

Kriseplan

En kriseplan er en handlestrategi som træder i kraft, hvis du ikke overholder de regler, du har lavet for dig selv omkring rusmidler. Hvis du eksempelvis har valgt at være afholdende fra alle rusmidler - inklusive alkohol - og så alligevel drikker en øl uden at tænke over det. Eller hvis du overskrider grænsen for den mængde rusmidler, du har bestemt dig for.

Sådan en situation kan meget let ende galt. Du kan måske føle, at det at du ikke har overholdt din egen beslutning er et ”bevis” for, at du aldrig kan overholde nogen beslutning, at du har en svag viljestyrke, og endda at du derfor ikke har nogen værdi som person. Du kan også tænke, at når et par øl ikke har skadet dig, så kan ti øl, eller en pibe hash heller ikke. Eller måske en streg af noget stærkere? Begge disse typer af tankerækker kan føre dig tilbage til den type af problemer, du havde med stoffer eller alkohol før du ændrede din situation.

Måske har du allerede gjort dig sådanne erfaringer? Måske er din evne til at træffe klare beslutninger og overskue konsekvenserne af dine handlinger lidt svækket af de første tre øl.



En kriseplan i tilfælde af slip skal indebære noget du kan gøre:

- ? Hvem kan jeg kontakte, hvor kan jeg gå hen? (isolation og ”at være i fred” kan ikke anbefales).
- ? Hvad skal jeg stille op med mig selv?
- ? Hvordan skal overbevise mig selv, om at det er en lige så god idé at ændre min misbrugsadfærd nu som det var, dengang jeg oprindeligt søgte behandling?
- ? Hvordan kan jeg kontakte en professionel behandler, eller genoptage kontakten med behandlingssystemet hvis et lille slip udvikler sig til et tilbagefald.

Hvorfor lave en kriseplan?

Nogle mennesker protesterer mod at lave en kriseplan: De giver udtryk for at det at lave en plan for den situation, hvor man måske allerede har taget stoffer eller drukket er det samme som at beslutte at man vil gøre det.

Der er en tankefejl bag denne protest: Man har ikke gjort noget, fordi man tænker det! Prøv at tænke på at sætte ild til huset. Lige meget hvor meget du tænker kommer der ikke den mindste flamme. Men flyt op på loftet og sov deroppe med kun én stige ned og ingen vinduer. Hvis det en nat brænder, så har du truffet den forkerte beslutning ved at flytte derop. Brand er en mulighed. Om du vedligeholder dine sikringer, om du ryger i sengen, om du stiller stearinlys i gardinerne, alt disse forsigtighedsregler kan være med til at forebygge at der kommer brand.

At misbruge stoffer er ligesom en brand i ens hjem. Der ryger en masse gode ting, og man kan selv dø af det. At bekæmpe misbruget er ligesom at slukke branden. Din opgave på de følgende sider er at lave et brandeftersyn på dit hjem. Og vi starter med at checke nødudgangene og brandsluknings-materiellet. Ikke fordi vi ønsker brand, men fordi vi ønsker at begrænse skaderne!

Måske har du besluttet dig for at du aldrig vil tage stoffer eller drikke alkohol igen, og du føler dig så sikker i din beslutning at du oplever at udarbejdelsen af en kriseplan er det rene tidsspilde. Hvis du tænker sådan vil vi opfordre dig til at

tænke tilbage til andre situationer hvor du har lovet dig selv eller andre at du radikalt vil ændre din adfærd. Hvor ofte har du måttet erfare at vigtige adfærdsændringer tager tid og måske flere tilløb, før det lykkes at fastholde en stabil ændring. En kriseplan behøver ikke medføre kriser – men det er godt at have en plan hvis du af forskellige grunde begynder at tvivle på de mål, du tidligere har sat for dit rusmiddelbrug.



Opgave: Hvilke tanker gør du dig om en kriseplan?

Skriv i felterne herunder hvilke tegn ser du på at følgende udsagn henholdsvis er sande og falske.

