkt i en konkret situation, hvor du møder en af dine gamle venner der stadig bruger stoffer eller misbruger alkohol.



Det er almindeligt at opleve tilbagefald i forbindelse med adfærdsændringer

Man kunne blive fristet til at tro at alkohol- og stofmisbrug var særligt ondartede former for afhængighedslidelser, og at tilbagefald i særlig grad er noget, der karakteriserer stof – og alkoholafhængige

Dette er ikke tilfældet. Al indlæring, både hos mennesker og dyr, er en gradvis proces. Man begynder at forme en beslutning om forandring, man forsøger, man kommer hen ad vejen ud for ting, der gør at man kommer i tvivl, vender tilbage til sine gamle mønstre, prøver måske en ny måde, træffer en ny beslutning, og så videre.

Eksempel 1:

Arne beslutter sig for at begynde at lege mere med sine børn, Klaus og Mikkel på 4 og 6 år, i stedet for at se fjernsyn når han kommer hjem fra arbejde. En tid går det godt, men så får han nogle konflikter på arbejdet og begynder at føle sig træt og udmarvet, når han kommer hjem fra arbejde, og han begynder igen at tænde for fjernsynet. Efter nogle uger bliver han træt af at høre børnene gå rundt og snakke om ”dengang vi legede, far”, og beslutter at slukke for fjernsynet efter højest en time. Det går imidlertid ikke på dage hvor der er sport, og han er nødt til at ændre sin beslutning, så han i stedet leger med børnene først og derefter ser fjernsyn efter at de er gået i seng.

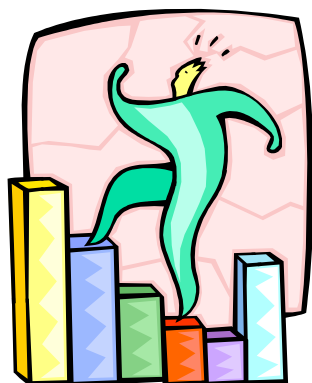
Dette er den normale måde, forandringer sker på: Der er først flere tiltag i retning af forandringen, så opstår der problemer og udfordringer og tilbageslag, og derefter gøres nye forsøg.

Eksempel 2.

Katinka beslutter sig for at sige noget til sin chef på supermarkedet hvor hun er kassedame, i stedet for bare at ”bide sig i overlæben”, når chefen hakker på hende. Hun gennemtænker meget grundigt, hvad hun vil sige, og går og dagdrømmer lidt om at sætte ham på plads. Hver gang hun ser ham og hører hans ”smarte” bemærkninger er det desværre som om hun fryser til is. En lørdag eftermiddag går han ned ad gangen med en hel palle pulverkaffe, mens han slynger om sig med ”opmuntrende” bemærkninger af typen ”kom så, vi har ikke hele dagen” til forskellige kolleger. Katinka ser, hvordan pallen vælter idet han går ind på lageret, og ca. 30 glas pulverkaffe knuses mod betongulvet. Katinka går roligt hen til den nu noget blege chef, tager en kost og en fejebakke, giver

ham et varmt smil og siger ”det klarer vi, det sker når der er travlt.” Efter den dag behandler chefen hende med en del mere respekt.

Katinka havde længe arbejdet med sin lyst til at forandre noget i sin adfærd, men var blevet standset af både ydre omstændigheder og sine egne indre reaktioner. Dette adskiller heller ikke mennesker med afhængighedsproblemer fra andre.



Vigtige begreber i tilbagefaldsforebyggelsen.

I det følgende gennemgås en række begreber, som benyttes i resten af bogen. Du kan evt. vende tilbage til de enkelte forklaringer efterhånden som du støder på de forskellige begreber.

En højriskosituation

- er en situation som medfører stress. Du plejer måske at håndtere stress ved at drikke eller tage stoffer. Derfor er oplevelsen af en højriskosituation forbundet med faren for at du igen drikker alkohol eller tager stoffer.

Når man genkender en situation som særligt truende – altså identificerer den som en højrisko-situation, er det derfor vigtigt at have udarbejdet en plan til bedre håndtering af den pågældende situation. Alle mennesker genkender nogle situationer som vanskeligere at håndtere end andre typer af situationer. I kapitel 2 vil vi foreslå at du prøver at finde dine særlige højrisko-situationer.

