

Eksposering

Et efterbehandlingstilbud

— “ —
*En vej ud
af misbrug*



SYDGÅRDEN
- en vej ud af misbrug

Et efterbehandlingstilbud

Eksponering betyder, at man bliver udsat for det, man er bange for eller følsom overfor. I forhold til et alkohol- eller blandingsmisbrug betyder det, at man udsætter sig for kontakt med sit stof uden at indtage det.

Sydgården har med udgangspunkt i international forskning udviklet et efterbehandlingstilbud, hvor den bærende metode er eksponering og strategier til håndtering af trang. Selve metoden og referencer til forskning er beskrevet i bogen "Behandling af alkoholafhængighed" (Forlaget Sydgården).

Vores egen undersøgelse har bekræftet, at metoden er særdeles effektiv.

Kurset er delt op i seks sessioner, én hver 14. dag fra 9.00 - 15.00.

Hver session har udgangspunkt i en strategi til håndtering af trang. Vi anvender visualisering, fordi man bedre lærer og husker, når man bruger indre billeder og andre sansninger. Formålet er at give den stærkeste erfaringsdannelse. Målet med kurset er, at trangen skal miste sin indflydelse på kursisternes liv.

1 Positive resultater af ædruelighed

Når man vil undgå tilbagefald, er det en naturlig strategi at tænke på de negative konsekvenser af misbruget. Fokus på negative skrækscenarier kan imidlertid forstærke en negativ grundstemning. Som modvægt til denne naturlige strategi skal kursisten beskrive de positive resultater af ædrueligheden. Gennem visualisering forankres de positive resultater af ædrueligheden.

2 Lykønskning til ædruelighed fra betydningsfulde andre

Når man står i en forandringsproces, har man brug for opbakning fra andre mennesker. Vi styrker evnen til at tage imod positiv respons ved, at kursisten visualiserer det. Når kursisten visualiserer positiv respons i en trangtilstand, øger han eller hun tilliden til, at det er muligt at håndtere trangen, når den melder sig i hverdagen.

3 Fornyelse af beslutningsgrundlag

Beslutning om at gå i behandling er ofte taget på baggrund af kriser og mere eller mindre venlige opfordringer. Motivationen er altså primært drevet af de negative konsekvenser ved misbruget. På sigt er det nødvendigt at tage stilling til, at det er positivt at være ædru. Kursisten formulerer en ny beslutning på baggrund af en visualisering.

4 Negative konsekvenser af misbruget

Når kursisten har været ædru eller clean en tid, er det almindeligt at få den tanke, at det er muligt at drikke eller indtage sit stof kontrolleret. Tankerne er forførende. I denne situation er det vigtigt at huske på de negative konsekvenser og vende tilbage til virkeligheden. Under visualisering forestiller kursisten sig en kobling mellem stoffet og de negative konsekvenser. At tænke på de negative konsekvenser bruges som traghåndtering.

5 Afspænding

Når man mærker trang, er det vigtigt at have redskaber til at håndtere uroen. I denne session indøves en enkelt og effektiv afspændingsteknik, som ved hjælp af konstant opmærksomhed på vejrtrækning og hjerterytme tilsidesætter andre tankeaktiviteter. For at styrke indlæringen får man tilbagemelding på kroppens stressniveau ved hjælp af et computerprogram. Under eksponering bruger kursisten afspænding som traghåndtering.

6 Udholde

Et menneske, der er afhængig, bruger sin vilje og energi til at holde trangen nede. Det er muligt at fortrænge trangen. Men bivirkningerne er typisk en konstant spænding, og at man gradvist bliver mere negativ. En vægtløfter kan kun løfte sin stang en rum tid. Alle muskler er spændte, og det kan gøre ondt. Når han ikke kan holde vægstangen længere, falder armene ned, og musklerne spænder af. På samme måde er det med trang: Det kan være smertefuldt at mærke trangen. Men den kan kun nå et vist niveau. Og på et tidspunkt magter kroppen ikke at mærke trangen, og den forsvinder.



Sydgården

Aabenraa Landevej 120

6100 Haderslev

Telefon 7322 1000

Telefax 7322 1020

info@sydgaarden.dk

www.sydgaarden.dk

Tilknyttet KFUMs Sociale Arbejde