	Tegn på at det er sandt (tanker og erfaringer)	Tegn på, at det ikke er sandt (tanker og erfaringer)
Hvis jeg laver en kriseplan, så kan det hjælpe til at stoppe igen, hvis jeg ikke overholder de mål for rusmiddel-forbrug, jeg har sat for mig selv		
Hvis jeg laver en kriseplan, så kan det i sig selv gøre det lettere for mig at begynde at misbruge igen		
Hvis jeg laver en kriseplan, så kan det i sig selv gøre det lettere for mig at overholde den plan jeg har lagt for mit fremtidige rusmiddelforbrug		

Indledende kriseplan

Mange mennesker i behandling for misbrugsproblemer oplever at det er meget svært at vende tilbage til sin misbrugsbehandler og fortælle, at man ikke har kunnet overholde de mål for rusmiddelbrug, man har sat sig. Man vil typisk fortolke sin adfærd som et nederlag og opleve følelser af skyld og skam, og måske forvente at misbrugsbehandleren udtrykker skuffelse og irritation. Dette behøver ikke være tilfældet. Som vi tidligere har skrevet er slip og tilbagefald forventelige begivenheder og du skal sammen med din behandler arbejde på at blive klogere ved at observere og analysere den del af din adfærd som giver dig problemer. Det er derfor vigtigt at du sammen med din behandler får talt om hvordan du kontakter vedkommende i tilfælde af krise, slip eller tilbagefald.

Prøv i den efterfølgende opgave at finde fordele ved ærligt at fortælle din behandler om din rusmiddelsituation. Du kan også prøve at finde nogle gode grunde til **ikke** at dele disse oplevelser med din behandler.

Skriv nogle gode grunde til at fortælle min behandler at jeg har - eller har haft:
- en krise, som ikke har medført brug af rusmidler
- et slip – hvor jeg har taget noget ved en enkelt lejlighed
- et tilbagefald - en periode hvor jeg har taget stoffer eller drukket alkohol intensivt

Opgave: Kontakt din misbrugsbehandler

I forlængelse af ovenstående opgave med at formulere en kriseplan, vil vi bede dig om at overveje og diskutere nedenstående punkter med din behandler.

1. Hvilken form for hjælp eller støtte kunne du tænke dig i tilfælde af kriser, slip eller tilbagefald.
2. Hvordan og hvornår kan du kontakte din behandler?
3. Hvad kan du gøre, hvis du ikke kan få fat i din behandler?
4. Hvad kan du gøre, hvis du først kan få en aftale med din behandler om 14 dage?
5. Hvad kan du gøre, hvis du ikke får den hjælp fra behandleren, som du forventer?

I tilfælde af kriser, slip eller tilbagefald vil vi pege på at det er vigtigt sammen med din behandler at drøfte følgende:

1. Hvilken slags risikosituation befandt du dig i?
2. På hvilken måde var situationen særlig vanskelig for dig?
3. Hvilke følelser havde du?
4. Hvilke tanker havde du?
5. Hvad gjorde det muligt for dig at komme ud af situationen

Hvis du og din behandler har mulighed for det kan I sammen gennemgå situationen ved hjælp af analyseskemaet som du finder sidst i kapitel 4.

Støttepersoner

I det ovenstående har vi skrevet lidt om, at det er vigtigt at du har en god og ærlig kontakt til det professionelle behandlingssystem. Men der kan også være tidspunkter i dit liv hvor dette ikke er muligt. Det er derfor af stor vigtighed, at du finder frem til flere metoder og mennesker, som kan være dig til støtte i din situation. Selvhjælpsgrupper kan være betydningsfulde støttepunkter, og det er vigtigt, at du leder efter og finder en eller flere grupper, hvor du føler dig velkommen og tryk. Derudover er det godt at kunne finde støtte på andre måder. Det kan være, at du finder frem til bestemte bøger eller bestemte forfattere som giver dig styrke, en særlig film eller et stykke musik, eller det kan være særlige former for beskæftigelse eller interesser.

At mødes med og være sammen med andre mennesker, er en af de mest effektive metoder til at finde støtte. Men det kan være svært at finde ud af at være sammen med andre, måske fordi de gamle samværsformer ikke længere dur, eller måske fordi du tidligere har levet meget isoleret. Vi vil efterfølgende kort gennemgå nogle tips du kan anvende når du ønsker kontakt med andre mennesker.

Støtteliste

I forbindelse med udarbejdelsen af en kriseplan kan du anvende nedenstående skema med henblik på at registrere en række personer, som du kan kontakte i kritiske situationer. Efterhånden som vi arbejder videre med planlægningen, vil du måske udskifte nogle af personerne på listen.