Et slip

- er en enkelt handling, hvor du et øjeblik fraviger det mål du har sat for dit rusmiddelforbrug og ”falder i” enten ved at drikke alkohol eller tage stoffer ud over det, du har planlagt.

Slip er ikke ufarlige:

- Et slip kan i værste tilfælde koste dig livet. Det er ikke ualmindeligt at stofbrugere overdoserer efter en periode med afholdenhed.
 - Du får væsentlig stærkere stof- og drikketrang når du udsætter dig for tilgængelige rusmidler. Stof- og drikketrang aftager kun i perioder med afholdenhed.
 - Du sårer folk du holder af. Venner og familie vil blive berørte af episoden, og det vil på længere sigt være vanskeligere at opnå deres støtte og opmuntring.
 - Du mister selvtillid, og din tro på dig selv bliver mindre. Måske oplever du vrede og trods.
 - Du får måske oplevelsen af kontroltab. For hver gang du oplever et slip, vil det blive nemmere at bryde din plan. Din følelse af kontrol over situationen er stærkest, inden du drikker alkohol eller tager stoffer.
-

- Et slip medfører øget risiko for fuldt tilbagefald. Efter en række slip vil du være i tilbagefald. Tilbagefald kræver ofte medicinsk behandling og døgnophold på en institution.

Men husk også at...

- Et slip er en speciel, afgrænset begivenhed i tid og rum. Hold dit fokus på her og nu og inddrag ikke bagage eller dårlige erfaringer fra tidligere. Med bagage menes også tanker omkring tidligere slip eller tilbagefald samt tanker om at du er et dårligt eller svagt menneske.
- Dit slip kan forstås, og ved at forstå de faktorer, der udløste det, kan du lære at håndtere dem. Tænk på at slippet skyldes at du mangler at øve dig på nye måder at klare situationen på.
- Et slip kan vendes til at blive en værdifuld erfaring. Du kan altid blive klogere.
- Kontrol over situationen er altid en nærliggende og oplagt mulighed. Der var en eller flere grunde til, at du valgte at gøre noget ved dit forbrug i første omgang.

Tilbagefald

- kan ses som et slip, når man en enkelt gang undlader at overholde de regler man har sat for sit rusmiddelforbrug.

Tilbagefald forstås som en serie af slip, hvor man gradvist mister al kontrol over alkohol- eller stofbrug. Et tilbagefald er altså en gradvis proces, hvor man måske - og måske ikke - vender tilbage til et tidligere brugsmønster, men man kan sagtens få tilbagefald på andre rsmidler end dem, man tidligere brugte

Erfaring - selvindsigt

Når man lærer mere præcist, hvad der var som udløste et slip, og dermed bliver bedre rustet til at undgå eller håndtere fremtidige situationer.

Når man betragter et slip som noget, der hænger sammen med ens egne indre fejl og mangler – og altså søger forklaringen i sin egen personlighed, vil man efter et slip straffe og bebrejde sig selv, hvilket sikkert medfører trang til stoffer eller alkohol. Eller istedet udviser man trods overfor andre eller overfor sin behandlingsplan, hvilket ligeledes kan medføre stress efterfulgt af trang til stoffer og alkohol. I stedet kan man vælge at se et slip som sin ringe evne til

håndtering af forskellige situationer og manglende planlægning og strategi. Og håndteringsstrategier og planlægning kan læres af alle. Du behøver altså ikke ændre din personlighed for at nå dine mål, du skal først og fremmest ændre din adfærd.

Fysisk afhængighed

Rusmidler påvirker kroppens belønningssystem og hjernens biokemiske balance. Afhængigheden sætter først ind efter at man er begyndt at nyde rusen, men den sætter også senere ud. Selv om hele fornøjelsen ved at tage stoffer er væk (der kommer ingen rus, ingen beroligelse, intet overskud), så fortsætter kroppen alligevel med at kalde på stoffet. Det ved vi både fra vores praktiske erfaring og fra de dyreforsøg man har gjort indenfor misbrugsforskningen.