Når du tænker over, hvem der kunne stå på din telefonliste, og som du skal kunne ringe til eller kontakte personligt i en svær situation er der en række overvejelser du skal gøre dig:

- Hvilke egenskaber skal en person besidde, for at du har tillid til vedkommende?
- Er det nødvendigt at denne person har kendskab til dit behandlingsprogram eller dine personlige planer?
- Har den pågældende personlige ressourcer til at kunne hjælpe dig i en trængt situation?
- Vil den pågældende være indforstået med at støtte dig i dine personlige forsætter?
- Er det nødvendigt at du har kendt den pågældende igennem længere tid?
- Hvilken form for støtte vil du helt præcist forvente fra den pågældende støtteperson?

Vi anbefaler at du direkte spørger de personer du gerne vil have støtte fra, om de vil have noget imod at stå på din personlige liste over støttepersoner.

Opgave: Kontakt støttepersoner og udfyld nedenstående skema

Navn:				Telefon hjemme:
				Telefon arbejde:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
				Telefon arbejde:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
				Telefon arbejde:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
				Telefon arbejde:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
				Telefon arbejde:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Mobiltelefon:

Akut handlingsplan i tilfælde af slip

Udover en telefonliste bør din kriseplan indeholde en række konkrete personlige anvisninger i tilfælde af at du er ude for et slip. Handlingsplanen skal forebygge at du lader slippet udvikle sig til et fuldt tilbagefald. Det kan godt betale sig at lære planen udenad. Nedenfor ser du et eksempel på hvordan sådan en plan kan se ud.

1. Stop op

Tænk på et slip som et stopsignal, eller som overhedningssignalet i din bil. Det første man gør med bilen er at holde stille. Når du er ude for et slip, så forhold dig i ro. Fjern dig fra de aktuelle omgivelser til et sikkert sted, hvor du ikke bliver fristet, og hvor du kan komme til at tænke dig lidt om.

2. Forhold dig i ro og tilgiv dig selv

Måske bebrejder du dig selv (eller andre) og føler dig utilstrækkelig og skyldig, hvilket er helt normal. Du synes måske at du er håbløs, og at du lige så godt kan opgive at ændre din adfærd. Men selvbebrejdelser kan forstørre trangen til bedøvelse, og det bliver hermed sværere at fastholde beslutningen om at ændring. Dit slip er en enkeltstående begivenhed, som du ikke behøver gentage, og det er muligt at lære af din fejltagelse. Måske har du ikke været god nok til at bedømme en situation, men det betyder ikke at du er et dårligt eller udueligt menneske.

3. Forny og bekræft din beslutning om ændring

Tænk på hvor langt du allerede er nået, og hvilke fremskridt du har gjort. Tænk på hvor ærgerligt det ville være, hvis et enkelt slip medfører totalt tilbagefald. Husk hvad du ønskede at opnå med din adfærdsændring på længere sigt. Det er stadig dig, der bestemmer. Tag kontrollen over situationen.

4. Bed andre om hjælp

Brug din telefonliste, og din behandler. Ring til en af dine kontaktpersoner eller din behandler med det samme, eller opsøg et møde i en selvhjælpsgruppe.

5. Læg øjeblikkeligt en plan

Du må ikke vente. Gå straks i gang. Skil dig af med alt det der minder dig om at tage stoffer eller drikke alkohol. Flyt dig fysisk fra situationen. Hvis du ikke kan flytte dig fysisk, så fjern dig psykologisk: slap af og træk vejret dybt. Bevæg dig, hvis du kan komme til det. Gør noget sundt og positivt for at imødekomme dine behov. Hvis du føler skyld og skam over dit slip, så gør noget der "soner". F.eks. ved at gøre noget godt for andre.

6. Undersøg hvad der skete

I stedet for at bebrejde dig selv, skal du analysere dit slip som en engangsoplevelse. Hvad førte op til slippet? Hvilke advarselstegn viste sig? Hvad var det for en højrisikosituation som udløste dit slip? Var der andre mennesker involveret eller var du alene? Alene den kendsgerning at du var udsat for et slip, viser at der er visse omstændigheder i dit liv, som trænger til opmærksomhed. Tænk tilbage på omstændighederne, og forestil dig andre måder at håndtere situationen på. Du kan anvende modellen for situationsanalyse og se på situationen sammen med din behandler.

Øvelse: Huskeliste i forbindelse med slip

Lav din egen liste med overskrifter og handleanvisninger og som har en personlig og konkret betydning for dig. Lær overskrifterne udenad.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Find dine grænser, når du taler med andre mennesker

Det er normalt at man taler med andre mennesker på forskellige måder. Man fortæller ikke alt om sit liv til hvem som helst. F.eks. kan du sikkert fortælle mennesker, du lige har mødt, om din yndlingsfarve, dine børn og dit job. Der er andre ting, du kun taler med få nære venner om. Det kan være emner som seksualitet, følelser og din misbrugshistorie. Og endelig er der ting, du slet ikke fortæller til nogen, eller måske kun til din behandler eller din terapeut. I støttedcirklen på sidste side i dette kapitel, kan du se hvordan emnerne fordeler sig for de fleste mennesker.

Nogen gange kan man komme i tvivl om, hvem man skal fortælle hvor meget. På den ene side vil for mange private hemmeligheder fylde en op, og man kommer til at føle sig ensom og uden støtte. På den anden side vil ens private betroelser til tilfældige mennesker muligvis medføre, at man bliver såret og føler sig svigtet. Det gælder altså om at finde den rette balance. At finde støtte fra andre mennesker, handler om at finde det punkt, hvor du både forholder dig åben til andre, og samtidig føler dig tryk og godt tilpas. Det drejer sig altså **ikke** om at have tillid til alle og enhver, men snarere om at kunne skelne mellem forskellige personer og situationer, og vurdere hvor meget man har lyst til at åbne sig. Det er en helt almindelig strategi, og en god ide at "teste" hvor meget tillid man kan have til et andet menneske, inden man betror sig til vedkommende.



Oplev glæden ved at snakke om dig selv

At fortælle om dig selv er en god støtte for dig. Nogen gange kan det være nødvendigt at formulere noget for andre mennesker, for at få fat på og forstå de problemer, du går og tumler med.

At kunne fortælle om dig selv kan anspore andre til at gøre det samme. At dele sine tanker og følelser med andre kan være en forudsætning for at etablere et venskab.

Du får energi af at snakke om dig selv. Det er hårdt arbejde at bære på for mange følelser og skjulte tanker. Når du taler om dig selv og dine følelser, får du frigjort en masse energi, som du så kan bruge mere konstruktivt.

At fortælle om sig selv kan reducere skyldfølelser. Skyldfølelser består af to dele: Den ene del er vrede rettet mod dig selv, for noget du har gjort eller undladt at gøre. Den anden del er angsten for straf. Når du taler om dig selv og bringer din frygt og vrede ud i det åbne, bliver du i stand til at se tingene mere klart. Du kan få et ærligt modspil fra andre, og vurdere om din skyldfølelse er reel, forstået på den måde at du bør undskylde, eller om din skyldfølelse er unødvendig. Unødvendige skyldfølelser stammer tit fra uhensigtsmæssige, og ofte fejlagtige indre regler og overbevisninger. Nedenfor er der nogle almindelige eksempler på hvordan man nogle gange tænker om sig selv i de situationer, hvor man føler sig skyldig over et eller andet og ikke får talt om disse følelser med andre.

- Hvis jeg beder om hjælp, virker jeg svag
- Jeg kan ikke holde op med at drikke eller tage stoffer. De andre gange jeg har forsøgt at stoppe, er det gået galt, og det er min egen skyld. Der er ingen grund til at bebyrde andre med mine problemer.
- Hvis jeg bare er stædig og bliver ved, kan jeg opnå og klare hvad som helst. Der er ingen grund til at bebyrde andre. Jeg skal bare tage mig sammen.
- Hvis jeg ikke kan gøre noget helt perfekt, er det bedre slet ikke at prøve. Når jeg hverken kan passe min behandling eller overholde mine løfter til mig selv 100 % er det helt håbløst.

Sådanne uhensigtsmæssige indre regler og antagelser kan og bør ændres til mere realistiske antagelser. Vi vil på et senere tidspunkt vende tilbage til hvordan du kan udfordre dit selvbillede og de begrænsende regler, du – ofte uden at vide det – har sat for dig selv. I dette kapitel vil vi efterfølgende skrive lidt mere om at have kontakt med andre mennesker, og vi vil i et senere kapitel gøre mere ud af, hvordan man kan udvikle hensigtsmæssig kommunikation med andre mennesker.

Lær at tale om dig selv

- A. Måske synes du ikke der er noget særligt at fortælle. ”Jeg bestiller jo ikke andet end at snakke om mig selv”. Men alligevel er det vigtigt at være opmærksom på, at der er forskellige måder at fortælle om dig selv på, og at nogle måder er mere støttende for dig selv end andre måder. Her er nogle ideer:
- B. Fortæl om noget der aktuelt optager dig. Lad være med at gentage dig selv, men snak om det, der optager dig lige for tiden. Selv din livshistorie kan varieres. Hvis andre er optaget af det du fortæller, og finder det meningsfuldt og nyskabende, er det et godt tegn.
- C. Vær ærlig. Det er muligt at du vælger ikke at fortælle alt, men det du fortæller, skal komme fra hjertet. Hvis du gemmer dig, får du ikke udbytte og lettelse af at fortælle om dig selv.
- D. Vælg det rigtige sted og det rigtige tidspunkt. Vær sikker på ikke at blive afbrudt eller forstyrret i utide. På den anden side kan det være klogt at sætte et bestemt tidsinterval af til en fortrolig samtale, f.eks. en time. På den måde undgår du at udmatte dig selv og din samtalepartner, så I ikke bagefter ser tilbage på samtalen som unødvendigt krævende eller anstrengende.
- E. Tal om dig selv i jeg-sprog. Når du taler om dig selv, og undgår at lægge ansvar og skyld ud på andre mennesker, vil du sikkert opleve, at det er nemmere for andre at lytte til dig.
- F. Læg mærke til hvordan den anden lytter. Stiller han/hun spørgsmål og giver respons? Virker han/hun interesseret i det, du fortæller. Hvis det ikke er tilfældet, taler du måske med et menneske, som ikke er i stand til

at støtte dig. Du skal måske overveje at afslutte samtalen eller skifte emne.

G. Tal med andre om dig selv, når du er parat. I starten skal du måske holde dig til ufarlige emner, indtil du er tryk nok til at fortælle om mere personlige ting.

H. Tal om hvad der sker her og nu, og hvad du tænker. Hvis du føler dig forskrækket, vred, ked af det eller glad over at dele dit inderste med en anden, så sig det. Det vil hjælpe et andet menneske med at føle sig tættere på dig.

Find rigtige venner

Venner er den bedste støtte du kan få. Når du fortæller om dig selv til en anden, har du mulighed for at vurdere om den anden er en kommende ven. Her er hvad du skal se efter:

- Venner accepterer dig, som du er. De forsøger ikke at lave om på dig.
- Venner er oprigtige over for dig, i det omfang det er muligt.
- Venner er pålidelige, i det omfang det er muligt for dem at være.
- Venner er sammen med dig i lyst og nød.
- Venner giver dig mulighed for at slappe af og være dig selv.
- Venner lytter, når du taler om dine tanker og følelser.
- Venner udnytter dig ikke.
- Venner fortæller dig ikke hemmeligheder som sætter dig i en vanskelig situation.
- Venner respekterer din beslutning om at ændre din adfærd i forbindelse med rusmidler. De vil ikke tilbyde dig stoffer eller alkohol, hvis du har besluttet dig for afholdenhed. Venner vil støtte dig i den plan du har lagt for dig selv.

Vær opmærksom på at meget få (om nogen) mennesker besidder samtlige kvaliteter. Men selvom du finder venner som kun besidder nogle få af de ovenstående egenskaber, så kan disse venner betyde en kolossal forskel i dit liv.



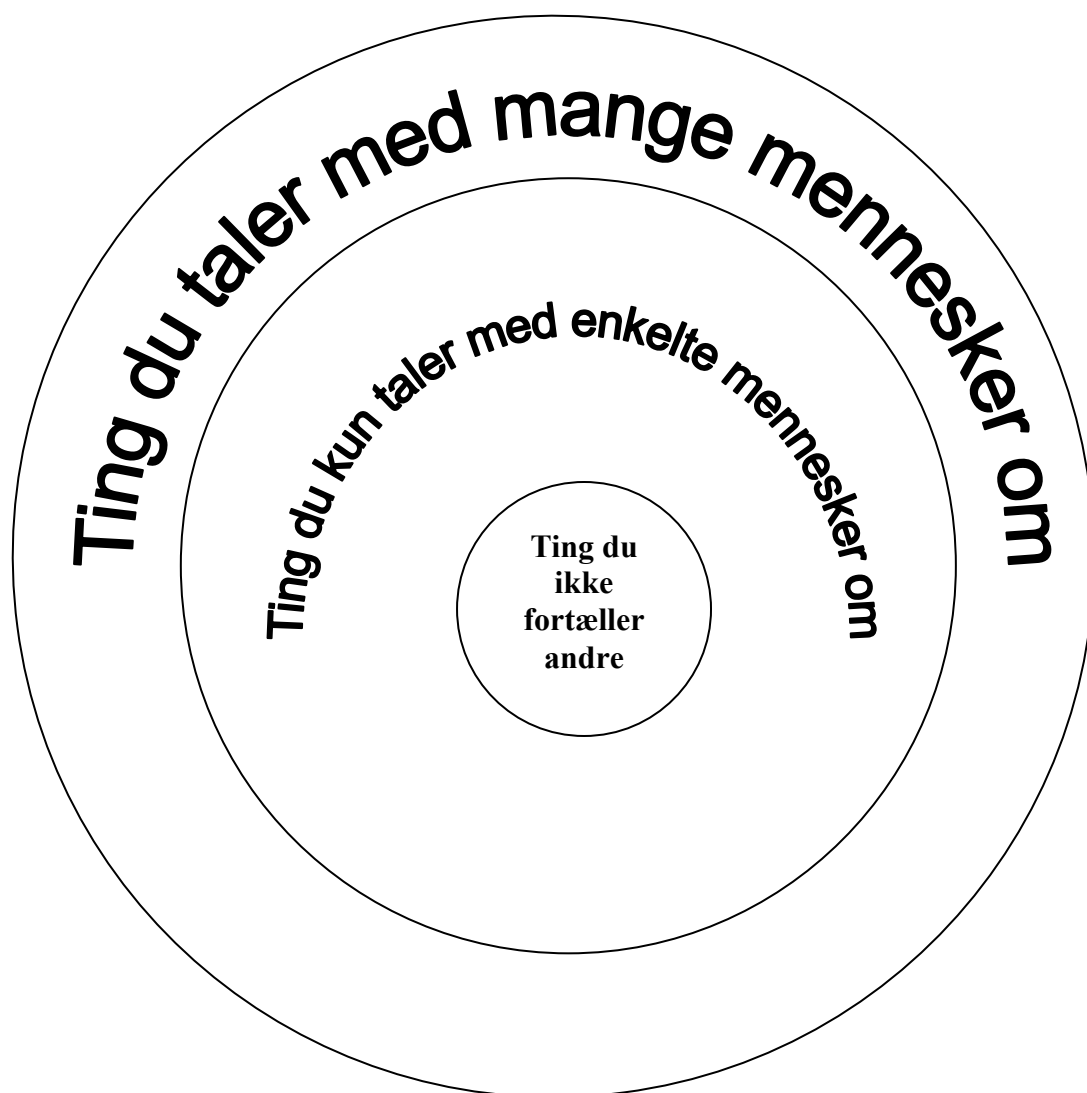
Øvelse: Støttecirkel

Prøv at overveje hvem du taler med om følgende emner:

Din fortid/nutid som stofbruger	
Din aktuelle sundhedstilstand, herunder også eventuelle sygdomme og handicaps	
De ting, du har lyst til og kan lide at gøre	
Dit sexliv: dine partnere, eventuelle seksuelle problemer, eller på hvilke måder du dyrker sex	
Din angst og din frygt	
Dine styrker og svagheder	
De situationer, der er risikable for dig	
Dine religiøse overbevisninger	
Hvad du kan lide, og hvad du ikke kan lide med hensyn til dig selv	
Handlinger du skammer dig over, eller har skyldfølelser i forbindelse med	
Dine fremtidsønsker	

Prøv at skrive navnene ned for hvert enkelt punkt, og find ud af hvad du taler med forskellige mennesker om. Bliv opmærksom på om der findes vigtige emner i dit liv, som du slet ikke får snakket med nogen om.

Opgave: Støttecirklen



Prøv sammen med din behandler at lave en lignende cirkel som indeholder navnene på de mennesker du har tillid til, og som du har kontakt med. Det er vigtigt, at du hele tiden sørger for at holde din kontaktliste opdateret.